



O
Guia de
Sobrevivência
para portadores da
Síndrome de Asperger

Marc Segar

Sumário

Prefácio à edição brasileira.....	4
Prefácio.....	9
Introdução.....	12
Aproveitando melhor o livro.....	18
Preocupações.....	23
Olhando para o lado bom.....	28
Linguagem Corporal.....	31
Distorções da verdade.....	47
Conversas.....	55
Humor e Conflitos.....	66
Problemas relacionados à sexualidade e questões sobre sair à noite.....	71
Encontrando amigos verdadeiros.....	94

Mantendo uma boa imagem.....	98
Abrindo o jogo: contando sobre seu autismo.....	101
Escolarização.....	104
Vivendo longe de casa.....	109
Entrevistas e empregos.....	117
Dirigir.....	123
Viajando ao exterior.....	125
Oportunidades de conhecer pessoas.....	131
Uma análise pessoal da profundidade do problema.....	133
Dicas de Leitura e Pesquisa.....	137
Créditos da Edição.....	138

Prefácio à edição brasileira

Este livro é um manual. O objetivo de cada um dos parágrafos a seguir é ensinar a simplesmente viver, ou melhor, sobreviver numa sociedade nem sempre amigável. O principal público-alvo deste livro, os portadores da Síndrome de Asperger, tem o desafio diário de precisar aprender cientificamente o que as pessoas comuns (neurotípicas) sabem instintivamente.

A Síndrome de Asperger atualmente é considerada um Transtorno do Espectro Autista (TEA). Isso porque os sintomas da Síndrome de Asperger e do Autismo clássico são muito semelhantes, sendo a principal diferença que os primeiros costumam ter a capacidade cognitiva preservada ou acima da média e uma boa capacidade de linguagem verbal. Ainda assim, as pessoas com Síndrome de Asperger, que agora são denominadas Autistas de nível 1 de suporte, não conseguem se encaixar bem na sociedade. Eles têm dificuldades

de interagir, expressar e perceber sinais não verbais ou indiretos (como sarcasmo, por exemplo). Olhar nos olhos também é uma dificuldade comum. Esses autistas muitas vezes não têm a deficiência reconhecida, e passam aos olhos da sociedade como pessoas realmente esquisitas. Às vezes, nem eles mesmos sabem do autismo e lidam por toda a vida com a sensação de não se encaixarem na sociedade, sem saber sequer por quê. E, para aqueles que sabem da sua condição, ainda fica uma grande interrogação: como um autista pode se encaixar numa sociedade neurotípica? É justamente essa questão que este livro ajuda a responder.

Então, se você, leitor, é autista, saiba que, diferente de outros livros sobre autismo encontrados por aí, este aqui foi feito especialmente para você. Pais, professores, cuidadores ou amigos de autistas se beneficiarão muito desta leitura, mas não é a esse grupo de pessoas que o autor Marc Segar se direciona. Este livro não foi feito por alguém e nem para alguém que olha de fora todas as dificuldades da vida de

um jovem autista. Pelo contrário, foi com base em suas próprias lutas como portador do TEA que Segar se inspirou a escrever este texto. E foi com base nas minhas próprias dificuldades ao ler a edição anterior deste livro que eu, também autista, resolvi reeditá-lo.

Coping: A Survival Guide for People with Asperger's Syndrome

é o nome original do livro, que foi publicado por Marc Segar em 1997. No final daquele mesmo ano, o autor perderia sua vida, o que tornou o texto do livro uma espécie de memorial. O seu desejo era que todos os autistas do mundo tivessem acesso a essas informações, por isso, ele registrou seu material com licença livre: isto é, todos que quiserem podem ler esse material de forma gratuita. Se você achar que tem algo a contribuir com essa obra, você também tem liberdade de editá-la e redistribuí-la, desde que também não cobre nada por isso, cite claramente o nome do autor e indique quais adições foram feitas no texto.

A primeira publicação deste material em português foi em fevereiro de 2008,

no blog “Olhar Aspie”, administrado por Maurício Ferrão. Entretanto, a tradução tinha algumas falhas, então, em abril do mesmo ano, Jorge Albuquerque corrigiu esses problemas e adicionou algumas informações nesta [segunda publicação](#), principalmente adaptações às especificidades brasileiras. Essas adições estarão indicadas no texto pelo sinal “★”.

São vinte e seis anos desde a publicação original e quinze desde a tradução: obviamente, muita coisa mudou. Esse foi um dos motivos que me inspiraram a reeditar e relançar o Guia. Minhas adições estão marcadas com o sinal “★”. Além da necessidade de alterar o texto, o formato também estava longe do ideal para nossos tempos. Por isso essa reedição é totalmente pensada para o dispositivo de compartilhamento de informações mais popular: o celular. A fonte, Sarakanda, de Alejandro Valdez, também foi desenhada cuidadosamente para atender às necessidades de leitores neurodivergentes e registrada sob licença livre para que todas as pessoas possam usar gratuitamente.

Eu creio que o caminho para a inclusão passa pelo conhecimento e agora o caminho para o conhecimento passa pelas suas mãos: compartilhe esse trabalho e ajude a divulgar o Guia de Sobrevivência para Portadores da Síndrome de Asperger.

Até onde sei, este livro é único. Algumas pessoas com a Síndrome de Asperger, sendo as mais notáveis Temple Grandin, Donna Williams, David Miedzianik, Therese Joliffe, Kathy Lissner e “Darren White” deram-nos uma visão muito pessoal sobre as suas experiências, às vezes sob um ponto de vista crítico. Mas Marc foi um pouco mais além por fazer um escrito totalmente prático, estabelecendo um guia geral para questões básicas da vida cotidiana que seus companheiros precisam lidar.

Marc sabe por si próprio aquilo que as pessoas com Síndrome de Asperger têm de compreender e muito do seu conhecimento foi adquirido através de experiências amargas. Seu desejo manifesto é que os outros não precisem aprender pelo mesmo caminho árduo e que alguns de seus próprios erros possam ser evitados por outras pessoas.

Ele tinha suas próprias teorias sobre como os problemas do autismo podem ser compreendidos e estas serão de interesse para quem tentar entender o “enigma”, quer a partir de dentro ou de fora. Qualquer pessoa com Asperger pode ser ajudada segundo o entendimento de Marc de que “pessoas autistas têm de compreender cientificamente aquilo que as pessoas não-autistas podem compreender instintivamente”. Suas opiniões não são exclusivamente baseadas em sua experiência pessoal, suas sugestões para enfrentar as dificuldades foram experimentadas por outros além dele mesmo.

Este livro contém conselhos realmente úteis, alguns dos quais dificilmente seriam dados por profissionais, uma vez que eles não sabem o quanto eles poderiam ser importantes. Marc sentiu na pele a falta desses conselhos e isto por si só já lhe confere experiência para ajudar qualquer jovem a lidar com a Síndrome de Asperger. Além disso, é também esclarecedor às famílias e aos profissionais que pretendem ser úteis, mas muitas vezes se sentem

incapazes para esta tarefa. E Marc nos lembra de coisas que estamos esquecendo, por exemplo, que “um progresso lento ainda é um progresso”.

Como pessoa envolvida no aconselhamento, tanto de pessoas com Síndrome de Asperger quanto de suas famílias, sei que vou utilizar este livro como meu mais importante auxílio. Penso que poderia aliviar a enorme frustração e depressão sofrida por tantos jovens quando tentam se integrar com um mundo não muito simpático. Todos nós deveríamos estar gratos ao Marc pela sua realização. Estamos muito orgulhosos de publicar este livro.

Elizabeth Newson

1997

Introdução

Desde de quando me lembro, sempre tive pensamentos e ideias complexas que fizeram com que eu me sentisse alguém único. Quando eu era pequeno, no início na escola primária, utilizei a maior parte de meu tempo fazendo apenas minhas próprias coisas, sem ser muito consciente do restante das pessoas. Meus constantes e intrigantes pensamentos e ideias ficavam trancados em minha mente e não conseguia comunicá-los às outras pessoas.

Quando tinha sete anos de idade, recebi o diagnóstico de autismo em uma forma que na época era conhecida como Síndrome de Asperger. Pouco tempo depois fui transferido para uma escola especial chamada Whitfields, em Walthamstow, Londres, onde durante os 8 anos seguintes recebi ajuda especializada, a maior parte dela vinda de uma mulher alegre e de grande espírito chamada Janny. Logo após meu início nesta escola eu e minha

família nos envolvemos em um grupo de apoio à família chamado Kith and Kids, para o qual faço regularmente um trabalho voluntário ou compras, mantendo-o sempre ativo e criativo.

Aos dezessete anos pude começar o último ano do ginásio em Winchmore, onde trabalhei duro para avançar de nível, mas isto me transformou em um grande alvo de chacotas e abusos por parte de outros estudantes. Foi também a esta altura que comecei a aprender a cuidar de mim mesmo, e que também percebi que haviam muitas regras não escritas sobre comportamento e conduta que todo mundo sabia, exceto eu.

Fui então aceito pela Universidade de Manchester para cursar um Bacharelado em Bioquímica, que já concluí. Entrei para a universidade com a mesma ilusão que tive ao longo da vida: pensar que um novo começo significaria não ter mais de lidar com as chacotas. Minha vida social no primeiro ano foi terrível, morei o ano inteiro em um apartamento com outros sete rapazes, vivendo praticamente isolado.

No segundo ano acabei morando em uma casa em Fallowfield, onde haviam três colegas de quarto e dois espaços livres. Fui parar lá completamente por acaso. Tornei-me o melhor amigo de Nick, que chegou por último e preencheu o espaço extra. Ele era um rebelde, e desde então, ensinou-me muitos dos truques de que eu necessitei nas mundanas, e às vezes hostis, ruas e casas noturnas de Manchester. Entre o segundo e o terceiro ano reservei um lugar, de forma impulsiva, em uma expedição na África Oriental onde por minha própria conta e risco, passei a maior parte do tempo longe do grupo (que me rejeitou) aprendendo sobre os estilos de vida e os costumes da população local. Nunca antes a minha pobre mãe tinha ficado tão preocupada comigo. No meu último ano tive a sorte de conviver com pessoas que eram extremamente maduras e espirituosas de uma maneira construtiva. Depois da graduação fiz uma variedade de trabalhos nacionais e internacionais com crianças com autismo. Hoje trabalho como animador infantil e acredito ter feito uma boa escolha.

Agora decidi escrever um livro com uma finalidade: passar a minha experiência de sobrevivente como pessoa com Síndrome de Asperger num mundo em que cada situação é ligeiramente diferente, em benefício de outras pessoas que sofrem da Síndrome de Asperger. Quero estabelecer um conjunto de regras e orientações em um estilo semelhante a um código de conduta, com um formato fixo, evitando confusões desnecessárias. Os itens serão expressos de forma a evitar que as pessoas se confundam ou os apliquem fora de contexto. Provavelmente terei um público de pessoas autistas e não autistas. Quero salientar que muitos dos pontos podem ser muito óbvios para algumas pessoas, mas são completamente desconhecidos para outras, por isso não os interpretem como se fossem paternalistas ou pedantes. Ao invés de deixar para mais tarde, eu decidi escrever esse livro agora porque eu sinto que os meus erros e as lições de vida que aprendi ainda estão frescas em minha mente. Algumas pessoas podem achar este livro um pouco deselegante, mas eu acredito que alguma hora o

autista precisará sair neste odioso mundo de uma forma independente. Logo, a última coisa de que autistas precisam é serem protegidos dessas informações. Quero munir as pessoas com os truques e os conhecimentos de que necessitam para se defenderem, sem impor opiniões ou ser hipócrita.

Para escrever esse livro, também me baseei em comentários construtivos que venho recebendo de pais de outras pessoas autistas. Não gostaria que alguém fosse colocado sob pressão desnecessária para ler este livro. Para começar, colocar este livro em algum lugar do quarto pode ser suficiente para que ele seja visto e desperte um saudável interesse.

Direciono este livro para uma única finalidade, que é a de melhorar a qualidade de vida das pessoas e recomendo fortemente que nenhum dos meus leitores autistas venha a se fixar em aplicar este livro o mais depressa possível. Lembre-se que Roma não foi construída em um dia. Eu mesmo ainda tenho dificuldades

para pôr em prática todas estas regras, mas certamente este livro o ajudará a tomar consciência delas.

Aproveitando melhor o livro

- Este é um livro escrito para tornar você consciente das muitas regras não escritas que a maioria das pessoas conhecem instintivamente, de forma que você possa ter esta informação como um dado adquirido.
- Nem todos vão entender completamente este livro de imediato, mas se alguma informação não faz sentido à primeira vista, então ela pode vir a fazer mais sentido se você a ignorar agora e voltar a ela mais tarde.
- Quando as pessoas desobedecem a estas regras não escritas, algumas vezes não acontece nada, mas em geral os que quebram as regras informais sofrem punições informais. Estas punições podem incluir rir da pessoa ou até ser tratada como uma pessoa menos importante, sendo então isolada socialmente. A coisa mais difícil em ter síndrome de Asperger é que as pessoas esperam que você conheça estas regras

e viva de acordo com elas tal como elas fazem, apesar de ninguém nunca ter dito nada a você sobre elas. Não há dúvidas de que isso é extremamente injusto, mas infelizmente a maioria das pessoas não compreendem o problema.

