Co-funded by
the European Union

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by
the European Union

LIDANDO COM UM COLEGA COM (GRAVE) SÍNDROME DE TOURETTE

5 PASSOS PARA UM AMBIENTE INCLUSIVO

redREE making projects

AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados

smallcodes

APST
Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette

TOURETTE
Gesellschaft Deutschland e.V.

Este documento é resultado do projeto Erasmus Plus "O CAMINHO PARA A INCLUSÃO: JOVENS COM SÍNDROME DE TOURETTE SE CAPACITANDO PARA CONSTRUIR UM MUNDO MELHOR". Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete exclusivamente a opinião do autor, não sendo a Comissão responsável por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

Co-funded by
the European Union

Todas as imagens usadas são livres de royalties.

Licença Creative Commons: Este documento está licenciado sob uma licença Creative Commons Atribuição-CompartilhaIgual que permite que outros o baixem e compartilhem com outras pessoas, desde que dêem crédito aos autores, mas não podem modificá-lo de forma alguma ou usá-lo para fins comerciais.

PASSO A PASSO

Nem todos os alunos estão familiarizados com as características da Síndrome de Tourette (ST) e suas comorbidades, como ansiedade, transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) ou transtorno obsessivo-compulsivo (TOC). A falta de informação pode levar a mal-entendidos, desconforto e até mesmo situações de discriminação.

Este guia é destinado a estudantes, especialmente colegas de grupo em projetos e laboratórios, para promover um ambiente mais inclusivo e produtivo.

1º PASSO

INFORMAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO

- TENTE SABER MAIS SOBRE A ST E SUAS COMORBIDADES (TDAH, TOC, ANSIEDADE, ENTRE OUTROS).
- ENTENDE QUE OS TIQUES SÃO INVOLUNTÁRIOS E NÃO DEVEM SER IMITADOS, CORRIGIDOS OU RIDICULADOS.
- LEMBRE-SE, O ESTRESSE PODE PIORAR OS TIQUES, ENTÃO CRIAR UM AMBIENTE DE APOIO PODE AJUDAR.

2º PASSO

COMUNICAÇÃO ABERTA E RESPEITOSA

- SE SEU COLEGA COM ST SE SENTIR CONFORTÁVEL, PERMITA QUE ELE EXPLIQUE SUA CONDIÇÃO E NECESSIDADES.
- PERGUNTE RESPEITOSAMENTE QUAIS ESTRATÉGIAS PODEM TORNAR O AMBIENTE MAIS CONFORTÁVEL PARA SEU COLEGA.
- EVITE PERGUNTAS INVASIVAS OU INSISTIREM EM SOLUÇÕES PARA CONTROLAR CARCIS.

3º PASSO

ADAPTAÇÕES NO TRABALHO EM GRUPO

- PROPONHA UM AMBIENTE FLEXÍVEL, POR EXEMPLO, PERMITINDO QUE SEU COLEGA FAÇA PAUSAS CASO SEUS TIQUES SEJAM INTENSOS.
- DIVIDA AS TAREFAS DE ACORDO COM AS PREFERÊNCIAS E FACILIDADES DE CADA UM, EVITANDO SOBRECARREGAR SEU COLEGA COM ST.
- ADAPTE A SUA FORMA DE SE COMUNICAR, CONSIDERANDO QUE SEU COLEGA COM ST PODE TER DIFICULDADES DE ORGANIZAÇÃO E ATENÇÃO.

4º PASSO

EVITE SITUAÇÕES QUE AGRAVAM OS TIQUES

- TENTE REDUZIR RUÍDOS EXCESSIVOS OU ESTÍMULOS SENSORIAIS INTENSOS SEMPRE QUE POSSÍVEL.
- SEJA PACIENTE E COMPREENSIVO SE SEU COLEGA COM ST TEM TIQUES FÔNICOS OU MOTORES FREQUENTES, SUGERINDO, POR EXEMPLO, MAIS PAUSAS.
- NÃO FORCE SEU COLEGA A TENTAR "CONTER" OS TIQUES, POIS ISSO PODE CAUSAR MAIOR DESCONFORTO.

5º PASSO

GERENCIANDO SITUAÇÕES DIFÍCEIS

- SE UM TIQUE ATRAPALHAR UMA ATIVIDADE, DÊ TEMPO AO SEU COLEGA PARA SE RECUPERAR SEM SE SENTIR ENVERGONHADO.
- SE HOUVER UM MAL-ENTENDIDO CAUSADO POR UM TIQUE OU SINTOMA DE ST, TENTE RESOLVÊ-LO COM EMPATIA E DIÁLOGO.
- EM APRESENTAÇÕES OU ATIVIDADES FORMAIS, COMBINE ESTRATÉGIAS PREVIAMENTE COM SEU COLEGA COM ST, PARA MINIMIZAR O IMPACTO DOS TIQUES, SE NECESSÁRIO.

PROMOVER UM AMBIENTE INCLUSIVO PARA COLEGAS COM SÍNDROME DE TOURETTE ENVOLVE PEQUENAS AÇÕES QUE FAZEM TODA A DIFERENÇA.

INFORME-SE SOBRE A CONDIÇÃO, COMUNIQUE-SE COM RESPEITO, ADAPTE-SE AO TRABALHO EM GRUPO, MINIMIZE OS FATORES DE ESTRESSE E GERENCIE AS SITUAÇÕES COM EMPATIA SÃO PASSOS ESSENCIAIS PARA EVITAR CONSTRANGIMENTOS E MELHORAR O DESEMPENHO E O BEM-ESTAR DE TODOS.

AO ENTENDER QUE OS TIC SÃO INVOLUNTÁRIOS E AO CRIAR UM ESPAÇO DE RESPEITO E APOIO, CADA ALUNO CONTRIBUI PARA UMA ESCOLA MAIS ACESSÍVEL, COLABORATIVA E INCLUSIVA.