- Se você está tendo problemas para aceitar que você é autista, você pode acabar tornando as coisas ainda mais difíceis para si mesmo. Aceitar isto não só o ajudará a tirar o máximo proveito deste livro, mas também poderá permitir que você se perdoe pelas coisas erradas que fez e curar algumas das dores que você pode estar sofrendo em silêncio.
- Normalmente existe uma regra não escrita sobre não falar de regras não escritas em público, mas ela não se aplica quanto a falar sobre elas com os pais, professores, conselheiros ou amigos íntimos quando você estiver sozinho com eles.
- Em relação a muitas destas regras, é provável que você queira que elas sejam melhor explicadas para você.

Infelizmente, nem todas elas podem ser explicadas sem se afastar do que é importante para os objetivos deste livro. Além disso, as pessoas podem ser capazes de seguir as regras neste livro, mas não serem perfeitamente conscientes do seu conhecimento sobre delas.

- Se você se mantiver ocupado questionando estas regras, não conseguirá colocá-las em prática, então talvez você não tire o proveito máximo deste livro. Entretanto, não há mal em gastar algum tempo questionando essas regras.
- Eu não fui capaz de incluir algumas regras não escritas, porque são demasiadamente vagas e dependem muito da situação específica ou por que eu ainda não as descobri.
- Depois de ter lido este livro, pode haver a impressão de que estas são as regras de um jogo um tanto bobo. Este jogo é a vida e as regras não podem ser mudadas.

- O problema com o jogo da vida é que cada situação é um pouco diferente. Algumas coisas podem ser adequadas em algumas situações, mas não em outras. Este livro não poderá te dizer como reagir em cada situação, mas apenas lhe dar um conjunto de diretrizes gerais.
- As pessoas autistas tendem a ter memórias detalhadas, as pessoas não-autistas tendem a ter memórias de um quadro geral ou um enredo. Estes enredos acompanham o seu atento trabalho de investigação que permite à maioria das pessoas a aprender as regras não escritas da sociedade que são abrangidas por este livro.
- Você pode conhecer algumas ou muitas das regras mostradas neste livro já. No entanto, elas devem ainda assim ser incluídas para as pessoas que ainda não as conhecem.
- Às vezes, certas pessoas podem dar conselhos e críticas que você considere um pouco paternalistas, pedantes ou irrelevantes. Isto pode

muitas vezes o levar a querer ser rebelde, mas você pode acabar sendo, na verdade, rebelde contra as coisas que serão mais úteis para você.

- Lembre-se, este livro foi escrito em parte com base nas minhas próprias experiências pessoais, e que o que é bom para mim nem sempre é o melhor para outra pessoa.
- Este material foi criado para ser uma forma de ajuda e alívio, não uma fonte de pressão. Então, entenda as orientações dadas aqui como uma sugestão amigável, jamais uma cobrança. ☆

1

Preocupações

- Uma característica das pessoas autistas é serem especialmente boas em se preocupar. Você pode estar recebendo um péssimo retorno pela maioria dos seus esforços na vida, e achar que a maioria das pessoas fala livremente entre si sobre coisas que parecem bobagens para você.
- Se você tentar se integrar com eles falando das mesmas bobagens, provavelmente elas irão se aborrecer. Ora, se as outras pessoas podem reclamar de você por causa das bobagens que você fala, porque você não pode reclamar delas por causa das bobagens que elas falam? Isto não é justo! Isso te irrita? Se sim, você tem todo o direito do mundo de estar irritado, mas você não pode mudar a forma com estas coisas funcionam. Ainda assim, esse livro pode te ajudar a compreender melhor as bobagens dos

outros. O problema da preocupação, é que ela pode fazer com que você deixe de dar atenção às coisas em que realmente deveria se concentrar para resolver um problema. Às vezes, ver o lado engraçado da situação ajuda a resolver o problema. Se você aprender a rir das dificuldades, muitas das suas preocupações podem desaparecer.

- Algumas pessoas mantêm os seus problemas para si e olham para si mesmas como se estivessem no topo do mundo, mas a maioria das pessoas precisam falar sobre seus problemas com outras. O truque está em saber escolher as pessoas certas para falar.
- Não fale sobre seus problemas em público ou para pessoas que você não conhece (exceto os conselheiros, psicólogos ou professores de confiança). Se fizer isto, você apenas demonstrará fraqueza para as pessoas em sua volta. Não pense que elas irão escutá-lo!
- Falar de seus problemas em público talvez o leve a ganhar simpatia em

um curto prazo, mas provavelmente irá isolá-lo em longo prazo.

- Você pode falar de seus problemas com os professores, os pais, os parentes próximos, e às vezes com os amigos, mas sempre em privado.
- Às vezes, mas nem sempre, é bom falar de seus problemas com os amigos em um pequeno grupo, desde que isso seja relevante para a conversa.
- Quando você falar de seus problemas, tente fazê-lo sem se rebaixar muito. Falar de forma muito negativa de si próprio trará para você sentimentos negativos, e estes sentimentos negativos impedirão você de cuidar de si próprio. Então você ficará para baixo, entrando em um ciclo vicioso.
- Em relação a esta última afirmação, tente entrar em um ciclo positivo, se puder. Isto se chama Atitude Mental Positiva (AMP), onde pensar sobre seu lado mais positivo faz com que se sinta mais positivo quanto a si mesmo e mais capaz de defender-se das humilhações.

- Algumas vezes, as pessoas podem te rotular como incapaz ou ignorante. Isto pode estar acontecendo porque você não teve nenhuma oportunidade para mostrar a sua inteligência, não porque seja verdade.
- Um sentimento horrível de ser enfrentado é a culpa. Se você acha que tem culpa por alguma coisa, deve perguntar a si mesmo se sabia que estava fazendo algo errado. Se você não sabe, ou só tem um vago sentimento sobre isso, então você não pode se culpar, mesmo que as outras pessoas façam isso. Tudo o que podemos fazer é pedir desculpas e dizer que não faremos isso novamente.
- Geralmente, pedir desculpas a alguém pode ajudar a aliviar a culpa, mas é suficiente pedir apenas uma vez. Se você pedir desculpas várias vezes as pessoas podem interpretar que você é tímido ou vulnerável.
- Se você acredita que o mundo está todo contra você, isto é uma

ilusão. Além disso, todo mundo se sente assim de vez em quando.

- Lembre-se de ser paciente ao colocar em prática o conteúdo deste livro. Desenvolvimento pessoal pode ser um processo lento e difícil.
- Outro problema que você pode enfrentar é conseguir as coisas apenas pela metade, e entender que isto não é suficiente. Você pode ser uma pessoa do tipo “tudo ou nada”, mas lembre-se: este pensamento pode ter influência do autismo.
- Lembre-se de que a palavra-chave é determinação. Se você sabe em seu coração que é capaz de fazer algo, então deve tratar de consegui-lo.

2

Olhando para o lado bom

- Muitas coisas são mais fáceis para autistas inteligentes do que são para os neurotípicos (pessoas comuns).
- Pessoas autistas podem ser especialmente boas no aprendizado de fatos, habilidades e talentos, desde que queiram isso e que tenham acesso ao material apropriado para o aprendizado. Isso pode proporcionar boas perspectivas de carreira e, às vezes, é o suficiente para compensar qualquer deficiência.
- Dons úteis que os autistas podem ter incluem memória fotográfica, uma visão mais consciente da lógica e uma extraordinária capacidade de programação de computadores.
- Demonstrar uma consistente pontualidade no seu local de trabalho e fazer meticulosamente trabalhos com

alto padrão de precisão e pontualidade pode fazer você ganhar respeito extra de seu gerente ou supervisor.

- Algumas pessoas dizem que a honestidade nem sempre é a melhor política, mas você pode contar a verdade com precisão para as pessoas certas e ainda assim retê-la quando a confidencialidade é necessária. Sua inigualável honestidade pode fazer com que você ganhe muito respeito.
- Se você é geralmente uma pessoa calma, que muitas vezes só fala quando vê que isto vale à pena, isto pode ser muito bem vindo ao seu local de trabalho.
- Não ter vinculado a sua vida a todas as regras não escritas da sociedade, pode ter tornado você um pensador muito original.
- Há muitas situações em que as pessoas neurotípicas podem se sentir provocadas ou intimidadas, mas você pode não ser afetado e manter um pensamento claro. Você pode ser completamente

distante e imune às atmosferas tensas e más vibrações que faz outras pessoas sofrerem. Um problema decorrente disto é que você pode também ser imune aos sinais de perigo, mas este livro o ajudará a reconhecê-los.

- Se desejar, você pode obter subsídios e outros benefícios para ajudá-lo na vida. Não pense que você está trapaceando de alguma maneira. Se a sua vida tem sido difícil a ponto de precisar dessa ajuda, então talvez você mereça esta consideração especial. Isto também pode ser prático se você precisar estar em um júri, quando pode ser uma boa ideia buscar o apoio de um bom psicólogo que entenda o problema.

3

Linguagem Corporal

- A linguagem corporal não inclui apenas gestos, mas também expressões faciais, contato visual, postura e tom de voz e, por vezes, até aquilo que você está vestindo.
- Há pessoas que dominam perfeitamente a linguagem corporal, mas para outras ela é muito difícil.
- Algumas pessoas são bastante paranoicas com relação à sua linguagem corporal, inclusive aquelas que são muito boas nisso.
- Expressar a emoção errada, ou rir na hora errada, pode ser embaraçoso. Você pode acabar fazendo isto se está pensando em uma coisa e as pessoas em sua volta estão falando de outra coisa. Se alguém perceber isto diga a esta pessoa que “sua mente estava em outro lugar”.

- Se você está falando sobre alguma coisa com alguém que se encontra emocionado e não responder à sua linguagem corporal transmitindo esta mesma emoção, esta pessoa pode pensar que você tem falta de empatia ou que não está realmente prestando atenção.
- Se alguém lhe disser que você não possui linguagem corporal suficiente, então você poderá exagerar mais nela para enfatizar o que você diz, mas não demasiadamente, ou o perceberão artificial.
- Uma parte da linguagem corporal inclui a cortesia, ou seja, falar coisas como “desculpe”, “por favor”, “obrigado”, “até mais” e ser o primeiro a dizer “oi”. Muitas vezes é preciso um esforço para dizer estas coisas, mas se supõe que a cortesia seja realmente um esforço. As palavras entre aspas acima são parte do que se chama a cortesia informal.
- Pode ser inconveniente ser educado demais com pessoas informais, ou ser educado de menos com pessoas formais ou mais velhas. A escolha do

tipo de cortesia a aplicar depende do tipo de pessoas que estão com você.

- Se você não tem certeza sobre tratar formal ou informalmente alguém que acabou de conhecer, trate formalmente e a própria pessoa irá lhe dizer se deseja ser tratada de maneira mais informal. ☆
- Quando ficarmos atrás de alguém, de forma que esta pessoa não possa nos ver, temos de tomar cuidado, pois se ela se virar de repente poderá se assustar. Isto é especialmente importante se você é de grande tamanho ou altura. No entanto, em um ônibus ou trem lotado talvez você não tenha como evitar isso.
- Caso aconteça um esbarrão em uma situação como a acima, desculpe-se o quanto antes, demonstrando preocupação e tocando delicadamente nos braços ou no ombro da pessoa. Essa atitude costuma desarmar uma reação raivosa dos outros, mesmo que na verdade eles tenham culpa no acidente. ☆

- Talvez você precise fazer um grande esforço para tomar banho todos os dias ou usar desodorante, mas é mais fácil para as pessoas falarem conosco se perceberem que estamos limpos e não temos mau cheiro. Lembre-se de que é possível que você esteja cheirando mal e não esteja consciente do seu cheiro.
- Se o clima estiver quente ou se você fizer algum esforço extra, será necessário tomar ainda mais banhos por dia. Em geral, se a sua roupa ficar úmida de suor, você deverá tomar outro banho além do rotineiro. ☆
- Se você tiver uma boa linguagem corporal ou parece ser muito legal, as pessoas vão ficar menos propensas a fazer exceções caso você faça alguma coisa errada sem saber.
- Se você é um adulto e, principalmente, se você é de grande tamanho, é melhor evitar correr na rua, ao menos que estejam praticamente vazias. Não há problema em correr atrás do ônibus ou do trem se isto vai evitar que você espere mais meia hora pelo próximo,

ou se você está com pressa para chegar a algum lugar. Por outro lado, se você pretende praticar um esporte, vista uma roupa de esporte, para que as outras pessoas possam ver que você está correndo para fazer um exercício e não se sintam intimidadas.

- Cumprimente sempre que você encontrar alguém conhecido (mesmo que seja um pouco chato e enfadonho fazer isso sempre). No entanto, normalmente basta trocar um olhar, dar um leve sorriso e elevar as sobrancelhas.
- A sua postura mostra se você tem interesse no que os outros têm para dizer. Por exemplo: cruzar os braços ou pernas para longe do outro significa desinteresse, mas quando temos uma postura corporal aberta, com os braços e pernas abertas, estamos uma mensagem de relaxamento e interesse. ★
- Acenar com a cabeça positivamente, com movimento de pequena extensão, transmite aos outros que estamos

compreendendo o que estão dizendo e os incentiva a continuar. ★

- O toque é uma forma de dizer que você está interessado em alguém. Um aperto de mão fraco transmite insegurança e desinteresse, um aperto de mão firme indica força de espírito e interesse pelo outro. Mas não machuque a outra pessoa. ★
- O abraço, muitas vezes intimidado, pelo medo de não se ser correspondido. Você pode resolver este problema através de um aperto de mão, colocando a mão esquerda no ombro direito da pessoa a quem apertamos a mão. Na grande maioria das vezes, enquanto você se dirige para o ombro da pessoa, ela estende o braço esquerdo e te abraça. ★
- Se você estiver sentado, levante para cumprimentar a outra pessoa, especialmente se ela for mais velha que você. Isso demonstra educação e respeito pelo próximo, com certeza causará uma melhor impressão sobre você. ☆

- Aqui no Brasil, dependendo da região, o beijo (ou beijos) na bochecha são um cumprimento comum em amizades informais. Neste cumprimento, os seus lábios não precisam encostar na bochecha da outra pessoa, apenas aproximar as bochechas é o suficiente.
- O número de beijos varia de uma região para outra, por isso, se você estiver em um outro estado, observe outras pessoas se cumprimentando para saber a quantidade certa. ☆
- Vale lembrar que os homens não costumam se cumprimentar com beijos na bochecha, isso geralmente é feito apenas entre mulheres ou entre um homem e uma mulher. ☆
- De qualquer maneira, se você realmente não se sentir confortável, apenas dê um aceno ou um aperto de mão com um sorriso amigável antes de a pessoa se aproximar para o beijo. ☆

3.1 Limites do Espaço Pessoal

- Os limites do espaço pessoal estão relacionados a não se aproximar demais de uma pessoa, mas ao mesmo tempo não ficar tão distante.

- O limite apropriado varia de acordo com a pessoa com que você está falando e também de acordo com o momento e com o local.
- Se você é homem e estiver conversando em pé com uma pessoa desconhecida, mantenha uma distância de 1,20 m para outro homem e 90 cm para uma mulher. Se você é mulher mantenha a distância de 90 cm para outro homem ou outra mulher. ★
- Os apertos de mãos são dados a uma distância de 60 cm. ★
- As pessoas amigas podem ficar de 45 a 90 cm de distância se vocês estiverem fazendo alguma coisa juntos, como estudando juntos ou tendo uma reunião. ★
- Ficar a menos de 45 cm de pessoas estranhas pode lhe causar problemas, a não ser que você esteja num ônibus ou trem lotado. Se você tiver que ficar a menos de 45 cm de alguém que não conhece por algum motivo, evite olhar nos olhos dela. ★

- A distância de 0 a 45 cm é reservada para pessoas muito íntimas como: namorados, pais, filhos e parentes próximos. Amigas muito íntimas podem ficar em contato direto (0 cm de distância) se ambos forem mulheres. Amigos íntimos devem sempre manter os 45 cm se ambos forem homens. ★
- Alguns grupos de pessoas podem ter regras diferentes. Esteja atento ao comportamento das pessoas do grupo no qual está para perceber as regras de limite de espaço pessoal e se adaptar a elas. ☆
- Se houver uma atração física entre você e outra pessoa, você precisará dar e ler os sinais corretos. A forma mais simples de fazer isso é ter em mente que gestos abertos (como mãos abertas ou braços descruzados) e gestos voltados à pessoa querem dizer atração, enquanto gestos fechados (como mãos fechadas e braços cruzados sobre o peito) e gestos que estão na direção oposta a da pessoa querem dizer fuga ou desinteresse.

- Algo a ter em conta é o chamado jogo de aproximação-rejeição. É necessário estar seguro se queremos nos aproximar ou nos afastar de alguém (ou nenhum dos dois).
- Há também o problema do reconhecimento do “território” das outras pessoas. Se em alguma situação você, por desconhecimento, acabar invadindo um espaço que outra pessoa entende que é seu território, isto pode lhe causar grandes problemas.
 - Eu tive minha própria experiência com isso: certa vez emprestei meus ouvidos a uma mulher se lamentando em uma casa cheia de crianças. Ela estava chateada porque seu namorado extremamente possessivo e recém saído da cadeia havia brigado com ela sem nenhuma razão aparente e saído de casa. Não percebi que, pelo ponto de vista dele, aquele era seu território. Felizmente minha segurança pessoal foi preservada, pois o tal namorado só retornou no dia seguinte.
- Este tipo de erro é mais fácil de compreender depois que você o comete.

3.2. Contato visual

- É difícil dominar o contato visual porque é difícil perceber se você está fazendo muito ou pouco contato visual com uma pessoa enquanto ela fala com você.
- Quando as pessoas não estão conversando e nem você está falando com elas, na maioria das vezes é melhor não olhar para elas, pois a outra pessoa pode perceber isto e sentir-se desconfortável, e talvez comente isso com outras pessoas sem que você saiba.
- Controlar seu olhar pode ser muito difícil para você, mas não é impossível.
- Se você olhar para uma pessoa enquanto fala sobre ela para outra pessoa, e ela perceber isto, pode entender que você é rude. Se você está argumentando com alguém e aponta para ela ao mesmo tempo em que mantém contato visual isto pode ser entendido como uma atitude muito agressiva. De uma forma geral,

tente não apontar para as pessoas, isto o manterá longe de problemas.

- Quando você estiver conversando com outras pessoas, ou elas estiverem falando com você, é esperado que você as encare, tendo em conta as seguintes orientações:
 - Se olhar diretamente nos olhos de alguém é desconfortável para você, experimente olhar para algo próximo dos olhos, como as sobrancelhas, a armação dos óculos ou a ponte nasal (o espaço entre os olhos). ☆
 - Olhar para alguém por menos de um terço do tempo pode comunicar que você é tímido (se mantém o olhar para baixo) ou desonesto (se mantém o olhar para o lado).
 - Olhar para alguém por mais de dois terços do tempo pode comunicar de que você gosta desta pessoa (se olha para seu rosto como um todo) ou que você é agressivo (se você olha fixamente para seus olhos).
 - Olhar alguém o tempo todo, com um firme e ininterrupto contato visual, pode comunicar duas coisas. Ou você a está desafiando (o olhar agressivo) ou ela o atrai (o olhar íntimo). No entanto, em outras culturas (por exemplo, na Europa

Mediterrânea), pode também representar companheirismo. Isso é muito difícil para o autista, pois primeiramente precisamos estar seguros de que isto procede. Forçar um contato visual fixo também pode nos deixar muito distraídos para falar.

3.3. Tom de Voz

- Talvez você seja uma pessoa que, sem saber, conversa em um único tom de voz.
- Pergunte a uma pessoa de confiança se isto é verdade, e se for talvez você tenha que exagerar no seu tom de voz para expressar aquilo que você diz, mas não demasiadamente, ou soar inicialmente artificial.
- Se você está lendo um livro de história para crianças, quanto mais entonação utilizar, melhor é.
- A entonação de voz é muito importante para mostrar se você está falando de uma forma entusiasmada ou sarcástica sobre algo. Também é importante para

dizer se estamos falando sério ou fazendo uma brincadeira.

- Falar em um único tom de voz pode passar a impressão de que você está entediado. Ao falar de algo bom ou interessante que você vai fazer, use um tom de voz entusiasmado ou as pessoas o acharão estranho.
- Um tom de voz um pouco mais agudo indica alegria, entusiasmo. Um tom de voz mais grave indica seriedade, tristeza. Leve isso em conta ao expressar suas emoções. ☆
- Se você é um jovem e está mudando a voz, vai se sentir muito mais confortável deixando sua voz sair naturalmente como ela é. Pode ser muito estranho em seu interior, mas ela terá um som muito mais agradável em seu exterior. Se você está preocupado que seus colegas poderiam pensar de você, o que de qualquer forma seria um problema passageiro, é boa ideia mudar sua forma de falar enquanto estiver mudando de escola.

- Por último, lembre-se de não falar muito alto nem muito baixo. Isto depende da distância entre você e a outra pessoa, além disso, seja mais silencioso quando for necessária a discrição. E sussurre quando os outros sussurrarem ou houver alguém dormindo por perto.
- Às vezes é possível que você tenha que falar com uma voz mais alta e clara, então você deve projetar a sua voz. Para fazer isto mantenha uma postura reta e relaxada, e imagine que sua voz é proveniente de seu estômago, por mais estranho que isso possa parecer.

3.4. Roupas

- As roupas que você veste dizem muito sobre quem você é.
- Se você usa roupas de cores brilhantes que se chocam, talvez com a intenção de parecer autoconfiante, as pessoas poderão perder o interesse em você.
- Se você usa botas, jeans rasgados, camisetas de heavy metal e jaqueta de couro as pessoas podem ficar

assustadas para se aproximar de você, ou irão pensar que você é uma pessoa com quem elas possam falar sobre heavy metal, instrumentos musicais, vida nas ruas e diferentes tipos de casas noturnas. É uma imagem muito difícil de ser desfeita.

- Se suas roupas têm cores naturais como azul, cinza, verde escuro, preto ou branco, que são cores que não saem de moda, as pessoas provavelmente não julgarão você pelo que está vestindo, e provavelmente seja isto o que você deseja.
- Muitas vezes é uma boa ideia ouvir a opinião de outra pessoa sobre o que você deve vestir (fale com uma pessoa em que você possa confiar).

Distorções da verdade

- O sarcasmo ocorre quando uma pessoa diz uma coisa que significa exatamente o seu oposto. Por exemplo, uma pessoa, ao ouvir alguém arrotar, pode dizer “nossa, como você é educado”!
- O modo mais fácil de identificar um sarcasmo é observando o tom de voz. Por vezes será necessário defender-se da ironia e do sarcasmo, o que será abrangido nos capítulos seguintes.
- Não conhecer a verdade é uma razão pela qual as pessoas podem distorcê-la
- Uma forma particularmente desagradável de distorcer a verdade ocorre quando uma pessoa atribui a outra a culpa por uma coisa que ela própria fez. Pior ainda é quando alguém faz algo de errado propositalmente com a única finalidade de poder culpar a outra pessoa por isto.

- Se fizerem isto com você, primeiro perceba se isto é alguma brincadeira ou algo sério. Se for algo sério (algo grave) e conseguiram com êxito lhe colocar a culpa, talvez você precise que alguém demonstre de alguma maneira que você não foi o responsável. Neste caso, você deverá procurar pessoas apropriadas e dizer a elas que você acha que foi vítima de uma fraude e manter a sua palavra.
- Se for apenas uma brincadeira, rir e dizer para a pessoa que brincou algo como “A culpa é sua e você põe em quem quiser, não é mesmo?” pode ser uma boa resposta.
- Por outro lado, algumas pessoas podem inocentemente criar falsas verdades com o único propósito de criar uma fantasia. Isto pode ser aplicado a crianças que dizem ser super-heróis, adultos que se vestem de Papai Noel ou atores interpretando os seus papéis.
- Se alguém lhe faz uma pergunta cuja verdadeira resposta poderia ofendê-lo, envergonhá-lo ou pô-lo em algum

outro tipo de situação desconfortável, pode ser melhor dizer-lhe uma “mentira conveniente”, para evitar situações desagradáveis ao seu redor.

- Se você não deseja mentir, ainda resta a opção de simplesmente “omitir a verdade”. Você pode estar tentando manter um segredo ou deixar você ou outras pessoas longe de algum problema. Neste caso, pode ser sensato evitar falar de determinados assuntos que o levariam a ter de fingir que não sabe de nada, utilizando táticas de distração (que muitas vezes envolvem humor), ou mesmo mentir. Também podem esperar que você saiba perceber automaticamente quando alguém está mantendo um segredo e não quer falar de certos temas.
- Se alguém deseja te dizer algo sem ferir seus sentimentos, esta pessoa pode preferir apenas dar uma indireta (insinuação). Um exemplo disso é quando um homem está paquerando uma mulher, mas ela não quer sair com ele. Em vez de dizer “eu não estou interessada”, ela pode colocar

discretamente o termo “meu namorado” em algum ponto da conversa.

- Às vezes é possível ser induzido ao erro através de figuras de linguagem (metáforas). Se as figuras de linguagem são um problema para você, elas podem ser analisadas em alguns livros e sites ou você pode pedir que alguém lhe ensine algumas.
- Às vezes alguém poderia mentir para você se eles querem algo de você. O melhor exemplo disso é um vendedor de porta em porta, que quer seu dinheiro. Se ele lhe vendeu uma televisão que não funciona, então ele enganou você. Você deve reclamar por isso.
- Em uma conversa, não é incomum que as pessoas exagerem. Alguém que diz: “Eu tomei dez cervejas na noite passada” pode realmente dizer que só tomou cinco. As pessoas que exageram demais podem facilmente serem mal interpretadas.

- Se alguém diz algo que soa ofensivo no sentido literal, como “Sua cara é muito feia”, mas com uma risada e um sorriso, então eles estão fazendo uma brincadeira. Geralmente você precisa captar isto rapidamente.
- Talvez o mais difícil tipo de mentiras você vai encontrar são provocações que alguém lhe diz como uma brincadeira para ver se você acredita ou não delas. Se o que elas acabaram de dizer é altamente improvável ou as pessoas à sua volta estão se esforçando para não rir, é provavelmente que seja uma brincadeira.
- Se for o caso, contradiga-os rindo. Se você se mostrar inseguro sobre saber se eles estão ou não caçoando de você, eles poderão ver isto como um sinal de vulnerabilidade. Lembre-se que eles provavelmente nunca vão admitir que eles estejam brincando com você, não importa o quão sério você perguntar.
- As pessoas podem começar a tentar persuadi-lo a fazer algum tipo de espetáculo. Por exemplo, podem pedir-lhe para fazer uma dança ou

cantar uma canção. Mesmo se você não consegue ver nada de errado nisso, é importante não ceder a eles, não importa o quão persuasivo eles sejam.

- A resposta é a mesma que para uma brincadeira mentirosa, talvez apenas com um toque de raiva. Se você ceder a essas solicitações, provavelmente você vai se tornar um objeto de diversão para todas as pessoas. Se você já fez isso no passado, não se preocupe, apenas não deixe que isto se repita.
- Se alguma vez você entrar em jogos como “verdade ou consequência” ou jogos de prendas talvez se encontre sob uma pressão ainda maior para fazer algo. Neste caso, muitas vezes, é normal, mas você pode ser solicitado a fazer algo que é completamente fora de ordem. Se as pessoas se tornarem muito persuasivas, você deve sair da sala. Se forem seus verdadeiros amigos, eles não pensarão mal de você por mais de um dia por causa disso.
- É preciso não esquecer que nem todas as pessoas são fiéis à verdade. Além disso, muitas pessoas

selecionam certas partes da verdade e rejeitam outras propositalmente para a sua própria vantagem (por exemplo, em processos judiciais).

- Se você precisa descobrir se alguém está mentindo ou não e tiver uma boa razão para fazê-lo, faça-a questões que possam revelar falhas na sua lógica.

4.1 Equívocos que outras pessoas podem cometer sobre você

- Se você tem dificuldades com o contato visual ou a linguagem corporal, algumas pessoas podem erroneamente acreditar que você é tímido ou desonesto. E isso provavelmente está errado.
- Se você não der uma resposta corporal à linguagem corporal de outras pessoas, elas podem pensar que você é uma pessoa pouco simpática.
- Muitas pessoas podem cometer o erro de achar que você não é inteligente. Isto acontece se você raramente tem a oportunidade de demonstrar sinais

da sua inteligência. Uma das poucas coisas que você pode fazer em relação a isto é deixá-los “acidentalmente” ver você fazer algo que você faz bem. Eles podem decidir não fazer observações, apesar de terem visto o seu talento.

- Se você tentar parecer mais legal, firme, duro e confiante em si mesmo do que as outras pessoas, sempre que você quebrar uma regra não escrita as pessoas podem interpretar isto como uma maldade. Neste caso, pode ser de seu interesse abandonar estas pretensões.

5

Conversas

- Talvez você saiba que a arte de conversar se dá dentro de um conjunto de regras restritivas.
- Quando tomamos parte em uma conversa, o que dizemos normalmente deve ser uma continuação da última coisa que foi dita. Você deve se concentrar na parte relevante da conversa de forma ela flua suavemente.
- Tenha cuidado em falar o óbvio. Evite fazer perguntas quando você pode encontrar as respostas você mesmo. Desta forma, a conversa se torna mais útil.
- Por outro lado, se o objetivo for “jogar conversa fora”, você pode fazer essas perguntas de forma a dar continuidade no assunto. ☆

- Evite repetir a mesma mensagem com outras palavras quando perceber que já foi entendido. Isto pode ser bastante difícil porque a repetição do pensamento é algo muito próprio do autismo. O mesmo pensamento pode circular e circular “obsessivamente” na sua cabeça.
- Se você tiver que falar sobre isso tente encontrar novos ângulos ou diferentes formas de fazer isto. Melhor ainda é procurar alguma forma de semelhança em um assunto diferente. Assuma uma postura de buscar constantemente novas coisas para pensar, esta parece ser uma boa saída.
- Pode haver assuntos que fascinam você e você realmente queira muito falar sobre eles. Se o seu interlocutor estiver com um olhar ofuscado ou mantiver o foco em seus ombros, ele pode estar entediado. Você pode dizer: “Desculpe se falei demais, pois este é meu assunto preferido”.
- Também há pessoas que contestam o que as outras dizem sem dar-lhes tempo de acabar a frase. No entanto,

se você percebeu que ela o compreendeu corretamente, então não há necessidade de terminar a frase.

- Se você disse algo que não fez sentido para as pessoas a sua volta, elas poderão se aborrecer, mas provavelmente o perdoarão. Afinal, todo mundo faz isso algumas vezes. Basta não fazer isso com muita frequência.
- Se você precisa dizer algo que não é relevante, mas que é importante, por exemplo: “Roberto telefonou para você hoje” ou “há um assunto preocupante que preciso falar com você”, é melhor se dirigir à pessoa quando ela não estiver mantendo uma conversa.
- Tente encontrar o momento certo para começar a falar, desenvolva a sua sincronia na conversa. Se precisar informá-la a respeito de um telefonema e pensa que poderia se esquecer disto se deixar para mais tarde, escreva uma anotação e deixe-a próxima ao telefone.

- Se você precisa dizer-lhe algo de importância vital, como “Roberto recebeu um golpe na cabeça e está caído inconsciente”, então você deve interromper a conversa.
- Antes de entrar em uma conversa, você precisa ouvi-la. Ouvir pode ser extremamente difícil, principalmente porque você vai ter que fazer esforço para manter os seus ouvidos atentos, mas com a prática isso pode melhorar.
- A coisa mais importante que você precisa é entender o assunto da conversa (sobre o que as pessoas estão falando).
- Observe se as outras pessoas estão mantendo um contato visual com você, o que pode significar que elas desejam ouvir a sua opinião sobre o assunto da conversa.
- É mais fácil somente ouvir a conversa se você não tiver alguma ideia pré-concebida sobre assunto ou não fizer nenhuma suposição sobre o que os outros vão dizer.

- Neste caso, você pode participar apenas com perguntas, desde que sejam pertinentes e não sejam óbvias. ☆
- Alguns assuntos da conversa podem ser tabus. Não é bom falar sobre tabus. Se você tiver dúvidas, é melhor se abster de comentar.
- Quando uma conversa é bastante emotiva, as pessoas costumam usar pequenas expressões como “Bola pra frente”, “Vai dar tudo certo”, “Isto é maravilhoso!”, “Bem feito!”. Se você usar estas expressões, pode parecer um tanto sensível e sentimental ao princípio, mas elas têm a mesma utilidade de dar a alguém um Cartão de Aniversário. Servem para abrir a conversa e permitir que o outro fale sobre como se sente.
- Se possível, pratique a conversação pela internet. Utilize as redes sociais para isso. Virtualmente, você não precisa usar a linguagem corporal, não precisa sincronizar a resposta e tem mais tempo para pensar. No entanto, considere a conversa virtual

apenas um treino para conversas presenciais com outras pessoas. ★

- Usualmente as pessoas gostam de falar delas mesmas. Evite falar muito sobre você mesmo e deixe que elas falem delas. ★
- Para que as pessoas falem delas, evite perguntas com respostas muito exatas, por exemplo: “Qual sua idade?”, “Em que cidade você nasceu?”, “Em que escola você estuda?”. Essas perguntas não dão à outra pessoa a oportunidade de desenvolver a conversa, pois uma vez dada uma resposta rápida à questão, acaba o assunto.
- Faça um esforço para fazer questões que permitam respostas mais longas e interessantes, por exemplo: “O que é que mais gostou nas suas férias?”, “Porque você decidiu estudar informática?”, “O que acha da prefeitura de Campinas?”. ★
- Alguns temas podem ser sensíveis para as pessoas, mesmo que para você seja banal. Em resumo, política e religião são temas que devem ser evitados. Em algumas épocas

e lugares, até mesmo defender seu time de futebol pode te colocar em problemas, então tome cuidado. ☆

- Durante uma conversa, existe geralmente muita troca de “informação gratuita”. Essa informação é dita a mais do que foi pedido ou era esperado. Use esta informação, com afirmações ou questões relacionadas para ter novos assuntos interessantes e manter a conversa. Por exemplo, se um homem diz: “Você dança muito bem, Raquel! Você fez aulas de dança?” E a mulher responde “Na verdade, é a primeira vez que venho a Campinas, eu fazia dança de salão em São Paulo”. Neste caso, a mulher deu ao homem uma informação de que tinha vivido em São Paulo. O homem agora pode perguntar: a razão da vinda dela a Campinas, qual a sua opinião sobre Campinas, como é a dança de salão em São Paulo, se existem bailes ou encontros etc. ★

5.1 Conhecimentos Gerais

- Mesmo sendo verdade que os autistas são melhores em captar os detalhes,

isto só ocorre quando fazem um esforço consciente para tal e muitos podem ter uma grande dificuldade para captar os detalhes corretos.

- Além disso, por ficar focado em seus próprios pensamentos, pode ser extremamente difícil captar as coisas rapidamente, assim como as pessoas neurotípicas estão acostumadas a fazer.
- Pode ser difícil entrar em uma conversa se você não tem o conhecimento geral de que necessita. O problema com este tipo de conhecimento é que não há uma fonte única de informação onde pode encontrá-lo, mas aqui vão alguns conselhos:
 - As conversas sobre conhecimento geral quase sempre são sobre esportes (geralmente futebol), música pop, filmes, política, mídia, televisão, tecnologia, roupas, hobbies e entretenimento. No entanto é muito raro encontrar alguém que seja especialista em todas estas coisas.
 - Muitos adolescentes e adultos jovens que gostam de música colocam mais

- ênfase na pessoa dos astros da música pop do que na música que eles compõem. Às vezes, eles ainda escolhem as suas companhias de acordo com a semelhança de preferências na música ou no esporte. Às vezes, com este tipo de pessoas você só pode aceitar que é incompatível e procurar amigos em outra parte.
- Com referência a esta última afirmação, o esporte (por exemplo, o futebol) também pode ser muito seletivo. O esporte é um meio um tanto bairrista na maioria das vezes, onde as pessoas são amigáveis e apoiam umas às outras dentro dos que apoiam um mesmo time, mas discutem e enfrentam todos aqueles que enfrentam times diferentes.
 - Televisão, rádio, revistas, filmes, jornais, sites na internet e páginas em redes sociais podem te ajudar a aprender sobre estes assuntos. Porém, obrigar-se a aprender sobre assuntos que não te interessam pode ser uma grande perda de tempo se você não pretende tomar parte em uma conversa sobre eles.
 - Se você decidir adquirir o conhecimento geral de que necessita para participar de certas conversas, é importante que também tente aprender escutando as

próprias conversas, dando especial atenção às pessoas famosas que forem mencionadas. Isto pode fazer com o que o processo de aprendizagem seja muito mais rápido.

- Se tiver interesse, pode perguntar diretamente às pessoas suas dúvidas sobre esses assuntos. A maior parte dos fãs ficará feliz em te contar os detalhes e dar dicas. ☆

5.2. Nomes

- Lembrar os nomes das pessoas pode ser muito difícil, mas é muito importante em conversas sobre pessoas famosas ou para entender argumentos sobre filmes, livros e especialmente em histórias de detetive.
- Lembrar-se dos nomes das pessoas que você conhece também é difícil, mas não é tão importante como você pode pensar. Lembre-se de não perguntar o nome de alguém mais de duas vezes e se, depois disto, mesmo assim não se lembrar de seu nome, lembre-se de prestar atenção da próxima vez que alguém o chamar.

- Pode ajudar a lembrar do nome das pessoas ligá-los mentalmente com características das pessoas, como “Sara é a que tem um anel no dedo” ou “Roberto é o de bigode”.

6

Humor e Conflitos

- O humor do autista geralmente varia por causa de coisas que lhe parecem tolas, ridículas ou que lhe parecem insensatas.
- Pode ser necessário manter o seu riso para si quando algo que é engraçado para você não é tão engraçado para as outras pessoas. O riso é uma das melhores sensações do mundo, e ter de reprimi-lo é um incômodo, mas rir no momento errado pode incomodar as outras pessoas.
- O humor do não autista é muitas vezes relacionado a formas criativas de encontrar defeitos em outras pessoas e causar-lhes vergonha. Todo mundo é vítima do humor dos outros de vez em quando, mas algumas pessoas tendem a sofrer mais do que as outras. Às vezes as pessoas não autistas podem ser muito cruéis com

o seu humor. Isto é especialmente verdadeiro entre adolescentes e jovens adultos, que tendem a ser menos cuidadosos do que os mais velhos.

- Para muitos zoólogos, o humor é uma substituição humana para a violência que os animais usam para estabelecer uma posição dominante entre eles (hierarquia).
- Ninguém fala da hierarquia da qual fazem parte.
- Muitas turmas e grupos de pessoas não são acolhedores com pessoas de fora, mas alguns são mais receptivos do que outros.
- A princípio, a razão pela qual duas ou mais pessoas se unem contra outra é porque isto lhes dá um sentimento de união. Por esta razão costuma ser mais fácil conversar seriamente com uma pessoa se vocês estiverem sozinhos.
- Se você disser algo que possa ser mal interpretado em um contexto sexual,

então provavelmente isto se tornará uma piada e as pessoas rirão de você.

- Se você for vítima do humor de alguém, muitas vezes isto pode ser traduzido (em sua mente) como uma crítica construtiva, e isto poderá então servir para a construção da sua personalidade.
- Se uma piada que fizerem de você não for muito desagradável, pode ser uma boa ideia apenas rir de si mesmo.
- Se uma piada ou sarcasmo for demasiadamente duro, você pode perguntar “O que quer dizer com isso?”, “Por que disse isso?” Ou “Isto não foi nada agradável”. Você deve usar a sua capacidade de discernimento para escolher uma resposta adequada para colocá-lo diante de um questionamento, o que pode ser uma defesa muito boa!
- Se uma piada ou sarcasmo é realmente ofensivo, aqui está um último recurso que você pode usar: calmamente falar que acha a

brincadeira ofensiva e perguntar-lhe se a intenção foi ser ofensivo. Se a outra pessoa disser “Não sabe aceitar uma brincadeira?” ou o ignorar, mantenha-se firme e o pergunte outra vez se sabe o que isso significa.

- As perguntas são geralmente uma forma de defesa muito mais poderosa do que as afirmações.
- Lembre-se de que as pessoas que provocam você injustamente e sem motivo são geralmente pessoas fracas que projetam em você as suas próprias fraquezas.
- Se você quiser se juntar a fazer piadas sobre outra pessoa, tenha em mente o seguinte:
 - Tente não fazer piadas ofensivas, mesmo que as outras pessoas o façam, pois as pessoas que fazem isto estão geralmente erradas.
 - Tente não dirigir seu humor a pessoas mais perspicazes ou mais sarcásticas do que você, pois estas pessoas poderão se vingar e provavelmente o farão melhor do que você, fazendo você se sentir mal.

- É o equivalente verbal a buscar uma briga com alguém maior do que você.
- Ainda, tente não dirigir seu humor para pessoas mais quietas ou tímidas do que você. É o equivalente verbal de tentar brigar com alguém menor do que você.
 - Não faça piadas sobre as mães ou pais de qualquer pessoa, ao menos que todos os outros o façam. Fazer este tipo de piada em um momento inoportuno pode fazer com que as pessoas reajam de forma violenta com você.
 - Tente não rir das suas próprias piadas.
- A comédia não é apenas um confronto lúdico, mas também uma forma muito inteligente das pessoas aceitarem os problemas da sua vida sem ficarem deprimidas. “É melhor rir do que chorar”.

7

Problemas relacionados à sexualidade e questões sobre sair à noite

- Entre os jovens há muito mais conversa e piadas sobre sexo do que pessoas praticando.
- As regras para homens e mulheres são diferentes.
- Se um homem possui muitas namoradas ele pode ser chamado de garanhão. Isto é um elogio.
- A maioria dos homens tende a ser atraídos pelas mulheres bonitas, companheiras e inteligentes, mas isto pode variar de um homem para outro.
- Se uma mulher tem muitos namorados, então ela pode ser chamada de galinha, p*ta ou prostituta. Isto é um insulto, por mais injusta que esta regra possa parecer.

- Quando alguém, por brincadeira, quiser dirigir-se assim a alguma mulher, deve assegurar-se de que isto soará como uma piada e que o momento é oportuno. Se não está seguro sobre o momento ser oportuno, então é melhor não dizer nada. Em geral, não diga essas palavras.

- A maioria das mulheres se sente atraídas por homens com boa aparência, gentis, capazes de interpretar os seus sinais e respeitar seus limites (que sabem ver sua linguagem corporal), educados, limpos, honestos, que não façam tanto esforço para impressionar, adaptáveis, positivos, companheiros, carismáticos, divertidos, com personalidade em sua voz, não muito brandos, mas também não muito “machões” e que demonstrem interesse pelos seus sentimentos.
- É muito raro encontrar um homem com todas estas qualidades juntas e a maioria das mulheres não espera perfeição.

- Assim como as regras são diferentes entre homens e mulheres, assim elas também são entre LGBTQ+.
- Em geral, as mulheres são mais vaidosas que os homens, assim transmitem mais mensagens por linguagem corporal. Usualmente as mulheres transmitem muito do que querem dizer por linguagem corporal e esperam que os homens as decifrem. Geralmente as mulheres ficam frustradas ou perdem o interesse quando os homens não decifram os seus “sinais”. ★
- As mulheres preferem se comunicar de forma indireta ou por meio de perguntas. Por exemplo, quando uma mulher pergunta “Você está com fome?” ela está dizendo que ela está com fome. Quando uma mulher pergunta “Você não acha isso muito caro?” ela está dizendo que ela acha caro. Tente reparar nas intenções ocultas nas perguntas das mulheres. ★
- É importante conhecer as gírias e as diferentes regras se você quiser

compreender o gênio dos jovens. Você não precisa usar essas palavras se não quiser, e está tudo bem. Você pode procurá-las no Google, mas, para ter certeza do significado, sempre confira em dois ou três sites diferentes.

- Aproximar-se demais de alguém pode trazer problemas ao menos que tenha sido estabelecida previamente uma estreita amizade com esta pessoa. No entanto, pode ser que você não queira colocar barreiras entre você e as pessoas.
- Se você é um homem, pode permitir que as outras pessoas se aproximem e paquerem você. Mas se você não tiver a mesma iniciativa, então está optando por uma posição que não gerará problemas, e isto provavelmente é bom (ver [limites](#)).
- Estar com alguém sem respeito por limites é perigoso para todas as pessoas, mas se você é uma mulher que namora homens, o risco tende a ser maior por causa da diferença de força física que costuma haver entre o

casal. Então tome um cuidado extra ao escolher com quem flertar, se a pessoa levantar qualquer suspeita, afaste-se.

- Quando você iniciar um contato físico com outra pessoa, tente desenvolver um senso sobre o que é ou não apropriado, ao contrário algumas pessoas podem se tornar hostis com você sem explicar exatamente o porquê.
- Se você quer se aproximar de alguém, mas não tem certeza de como fazer o contato, pode ser uma boa ideia imitar o contato que a pessoa faz. Por exemplo, se a pessoa te toca no ombro, você pode, mais tarde, tocar no ombro dela de volta. ☆
- Se você se interessar por alguém, não deixe que isso se espalhe publicamente. As pessoas poderão começar a fazer gozações e suas chances serão arruinadas. Você pode contar a um amigo em particular, se achar que isso irá ajudá-lo.
- Se você é virgem, não conte isso a ninguém e evite conversas sobre

assuntos relacionados, especialmente se você for homem. O mundo está cheio de pessoas virgens, algumas já passaram dos trinta anos, e muito poucos deles confessam isto. Se você já confessou isso a alguém não se preocupe, apenas não conte a mais ninguém.

- Se as pessoas brincarem com você apenas porque você é virgem, não deixe que isso o abale e não permita que isto influa em você de forma que o assunto se torne uma obsessão, o que somente lhe causará angústia e aflição.
- Também não se preocupe em fazer isto apenas para dizer que você fez. Além disso quando lhe perguntarem “você já fez?” é normalmente mais admirável rir e responder com algo como “O que te importa?”, “Isso é pessoal.” ou “Cuide da sua vida.”. Isto pode facilmente fazer com o outro pense que você já fez. Afinal, se alguém dissesse isso a você, o que pensaria?
- Se você recentemente saiu ou fez sexo com alguém, os seus amigos

podem tentar persistentemente descobrir o máximo possível sobre a sua experiência. Isto pode ser extremamente embaraçoso. Nestas situações, o melhor é não falar nada, e esperar até que eles percam o interesse. Uma alternativa é contar, como uma piada, uma versão absurdamente exagerada do que aconteceu.

- Alguns homens tentam aumentar seus egos colecionando histórias de sexo com tantas mulheres quanto for possível. Esses homens não entendem que isso pode ser insultante ou degradante para o ego feminino.
- Sinceramente, muita gente acha decepcionante a sua primeira experiência sexual.

7.1 Sair à Noite

- A melhor razão para sair à noite em bares ou casas noturnas é ter bons momentos e conhecer pessoas.

- Suas saídas noturnas serão muito melhores se for junto com seus amigos e não sozinho.
- Nestes locais as regras relativas à linguagem corporal são ainda mais importantes.
- Seja cuidadoso com os seus olhares (ao menos, naturalmente, que esteja falando com a pessoa em questão). Se você olhar para alguém seguidamente eles o notarão pelo canto dos olhos. Isto poderá incomodá-los. Eles poderiam então informar os seus amigos, e tornarem-se secretamente hostis para com você. Isto é especialmente válido para homens que olham fixamente para as mulheres.
- Algumas pessoas podem ser muito amáveis e educadas com você cara a cara, mas muito mal-intencionadas pelas costas. Se você quer um verdadeiro indício sobre ela gostar de você ou não, utilize as regras do contato visual.

- Se alguém lhe convidar para uma festa, é melhor chegar pelo menos meia hora mais tarde do horário previsto.
- Você deve tomar um banho e escovar os dentes antes de sair.
- É bom que você não seja o primeiro a ir dançar, mesmo que não veja mal nenhum nisso. O que não significa que você não pode tentar convencer alguém a ser o primeiro.
- Se quando você está em uma casa noturna torna-se muito difícil conversar com as pessoas por causa do volume da música. Talvez você seja do tipo de pessoa que fica mais à vontade em um bar ou em uma festa com os amigos.
- Se você gosta de beber álcool porque isto lhe deixa mais sociável, uma ou duas cervejas é provavelmente suficiente. Nunca beba a ponto de fazer espetáculos, pois as pessoas podem perder o interesse ou tentar tirar vantagens de você.

- A maioria das pessoas não pensa que fumar é legal, portanto não fume se for por causa disso.
- Se você for a uma festa privada na casa de um amigo, pode ser que haja pessoas utilizando maconha. A maconha tem muitos nomes diferentes como bagulho, back, erva, marola, baseado, marijuana e cannabis. A maconha é utilizada para se fazer cigarros.
- Se quiser conhecer a experiência, tenha em mente os riscos e saiba que você pode se tornar menos sociável quando fumar. Além disso, as drogas podem te afetar de uma forma distinta da maioria das pessoas, pois a sua química cerebral é ligeiramente diferente.
- Em alguns lugares, também são servidos doces misturados com maconha. Eles podem ser chamados de “doces mágicos”, “doces especiais” ou algum outro nome que dê a entender que não são comuns, mas que não deixe óbvio que estão misturados com erva. ☆
- Tenha muito cuidado onde e quando falar sobre substâncias ilegais,

pois elas são ilegais e podem lhe causar muitos problemas.

- Nunca compre substâncias ilegais nas ruas. Quase sempre as pessoas tentarão enganá-lo, levar você para caminhos errados ou serão violentas se você tentar ser amigável.

7.2. Paquerar

- Se você vai sair para um encontro com alguém, então estes conselhos podem ajudá-lo, mas é essencial que leia primeiro os capítulos sobre linguagem corporal (especialmente os tópicos sobre limites, contato visual e roupas), distorções da verdade, conversas, humor e conflitos e humor relacionado com o sexo. Na verdade, é melhor que já tenha lido tudo que foi escrito até aqui.
- É dito tradicionalmente que o papel de iniciar a paquera é do homem, mas nos tempos atuais, não é estranho para a mulher ter um papel ativo.

- Se quiser flertar com alguém, é melhor no começo apenas conversar e não se aproximar demais.
- Não tente decorar frases ou assuntos para paquerar. Vai parecer artificial. O segredo de paquerar é estabelecer um envolvimento emocional com a outra pessoa. Isso se faz principalmente com a conversa. ★
- Limites convenientes podem variar de uma pessoa para outra (ver [linguagem corporal](#)).
- É importante não parecer muito ansioso.
- Uma forma de saber se uma pessoa em que você tem interesse permite que você a beije é tocar delicadamente nos seus cabelos enquanto conversa (por vários segundos). Se a pessoa deixar, então significa que também gosta de você. Se depois disso, você ficar calado e aproximar o seu rosto do rosto da pessoa cerca de 10 cm de distância e a pessoa não recuar, você pode beijar. ★

- Não exagere no perfume, colônia ou loção pós-barba.
- Não paquere qualquer pessoa, tenha certeza de que é alguém de quem você goste.
- Se um homem seduz uma mulher que está bêbada, então aos olhos dos outros ele está se aproveitando dela.
- Se você é um homem, não faça nenhum comentário sobre o quanto você gosta de uma garota, não importa o quão sutil possa ser. Apenas diminuirá as suas possibilidades. Em qualquer caso, se fizer algum comentário deste tipo, que seja de sincera admiração.
- Se você é uma mulher e faz este tipo de comentário a um homem, eles podem pensar que você quer oferecer a eles muito mais do que você realmente quer e lhe causar problemas.
- Se uma mulher quer dizer a um homem que não quer sair com ele, ela pode colocar discretamente as palavras “meu namorado” na conversa. Mesmo

que ela não tenha um namorado, esta é considerada uma forma educada de fazer com que o homem saiba que ela não tem interesse.

- Conversar com alguém na verdade não é muito diferente de uma entrevista informal. Não se esqueça de olhar para o seu rosto por mais de dois terços do tempo (talvez mais), enquanto ouve a outra pessoa falar, e sorria um pouco. Se ela reage da mesma forma, significa que também gosta de você.
- Se você quer convidar alguém para sair, faça isso informalmente e sinceramente, e em um lugar onde ninguém mais possa ouvir.
- É importante que o convite seja para algo que você e a outra pessoa gostem de fazer. Assim, antes de fazer um convite, pergunte a pessoa o que ela gosta de fazer. ★
- Quanto for convidar uma pessoa, comece com alguma coisa mais simples (quanto menos você pedir, maior a chance de conseguir). Se

you acabou de conhecer alguém pouco tempo, é melhor convidar essa pessoa para um café do que para um jantar seguido de cinema. ★

- Seja casual nos seus convites (um convite que simplesmente para divertir-se é muito mais apelativo que um convite que pareça uma questão de vida ou morte). ★
- Se você receber um “não” ao seu convite pode ser que a pessoa tenha algo para essa data ou que não goste da atividade. Se for o caso, a pessoa vai explicar essa situação ou vai sugerir outra data. Se a pessoa der um não sem qualquer outra explicação, é sempre útil sugerir uma segunda data e atividade. Se mesmo assim a resposta continuar a ser um não simples, o melhor a fazer é dizer algo como “Que pena que não dê para nos encontrarmos”. ★
- Encontrar o momento oportuno para dar o primeiro passo pode ser muito difícil e pode ser que você tenha que romper com algumas

regras dadas anteriormente. Convidar alguém para sair é de certa forma apostar toda a sua autoestima e conformar-se com a resposta. Mas se negarem, isto não significa que você foi estúpido em convidar.

- Lembre-se: ninguém é obrigado a corresponder aos seus sentimentos da mesma forma que você não é obrigado a corresponder aos sentimentos de ninguém. Se você receber um “não”, tenha em mente que em outra situação alguém pode receber um “não” seu também, e isso não quer dizer que nem você nem a outra pessoa são ruins. ☆
- O tempo que transcorre desde a primeira vez que encontra com alguém e esta pessoa tornar-se sua companheira pode ser uns poucos minutos a dias, semanas, meses ou até anos. Se transcorrerem apenas alguns segundos, provavelmente há alguma coisa que não está certa.
- Você pode encontrar alguém com que queira sair a qualquer momento, isto é altamente imprevisível.

- Você pode passar uma noite, ou duas, ou três, com uma pessoa que você realmente gosta, e sobre quem tem ilusões, apenas para descobrir que ela o desaponta. Isto pode acontecer com qualquer pessoa e é mais difícil de suportar quando se é inexperiente.
- Muitas pessoas vão sair umas com as outras em segredo ou ficar muito tempo flertando, mas nunca admitirão que saem juntos. Geralmente, essa é uma relação aberta.
- Seja sempre responsável e lembre-se da importância do sexo seguro.
- Todos os métodos de prevenção de gravidez e infecções sexualmente transmissíveis tem alguma chance de falha. Você deve levar em cuidadosa consideração se é capaz de lidar com possíveis consequências de decidir ter relações sexuais. ☆

7.3. Convites

- É considerado falta de educação aparecer na casa de alguém sem que

você tenha sido convidado, exceto se houverem lhe dito “venha quando quiser”, o que pode significar uma vez por mês ou praticamente todos os dias, dependendo de muitas coisas.

- Por outro lado, às vezes é difícil saber se as pessoas lhe convidaram ou não.
- É mais seguro telefonar antes de aparecer na casa de alguém.
- Em alguns ambientes, por exemplo, repúblicas estudantis, as regras podem ser ligeiramente diferentes, pois as pessoas costumam entrar e sair a todo o momento, mas ainda assim seja cuidadoso.
- Se você receber um convite para uma festa, não significa que você tem que ir mesmo que não queira.
- Se você for entrar de penetra numa festa com muitas pessoas e não chamar a atenção, ninguém irá perceber.

- A princípio é difícil perceber qual o momento certo para ir embora de uma casa em que você está como convidado. Se eles começarem a dizer que estão cansados, esta pode ser uma maneira gentil de dizerem que gostariam que você vá. Se estiverem sorrindo, fazendo contato visual e mostrando interesse na conversa, é mais provável que queiram que você fique.
- Aqui no Brasil é comum despedir-se várias vezes e então continuar conversando sem realmente ir embora. Se você não tiver nenhum compromisso posterior e a conversa está realmente boa, não há problema em ficar mais um pouco mesmo que já tenha se despedido. ☆

7.4. Segurança pessoal

- É melhor para qualquer homem ou mulher evitar passar por alguma rua deserta ou mal iluminada, mas aqui há alguns conselhos para você se proteger:

- Nunca carregue sua carteira ou celular à vista.
- Olhe ao redor de vez em quando.
- Não olhe para baixo, mas para frente.
- No transporte público ou em lugares com mais pessoas, pode ser uma boa ideia deixar sua mochila virada para frente. Isso ajuda a evitar furtos. ☆
- Aparente que sabe aonde vai e não demonstre medo.
- Se você não tiver tanta certeza assim, pode marcar um ponto adiante, como um poste ou uma esquina como “objetivo” até se encontrar. ☆
- Seguindo estas regras você parecerá menos vulnerável e provavelmente mais capaz de se defender. Algumas pessoas dizem que ter aulas de artes marciais ajuda a se sentir mais confiante.
- Se alguém o ameaçar e correr atrás de você, comece a correr.

- Se for muito tarde ou não consegue correr, deixe que eles levem a sua carteira e celular se pedirem. É um preço pequeno a pagar pela sua segurança pessoal.
- Se levarem a sua carteira, cancele imediatamente todos os seus cartões de crédito o mais breve possível, registre um boletim de ocorrência numa delegacia de polícia e arrume novos. Mantenha cópia de todos os documentos e cartões de crédito em sua casa. Isso vai ajudar a cancelar os cartões e a solicitar novos documentos.
- Na caixa do seu celular há um código chamado IMEI. Se você perder seu celular, esse é o número utilizado para bloquear o aparelho, o que deve ser feito o mais rápido possível, principalmente se você tiver redes sociais e aplicativos de banco no smartphone. Você também pode ligar para *#06# no seu aparelho para consultar o número, mas lembre-se de anotá-lo em algum lugar seguro em sua casa. ☆

- Nunca tente barganhar ou falar racionalmente com um assaltante.
- Se você suspeitar de alguém, deixe-o perceber que você notou a presença dele. Bandidos preferem pegar as vítimas de surpresa. Entretanto, se você já foi abordado, não faça contato visual. Isso pode parecer uma ameaça. ☆
- Finalmente, sempre telefone sua mãe ou pai para avisá-los que você resolveu passar a noite fora na casa de alguém, ou eles se preocuparão tanto que provavelmente chamarão a polícia para buscá-lo.

7.5. Estupro

- No infeliz caso de você ser vítima de violência sexual, é uma boa ideia gritar o mais alto que você puder antes que o violador faça com que você se cale.
- Se você gritar “socorro”, algumas pessoas podem ter medo e não acudir. Alguns especialistas

recomendam gritar “fogo”, porque é mais fácil das pessoas correrem para verificar e chamar a emergência. ☆

- A polícia aconselha as mulheres a levar alarmes ou spray de pimenta como precaução.
- A maioria das vítimas de estupro conhece os seus agressores. E mais, a maior parte dos estupros não acontece nas ruas.
- Se isto aconteceu com você, saiba que não foi à única pessoa a sofrer com isso e que você não tem culpa disto e se você contar isto às pessoas certas elas acreditarão em você.
- Se um simples “não” não é suficiente, então o que seria?

Encontrando amigos verdadeiros

- A princípio é difícil ver a diferença entre um verdadeiro amigo e um falso amigo, mas para os autistas isto pode ser muito mais difícil. Esta é uma lista feita para ajudá-lo a perceber as diferenças:

Características dos amigos verdadeiros:

- O tratam da mesma forma que aos outros amigos.
- Fazem você se sentir bem, tanto a curto como em longo prazo.
- Se o elogiam fazem de forma autêntica e sincera
- O tratam como um igual.

Como tratar um amigo verdadeiro?

- Corresponda eles com a mesma atenção e os escute.
- Aceite qualquer elogio que lhe derem com um simples “obrigado” para não fazer eles se sentirem idiotas por terem te elogiado. Tente demonstrar que

you like them through the rules of visual contact (see [body language](#)).

Characteristics of fake friends:

- They treat you differently in relation to others.
- They can make you feel good in the short term and then forget you.
- They can make you feel many compliments that are not true.
- They can ask for strange things. Many threaten to leave the friendship if you do not do what they want.

How to deal with a fake friend?

- Avoid them and do not feel guilty if they say something that is obviously unfair.
- They can be the type of person who enjoys hurting the most vulnerable people, making them feel weak and insufficient inside. Remember that!

Characteristics of enemies:

- They can ignore you for most of the time.

- Fazem você se sentir como se não fosse bem-vindo e podem revelar problemas seus para os outros.
- Podem dar qualquer tipo de tratamento. Podem ser sarcásticos, tentar te diminuir ou nem sequer falar com você.
- O tratam, a princípio, como se fosse uma pessoa menos importante para eles.

Como tratar inimigos?

- Você pode ter feito alguma coisa que os aborreceu ou eles sentem falta de algum conhecimento ou habilidade que você tem. Se for inveja, eles nunca irão admitir.
- Se ocasionalmente vocês se encontrarem à sós, eles podem mudar e ficarem tranquilos e tímidos para com você. Então você pode ser capaz de lhe fazer perguntas delicadas, como por que você é tratado de forma diferente em relação aos outros. Se eles lhe disserem uma razão suficientemente convincente, pode ser um bom momento para pedir desculpas por ter o incomodado de alguma forma e dizer que vai tentar não repetir isto no futuro.

Você pode encontrar pessoas que não se encaixam em nenhum lugar desta tabela, neste caso você deve utilizar a sua capacidade de discernimento.

- Não tenha a ilusão de que todas as pessoas que você conhece se interessam ou se importam com você, porque não é verdade. Pessoas que realmente se importam com você geralmente serão da categoria de verdadeiros amigos ou serão familiares.
- Nunca subestime o valor de um verdadeiro amigo.

9

Mantendo uma boa imagem

- Toda vez que frequentamos um ambiente novo, onde ninguém nos conhece ainda, para começar a criar uma reputação intacta, é preciso ter uma boa imagem.
- As pessoas sujam a sua imagem em grande parte pelo descumprimento das regras sociais não escritas.
- Se você utilizar regularmente o que leu neste livro, isto deve ser suficiente para manter uma imagem bastante limpa, mas não espere mantê-la melhor do que a de todo mundo.
- Todo mundo tenta manter uma nota mental sobre o estado da imagem das outras pessoas que fazem parte do seu círculo social mais próximo. Isso inclui coisas que tenham dito, coisas que tenham feito, coisas que podem e não podem fazer e

forma como se comportam em geral (a impressão que deixam).

- Na maioria das vezes, as pessoas farão piadas com você se baseando em sua imagem.
- Se sua imagem está suja, não se desespere, a princípio é um processo reversível. Se você for paciente, deixando de fazer as coisas erradas, ela deve melhorar lentamente.
- Tente não contar aos outros muita coisa sobre você mesmo ou sobre suas fraquezas, ao menos que você os conheça muito bem, pois conhecimento é poder. Isto não significa que você deva se reprimir (ver capítulo "[preocupações](#)").
- Se desejar, você pode saber como está à imagem dos outros mantendo os ouvidos atentos.
- Algumas pessoas gostam de destacar. As pessoas que se destacam, mas não cumprem as regras sociais não escritas, podem facilmente

se tornarem em um alvo ideal de piadas e desdém dos outros.

- Fazer um espetáculo consigo mesmo é geralmente fazer coisas em público que o façam parecer diferente de todos os outros (sendo que o estranho é excluído, claro). Esse é também um caminho fácil para se tornar um alvo, mas se você é autista pode ser difícil saber o que isso significa.
- As pessoas que são capazes de se destacar e ao mesmo tempo serem populares, costuma-se dizer que têm carisma. Este é um dom que algumas pessoas possuem e que implica em ter uma compreensão muito exata do que ocorre ao seu redor.
- Popularmente costuma-se crer que só se pode ter carisma quem já nasceu com ele, mas isso não se aplica a quem tem Síndrome de Asperger.
- Normalmente é melhor se destacar pelo interior do que pelo exterior.

10

Abrindo o jogo: contando sobre seu autismo

- Em certos grupos de pessoas você pode querer dizer a todos que você é autista. Esta é uma decisão apenas sua.
- Poderia, sem problemas, desejar dizer isto a apenas uma pessoa do grupo (preferencialmente um amigo mais próximo). Neste caso, se quiser manter este segredo, deixe isso claro, ou então a mensagem poderá se espalhar e será muito difícil saber quem sabe ou não.
- Isto pode ser muito difícil se é a primeira vez que o faz em sua vida, mas, à medida que as pessoas que forem sabendo, podem se tornar menos hostis e muito mais tolerantes.
- Por outro lado, você poderá ter de contar que é autista tantas vezes e com tantas pessoas diferentes que pode ficar cansado e farto de fazê-lo.

- Você pode ir descobrindo maneiras mais efetivas de contar que você é autista à medida que for fazendo isso mais vezes. As pessoas boas e maduras podem atrair a sua atenção para algo construtivo.
- Contar que você é autista pode fazer com que algumas pessoas se interessem muito por você e pode te dar muito sobre o que falar.
- Se a mensagem de que você é autista chega a alguém que o tem tratado particularmente mal, pode fazer com que ele se sinta culpado e faça algo bom, porém nem sempre.
- A pior reação que você pode obter é quando algumas pessoas passam a ser mais hostis quando descobrirem que você é autista. Geralmente são pessoas que já não gostavam muito de você ou que tem pouco ou nenhum conhecimento sobre o autismo.
- Pode ser difícil lidar com pessoas que não acreditam quando você diz que é autista. Possuir um entendimento detalhado do problema pode ser

útil para desfazer os mitos (por exemplo: quando as pessoas dizem que você não pode ser autista porque faz muito contato visual, ou mesmo porque você pode falar).

- A maioria das pessoas nem sequer sabe sobre o autismo de nível leve (ou Síndrome de Asperger). Pode ser uma boa ideia não insistir no assunto da primeira vez, caso encontre alguma resistência. Depois de um tempo, haverá uma nova brecha na conversa e você poderá retomar o assunto com mais calma. Pode ser necessário repetir esse processo várias vezes. ☆
- Entre crianças e adolescentes pode ser uma boa ideia não contar que você é autista, pelo menos até que eles o conheçam muito bem.
- No mundo do autismo há uma enorme demanda por pessoas que possam expressar para pais, professores e profissionais exatamente como é ser autista, por sua própria experiência. Algumas vezes, há até uma remuneração.

11

Escolarização

- Talvez você tenha professores que não te deixam progredir porque acham que você não é inteligente o suficiente para fazer as provas. Se você está totalmente seguro de que é capaz, isto pode ser extremamente frustrante. Tente conseguir o apoio de um professor que tenha uma boa avaliação de você.
- Se você estiver tendo um desempenho ruim em redação e não souber o porquê disso, talvez seja porque você está escrevendo sobre situações muito estranhas ou irrealistas, e neste caso a leitura deste livro poderá ajudá-lo. Lembre-se: redação é mais sobre sentimentos do que sobre palavras.
- As questões de prova não são realmente sobre o que você pensa, mas apenas uma forma de mostrar que você entendeu (ou pelo menos decorou) o que o professor disse. ☆

- Na maioria das vezes, você não deve dizer a sua opinião, apenas escreva de outra forma aquilo que foi dito em sala de aula (mesmo que você realmente não concorde ou não entenda bem esse assunto). ☆
- Escute qualquer instrução ou conselho que receber de seu professor, mesmo que inicialmente eles pareçam pouco importantes para você. Ele o ajudará e será simpático desde que você deixe claro que aceita escutá-lo, confirmando que entendeu o que foi dito balançando a cabeça afirmativamente e dizendo “certo”.
- Quando as pessoas estiverem lhe explicando coisas interessantes ou você estiver em uma aula, é muito importante que você demonstre através do olhar este interesse, ou poderão entender que você está entediado. Lembre-se de que as pessoas observam as expressões no rosto de seus ouvintes enquanto falam.
- Dê atenção especial aos seus boletins, pois geralmente eles

possuem uma grande quantidade de críticas construtivas.

- Um dos problemas que você geralmente deve enfrentar em aulas ou palestras é a concentração. Ninguém é capaz de se concentrar 100% durante todo o tempo, e para tomar notas curtas à mão é esperado que você tenha que olhar para baixo.
- Se um palestrante ou professor fizer uma pergunta e ninguém levantar a mão, isso muitas vezes significa que as pessoas não querem participar e não que elas não sabem a resposta.
- Às vezes é um pouco difícil fazer a distinção entre a informação que você precisa e a que não precisa guardar na memória.
- Se você tentar demonstrar uma grande quantidade de conhecimento profundo sobre assuntos acadêmicos como forma de obter reconhecimento público, você estará indo pelo caminho errado, por mais inteligentes que sejam as pessoas com quem você fala.

- Lembre-se que as a maiorias das pessoas costumam exagerar ao falar sobre o tanto de trabalho que fazem.
- Tente não se comparar demasiadamente com outras pessoas.
- Talvez você fique extremamente preocupado com seus exames e provas, mas não se esqueça de que você pode ter uma vida plena e feliz mesmo sem grandes qualificações em tudo, assim como a maioria das pessoas têm.
- É possível que você ache mais fácil aprender matemática, ciências, idiomas estrangeiros e informática do que aprender português ou história, ao contrário da maioria das pessoas, que acham estes últimos mais fáceis.
- Cuide para escolher cursos que levem a trabalhos que não envolvam uma grande socialização ou longas conversas com as pessoas. Áreas como computadores, investigações ou farmacologia são mais fáceis sob este ponto de vista do que vendas, gestão, ensino ou trabalho social.

- Lembre-se de que existe uma série de regras e convenções sobre trabalhos acadêmicos e apresentações. Estar de acordo com estas regras e seguir um plano de estudo pode ser muito importante para a sua nota final.
- Aqui no Brasil a regra de formatação padrão para trabalhos acadêmicos é a ABNT. Você não precisa seguir milimetricamente todas as orientações em todos os trabalhos, mas é bom que você se acostume o quanto antes a apresentar seus trabalhos dentro dessa regra para quando realmente precisar. ☆
- Um dos sintomas do autismo é você se sentir inseguro se a sua rotina diária ou semanal for alterada. Você deve ser capaz de organizar o seu tempo de forma a ter o suficiente para seu estudo e para dedicar a outras coisas, como ver televisão, filmes, escutar música ou sair. Desta forma, se alguém o convidar para sair, tente não pensar sobre o seu trabalho e ser flexível, porque você terá tempo suficiente para ele depois.

12

Vivendo longe de casa

- Você pode decidir viver longe de casa por inúmeras razões, seja para ser independente ou estudar em uma universidade distante ou até mesmo morar em uma república por uma ou duas semanas para conhecer pessoas.
- Você vai começar com uma boa imagem, para mantê-la assim, veja o [capítulo 7](#).
- Pode ser que você tenha que ser bastante flexível em sua rotina se quiser ter a oportunidade de sair. Além disso, pode ter que esperar um bom tempo para poder usar a cozinha quando há muita gente ou ter que chegar a um acordo sobre o que vocês vão assistir na televisão se você tem preferência por um programa e seus colegas querem assistir outros (quando só há uma televisão).

- Sua rotina pode ficar complicada e difícil de lidar se você está fazendo um curso ou trabalho estressante. Neste caso, pode ser de grande utilidade planejar toda a semana antecipadamente, o que pode lhe tomar uns 20 minutos de domingo à noite, mas economizará mais tempo em longo prazo.
- Igualmente importante é ter tudo o que necessita organizado previamente na noite anterior, de forma que não precise ficar correndo freneticamente tentando se organizar pela manhã e ter que sair com pressa.
- Sempre bata na porta antes de entrar no quarto, na sala ou escritório de outra pessoa, ou provavelmente não será bem recebido.
- Sempre avise os seus companheiros de casa quando for ficar mais de 24 horas fora, ou eles se preocuparão, mesmo que eles não sejam do tipo mais agradável de conviver. Se por alguma razão não puder fazer isto com antecedência, avise pelo celular.

- É esperado que você ajude a limpar a casa e lavar as coisas. É um esforço do grupo para manter a casa arrumada e limpa e se supõe que deve ser feito em partes iguais entre todos. Isso é conhecido como “Fazer a sua parte”.
- Algumas pessoas não se preocupam com bagunça, desde que esteja tudo limpo, porém outras pessoas não gostam de bagunça e pensam que cada um deve fazer sua parte e arrumar as coisas regularmente. Se tiver sorte, viverá com pessoas que terão a mesma preferência que você. Além disso, é mais provável as pessoas que não gostam de desordem façam comentários se notarem que você não toma banho com frequência suficiente.
- Pode ser que você tenha muitas formas de cozinhar diferentes dos demais. Para muitas pessoas isto é aceitável desde que você não deixe uma sujeira desnecessária para trás e se você arrumar a mesa, algumas pessoas podem fazer comentários e pedir que você faça coisas da mesma forma que eles fazem. É sua escolha

decidir se faz as coisas de seu modo ou como eles pedem, mas em qualquer caso, reflita sobre ambas as opções.

- Se fizer notas mentais sobre a forma com que outras pessoas cozinham, esfregam, lavam sua roupa, limpam a casa ou fazem as compras, você será capaz de aprender mais rapidamente formas mais eficientes de fazer estas coisas por conta própria. Você pode descobrir atalhos que o ajudem a não ter que fazer trabalho-extra.
- Se tiver um pouco de tempo livre, pode ir ao supermercado, comprar os ingredientes de que necessitar e cozinhar uma comida realmente boa. Se tiver uma receita ou a embalagem vier com um conjunto de instruções, tente segui-los.
- É mais barato planejar com antecedência os ingredientes de que você vai necessitar e comprá-los junto com as outras compras no supermercado ao invés de comprá-los na venda da esquina.

- As pessoas não autistas são muito boas em lembrar que pratos, copos, panelas e armários pertencem a cada um. Coisas como estas lhes permitem fazer uma investigação e perceber as coisas.
- Se seus companheiros de casa usam maconha ou outras substâncias ilegais, não diga uma palavra sobre isso fora de casa (ver saídas noturnas para mais informação).
- Seguir as regras do capítulo sobre [linguagem corporal](#) pode tornar você uma pessoa mais fácil de conviver. Lembre-se ainda de que pode haver uma hierarquia na casa, de que todos sabem, mas sobre a qual ninguém fala nunca.
- Você poderá viver em uma casa em que todos são desagradáveis com você. Neste caso pode ser uma boa ideia mudar de casa, tentando de novo com novas pessoas e com a imagem novamente limpa.
- Se puder, leia o contrato e leve-o para uma análise profissional antes de assiná-lo, quando for mudar de lugar.

12.1 Fazendo ligações

- Responda sempre por telefone com uma voz educada, clara e relaxada.
- Quando falar por telefone, pode ser de grande alívio saber que a linguagem corporal e o contato visual deixam de ser importantes, mas o tom de voz e a clareza de linguagem se tornam mais importantes.
- Se alguém quer falar com outra pessoa pergunte educadamente “quem deseja?” para que ela diga seu nome e então diga “Sim, vou ver se ele está”. Isto dará à outra pessoa a oportunidade de lhe perguntar “quem é?” e talvez dizer “diga que não estou” se for alguém com que ela não queira falar.
- Não diga seu nome se a outra pessoa não tiver dito quem ela é e com quem ela deseja falar.
- Se a pessoa não está em casa, você pode perguntar se ela quer deixar algum recado. Neste caso você pode não se lembrar de comunicá-lo,

por isso deve fazer uma nota e deixá-la perto do telefone.

- Evite telefonar ou mandar mensagens para as pessoas de manhã cedo, tarde da noite ou próximo do horário de almoço. Isto pode exigir paciência.
- Se desejar telefonar a alguém que tiver conhecido em uma saída noturna e que você gostou, é melhor não telefonar logo depois de terem se encontrado, espere um dia pelo menos.
- Você pode tentar minimizar o estresse de fazer uma ligação enviando uma mensagem pelo Whatsapp. Entretanto, caso seja urgente e a pessoa não visualize logo, ainda será preciso ligar. ☆

12.2. Convidados

- Quando convidar um amigo para sua casa ou quando visitar alguém, ou ainda se estiver morando com algum colega, há algumas coisas que você precisa saber:

- Normalmente é responsabilidade do anfitrião oferecer uma bebida ao convidado. O convidado não deveria ter que perguntar.
- Às vezes pode ser que você tenha que fazer algum esforço para que o convidado se sinta confortável.
- Tente evitar situações em que as outras pessoas se sintam normalmente “encurraladas”, física ou verbalmente. Para isto basta que você as conheça bem.
- Evite situações em que tenha que deixar um amigo ou convidado sozinho.
- Dizer a uma pessoa que ela tem que ir embora é um processo delicado e às vezes pode ser difícil para você perceber isso, pois as pessoas costumam usar insinuações e indiretas. Se você não captar a mensagem rapidamente, pode haver uma certa tensão. Uma gargalhada e um sorriso podem deixar a despedida muito mais tranquila.

13

Entrevistas e empregos

- Em uma entrevista a linguagem corporal é muito importante e você deve se apresentar relaxado e seguro de si mesmo. Sente-se com os braços ao seu lado ou no seu colo e uma boa postura, mesmo que isso seja um esforço para você. Esperam que você fale claramente e profissionalmente.
- As primeiras impressões são extremamente importantes.
- Prepare tantas respostas para possíveis perguntas quanto puder, mas não ensaie ou redija muito, senão será muito rígido em suas respostas. É bom obter ajuda nesta fase.
- Saiba quais são os seus próprios talentos e habilidades.
- O entrevistador deixará alguns indícios no final da entrevista

(utilizando principalmente a linguagem corporal) para comunicar se é provável ou improvável que você consiga o emprego.

- Há cursos que ensinam as técnicas a serem usadas nas entrevistas.
- No ambiente de trabalho se aplicam as mesmas regras que nos outros lugares, com a diferença de que no local de trabalho o que está em jogo é o seu emprego. Isso significa que é muito importante manter uma boa imagem ou você pode se tornar um bode expiatório, o que é uma grande ameaça para o seu emprego (ver distorções da verdade).
- Em caso de dúvida, fique quieto e tranquilo. Frequentemente, isto é visto como uma boa qualidade.
- Goste ou não, alguns empregos serão mais convenientes que outros para pessoas autistas. Leve suas dificuldades em conta antes de escolher um curso ou submeter seu currículo. Pesquise com muito cuidado

se essa vaga não será danosa para a sua saúde mental e não se deixe levar por pressões de pessoas que não conhecem bem suas peculiaridades.

- No trabalho, todo mundo está submetido a uma grande pressão para manter o emprego. Isto significa ser organizado e metódico todo o tempo para evitar situações confusas. Uma boa comunicação é muito importante.
- Por mais triste que pareça, podem ocorrer situações difíceis em seu local de trabalho em que você pode sentir grande compaixão por alguém que está a ponto de perder seu emprego injustamente. Porém, defendê-lo pode pôr em risco o seu próprio emprego. Se desejar defender alguém diante de um superior, pergunte-se primeiro se vale à pena correr este risco.
- Deve-se estar atento com pessoas autoritárias. Estas são pessoas que tendem a seguir ao pé da letra o manual de instruções, muito respeitosos com os chefes, “mandões” com os subordinados

e é muito difícil ser razoável com essas pessoas. O que realmente você precisa ter em consideração é que este tipo de gente pode ser muito mais espertas do que parecem.

- Se você está pesquisando, pode encontrar uma situação onde deve patentear, registrar a propriedade intelectual ou ter alguma prova de propriedade sobre alguma parte do trabalho que você tem produzido. O procedimento mais sensato é fazer uma cópia, colocar em um envelope e enviar por correio à sua chefia. Não abra o envelope quando ele chegar a você, mas guarde-o fechado em um lugar seguro.
- Outra forma de criar uma prova de autoria é enviando e-mail para si mesmo ou para alguém de extrema confiança. ☆
- Existem três tipos de pessoas mais comuns na vida: os submissos, os assertivos e os agressivos. Tente ser do tipo assertivo.

Submissos

- Olha para baixo.
- Mantém seus punhos fechados (um sinal de fechamento).
- Falam baixo.
- Dão passos para trás quando conversam com eles. Têm um aperto de mão fraco.
- É colocado para baixo pelos outros facilmente. Frequentemente está irritado consigo mesmo por permitir que outras pessoas se aproveitem dele. São tímidos e retraídos quando estão com outras pessoas.
- Não aceita cumprimentos. Desculpa-se frequentemente.

Assertivos

- Mantém uma postura ereta e relaxada.
- Durante a conversa mantém um contato visual por mais de dois terços do tempo, olhando para o rosto em conjunto.
- Possui um aperto de mão firme, mas não muito forte. É capaz de dizer não quando achar necessário. Pode expressar os seus verdadeiros sentimentos. Está interessado na opinião de outras pessoas tanto quanto na sua própria. Tenta tratar todos da mesma forma.

Agressivos

- Mantém uma postura ereta, mas muito rígida.
- Mantém os braços cruzados .
Gritam e apontam com o dedo.
- Batem na mesa. Mantém contato visual durante todo o tempo em que está falando (olhando fixamente para os olhos). Costuma preferir falar a ouvir.
- Gosta de dizer aos outros o que eles devem fazer. Acredita que sempre tem razão.
- Gosta de chamar as outras pessoas de inúteis. Tende a se tornar uma pessoa muito solitária, pois as pessoas entendem que é necessário muito cuidado para se aproximar dela.

14

Dirigir

- Dirigir é uma habilidade complicada de ser adquirida. O quão rápido você aprende a dirigir não possui relação com a sua inteligência ou com outras coisas. Pessoas realmente lerdas são capazes de aprender a dirigir em cinco lições e pessoas inteligentes podem precisar de cinquenta.
- Eu mesmo passei por um verdadeiro inferno para aprender a dirigir. O mais difícil para mim foi aprender a antecipar e prever ações. Além do mais, um dos instrutores que tive era muito autoritário.
- Se puder, encontre um instrutor sensível. Alguns podem ser arrogantes, atrevidos, impulsivos e impacientes.
- Como eu já salientei, tente não se comparar com outras pessoas. Elas podem exagerar sobre o número de

aulas de que necessitaram e podem estar mentindo quando disserem que passaram no exame de primeira.

- Um progresso lento também é um progresso.
- Se você já aprendeu a dirigir, mas não consegue colocar em prática por medo, existem aulas de direção especialmente voltadas para habilitados. Pesquise se já existe o serviço na sua cidade. ☆

15

Viajando ao exterior

- Se você viajar ao exterior, por qualquer motivo, poderá encontrar situações em que tenha que se adaptar a um estilo de vida muito diferente. Isto pode ser muito agradável, mas também pode ser muito difícil e incômodo para você (devido ao choque cultural).
- Sempre que você estiver em um país diferente, preste muita atenção ao atravessar a rua, porque em muitos países há muitos condutores imprudentes, bêbados, andando em excesso de velocidade, contando por atalhos, gritando com os outros condutores e muito presunçosos.
- Se você está viajando por conta própria, seja cuidadoso ao escolher os seus destinos. Descubra as razões pelas quais a maioria das pessoas vão até lá e não se apresse em sua decisão.

- Se você decidir viajar em uma excursão, lembre-se de que terá que viajar e viver com o mesmo grupo de pessoas quase 24 horas por dia e que as regras do capítulo [“Vivendo longe de casa”](#) podem ter o dobro de dificuldade para serem aplicadas. Além disso, você pode acabar vivendo de uma forma que lhe é desconfortável e incômoda.
- Se você não for recebido pelo grupo como você gostaria, você pode optar por abandoná-lo e falar com as pessoas do país que você está visitando, que poderão recebê-lo de braços abertos e tratá-lo como hóspede de honra em sua casa, onde o ritmo de vida pode ser muito mais pausado e tranquilo do que o que você está acostumado.
- As pessoas desse país também podem te receber mal ou te enganar e você pode acabar em apuros, então pondere muito bem a decisão de deixar o grupo. ☆
- Se acabar como hóspede na casa de alguém com toda a sua bagagem e

posses, assegure-se de escrever o seu endereço e/ou seu número de telefone o mais cedo possível, preferencialmente em segredo, de forma que se você se perder (por exemplo, na cidade) não fique sem contato com elas.

- Tome cuidado e desconfie sempre de pessoas amigáveis demais. Lembre-se que quem tem Síndrome de Asperger pode confiar demais nas pessoas, principalmente por não acharem que isso pode vir a ser um problema.
- Por outro lado, em alguns países as pessoas tendem a serem mais frias com você do que os que estão no Brasil e pode ser muito incômodo falar com elas. Pode também haver muitas tensões, preconceito e racismo nestes lugares, de forma que se você tiver uma religião diferente, por exemplo, é melhor que guarde essa informação para si.
- Em lugares mais pobres as coisas não costumam ocorrer de forma tão suave e descomplicada quanto em lugares mais ricos, e você pode

acabar vivendo uma experiência mais arriscada. Mesmo que as pessoas em lugares mais pobres sejam muito amigáveis, podem por vezes tornarem-se muito desagradáveis se provocadas ou ofendidas de alguma forma. O valor da vida humana pode ser muito menor em lugares mais pobres.

- As pessoas passar por muitas necessidades em áreas carentes, mas isto não significa que você estará ajudando se entregar o seu dinheiro para elas. Nos países pobres existe muita corrupção e o dinheiro tem por costume encontrar o caminho para as pessoas mais ricas e sem escrúpulos que exploram as pessoas mais pobres do que eles. As organizações de ajuda humanitária e ONGs têm muita experiência e estão capacitadas para levar dinheiro e recursos para as pessoas certas e nos lugares certos.
- Nos lugares pobres, a polícia, o sistema legal e o sistema judicial podem ser bastante severos e corruptos, assim não se envolva com confusões e tente manter a cabeça

baixa. A polícia pode ser capaz de obter muito dinheiro com suborno, colocando-o como bode expiatório e colocando-o como refém em suas sujas, superlotadas e incômodas cadeias.

- Se você está viajando ao estrangeiro de forma independente pela primeira vez, é certamente melhor preferir países ricos, como França, Holanda, Canadá, Espanha, Escócia ou Suíça, que possuem muitos lugares bonitos e agradáveis e uma estrutura melhor estabelecida.

15.1 Comércio

- Em alguns países (No Brasil, em todos os do terceiro mundo e alguns da Europa Mediterrânea) é esperado que você barganhe no mercado popular. Os preços acordados podem variar nos diferentes lugares de metade até um oitavo do que você pagaria comprando em países ricos.
- Barganhe com um sorriso e com o moral alto, mas lembre-se de que é sempre responsabilidade sua ser assertivo e não se deixar ser extorquido. É também

exclusivamente responsabilidade do vendedor que abaixa o preço não vender com prejuízo. Se você conseguiu fazer um bom negócio, eles podem tentar despertar culpa em você dizendo coisas como “você está levando os sapatos dos meus filhos”.

- Lembre-se que ao ser enganado você pode ficar muito irritado consigo mesmo.
- Estas pessoas não vendem com prejuízo, algumas delas podem ter décadas de experiência com vendas.
- Se alguém quer fazer um trato com você que parece injusto ou pouco viável, simplesmente diga “não, obrigado” e vá embora tranquilamente.
- É muito fácil ser enganado se você não está familiarizado com a moeda.
- Se fizer um negócio informal, tente não ser muito generoso nem muito tacaño. Encontrar o equilíbrio pode ser difícil.

16

Oportunidades de conhecer pessoas

- O primeiro passo para engajar-se em uma vida social é muitas vezes encontrar um anúncio local e buscar mais informações. Esse é justamente o passo mais difícil.
- Locais como clubes e sociedades podem ser um bom meio de conhecer pessoas, mas muitas vezes isto exige que você seja bom em um determinado hobby ou interesse que seja valorizado pelo grupo. No entanto, há também clubes e locais cuja finalidade é unicamente conhecer pessoas.
- Você pode encontrar trabalhos voluntários pela internet.
- Além disso, pode ser uma boa ideia matricular-se em algum curso. Cursos de aconselhamento e grupos de psicologia podem lhe

ajudar a compreender melhor a interação social. Mesmo que você não consiga ser aprovado na prova final, pode facilmente encontrar mais benefícios e recompensas no curso do que qualquer outro estudante.

17

Uma análise pessoal da profundidade do problema

Pessoalmente creio que a chave para superar o autismo é compreendê-lo. O autismo é causado por diversos processos bioquímicos que afetam a forma com que o cérebro se desenvolve.

Durante algum tempo acreditei que o cérebro das pessoas autistas estava estruturado de forma ligeiramente diferente de forma que havia uma tendência maior dos impulsos neurais para viajar para cima e para baixo (pensamento literal) e uma menor tendência a moverem-se lateralmente (pensamento lateral). Este fenômeno estaria estendido por todo o cérebro ao invés de estar localizado em certas regiões. Os experimentos com redes neurais em computadores têm demonstrado que as redes que enfatizam o movimento vertical da informação (como um cérebro autista) mostram uma grande

habilidade com detalhes, porém muita dificuldade para distinguir as coisas.

Em uma maior e mais complexa escala do cérebro, isto significa que as pessoas neurotípicas são mais conscientes do argumento todo e as pessoas autistas são mais conscientes dos detalhes. Os autistas são melhores nos problemas lógicos, porém menos intuitivos. Isto não significa necessariamente que os autistas possuem memórias brilhantes, muito pelo contrário, a princípio podem ser bem distraídos para algumas coisas. A elevada sensibilidade sensorial e a constante atenção com os detalhes extras, a maioria dos quais não são importantes, podem ser uma fonte inesgotável de distração para a concentração e as habilidades de aprendizagem. Pode ser especialmente difícil captar a informação relevante referente à cultura em que vive, especialmente nas atuais sociedades evoluídas, nas quais creio que está havendo uma sobrecarga cultural (ver [conhecimentos gerais](#)).

O que eu acredito agora é similar ao descrito acima, mas ligeiramente modificado. Agora creio que talvez a causa primordial do autismo é uma predisposição à reavaliação de pensamentos prévios (e por isso a repetição e os rituais). Conseqüentemente, a capacidade para a intuição e a consciência contextual se reduz.

Para avaliar uma situação social é preciso encontrar muitas pistas e uni-las o mais rapidamente possível em um conjunto. A dedução final é muitas vezes maior do que a soma de suas partes.

Além disso, outra coisa difícil para a pessoa autista é encontrar um “ponto de equilíbrio” e isto pode ser visto em todos os níveis de conduta e relacionamento. A habilidade para adaptar-se ao “continuum situacional” e moldar-se ao mundo que o cerca é, sem dúvida, uma estratégia de sobrevivência extremamente antiga, que é mais relevante nos aspectos sociais da vida.

Muitos dos problemas experimentados por alguém com Síndrome de Asperger podem ser atribuídos a uma inexplicável sucessão de má sorte. A única forma de poder tornar este sentimento muito menos frustrante é encarar os seus problemas como desafios a serem superados ao invés de problemas.

Não quis que as pessoas pensassem que existe apenas uma definição do que é o autismo ou a Síndrome de Asperger, porém se tivesse que explicar com uma única frase seria: Os autistas têm que compreender de forma científica o que as pessoas não autistas já compreendem intuitivamente.

Dicas de Leitura e Pesquisa

DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais)

<https://autismoerealidade.org.br/convivendo-com-o-tea/>

@autismoerealidade (Instagram)

@adultosnoespectro (Instagram)

Como Lidar com o autismo, Rosane Lowenthal

O Corpo fala (Pierre Weil e Roland Tompakow)

Desvendando os segredos da Linguagem corporal(Allan e Barbara Pease)

Créditos da Edição

Título: O Guia de Sobrevivência para portadores da Síndrome de Asperger

Autor do [original](#): Marc Segar, 1997

1° Edição: Maurício Ferrão, 2008

2° Edição: Jorge Albuquerque, 2008 (licença [CC BY-NC-SA](#))

3° Edição: Bruna Esther Andrade, 2023 (licença [CC BY-NC-SA](#))

Tipografia: Sarakanda, de Alejandro Valdez Sanabria (licença [CC\(BY\)](#))

Esta edição foi apresentada como trabalho de conclusão do curso de Produção Editorial da ECO/UFRJ da UFRJ por Bruna Esther da Silva Andrade. Contato: brunaesther17@gmail.com [@mundo.virou](#) (Instagram)



“A chave para superar o
autismo é compreendê-lo”
Marc Segar

