

A PRAIA

Palavras que ajudam, palavras qu



Escutas e Travessias

escutasetravessias.com.br

Palavras que ajudam, palavras que machucam

Inspirado na *Neuro-affirming Language Letter* do Reframing Autism — um convite gentil para encurtar a distância entre a boa intenção e o bem-estar de quem você ama.





Querida família,

Quero te falar sobre algo que aprendi — e que mudou a forma como me relaciono comigo mesmo(a) e com as pessoas que amo.

Estou aprendendo a usar palavras diferentes para falar sobre neurodiversidade. Não porque as palavras antigas sejam ruins, mas porque elas carregam uma visão de mundo que me fazia sentir como um problema. E eu não sou um problema.

Peço que você leia com cuidado. Não para te ensinar, mas para te convidar para uma conversa que pode encurtar muito a distância entre a sua boa intenção e o meu bem-estar.

Em vez de... prefiro que usem...

✗ "Ele tem um problema"

Uma palavra que reduz uma pessoa inteira a algo que precisa ser consertado. Carrega julgamento, mesmo sem querer.

✓ "Ele tem um sistema nervoso que funciona diferente"

O autismo, o TDAH, a dislexia não são problemas que existem *dentro* de uma pessoa. São formas de processamento que encontram dificuldades em ambientes que não foram pensados para elas. A dificuldade está no encontro — não na pessoa.

Sobre ser chamada de "difícil"

✗ "Ela é difícil"

Essa palavra cola. Vira identidade. A pessoa passa a acreditar que *ela* é o problema — não a situação.

✓ "Ela tem necessidades específicas"

Quando parece difícil, geralmente é porque algo no ambiente está pedindo demais do sistema nervoso dela. Não é teimosia — é sobrecarga. O comportamento é uma mensagem, não uma provocação.

❶ Perguntar "o que está difícil agora?" é sempre melhor do que concluir "ela está sendo difícil".



O custo de "parecer normal"

✗ "Mas ele parece normal"

Essa frase, mesmo dita com alívio ou admiração, apaga a experiência real de quem a ouve.

✓ "Ele mascarou muito para parecer assim"

Parecer "normal" tem um custo enorme. Significa suprimir respostas genuínas, fingir conforto quando há desconforto, traduzir o mundo o tempo todo. É exaustivo — e deixa marcas que nem sempre aparecem por fora.

Sobre esforço e suporte

"Você precisa se esforçar mais"

Essa frase pressupõe que há esforço faltando. Quase sempre, o esforço já foi imenso — e invisível.

"Você precisa de mais suporte nessa área"

Não é falta de esforço. É que o esforço já foi muito grande por muito tempo, muitas vezes sem reconhecimento. Trocar a cobrança pelo suporte muda tudo.

-  Reconhecer o esforço que já existe — mesmo quando o resultado não aparece — é um dos maiores gestos de cuidado que você pode oferecer.

Crises não são manipulação

✗ "Aquela crise foi manipulação"

Interpretar um meltdown como estratégia consciente é uma das formas mais dolorosas de não ser acreditado(a).

✓ "Aquela crise foi o sistema nervoso chegando ao limite"

Um meltdown não é birra. É uma resposta involuntária — como chorar de dor. Ninguém escolhe. O sistema nervoso simplesmente chegou ao ponto de não conseguir mais regular. Presença calma depois da crise vale mais do que qualquer explicação durante ela.

Inteligência não é um interruptor

 "Você é tão inteligente, consegue quando quer"

Essa frase, mesmo dita como elogio, invalida as dificuldades reais. Sugere que o problema é vontade — não funcionamento.

 "Eu sei que você dá o seu melhor, mesmo quando parece que não"

Inteligência não é um interruptor. As dificuldades são reais, independentemente de quão capazes as pessoas sejam em outras áreas. Ter habilidades em algo não elimina as dificuldades em outra coisa — e acreditar nisso faz toda a diferença.

 Capacidade em uma área nunca invalida a necessidade de suporte em outra. As duas coisas podem coexistir.

O que eu gostaria que você soubesse

Eu não precisei de correção

Precisei de compreensão. Há uma diferença enorme entre alguém que tenta me consertar e alguém que tenta me entender.

As palavras chegam

As palavras que vocês usam para falar *sobre* mim chegam — mesmo quando vocês pensam que não estou ouvindo. Elas moldam o que eu acredito sobre mim mesmo(a).

O amor de vocês é real

Eu sei disso. Mas amor sem linguagem adequada às vezes dói. Não porque a intenção seja ruim, mas porque as palavras têm peso próprio.

Estou me aprendendo

Isso muda muita coisa — incluindo o que eu preciso de vocês. Acompanhar essa descoberta junto a mim é um presente imenso.

O que me ajuda

Pequenos ajustes no dia a dia podem criar um espaço muito mais seguro e acolhedor. Aqui está o que faz diferença de verdade para mim:



Não precisar me justificar

Quando preciso de silêncio, de menos estímulo, ou de um tempo sozinho(a) — poder ter isso sem precisar explicar ou me defender.



Ser acreditado(a)

Quando digo que algo dói ou incomoda, acreditar em mim — mesmo que não faça sentido para você. A minha experiência é real.



Ter meu tempo respeitado

Transições bruscas são difíceis para mim. Um aviso antes de mudar de atividade ou de ambiente faz uma diferença enorme.



Ser perguntado(a) antes

Antes de tocar, de mudar de assunto, de fazer planos por mim — perguntar. É uma forma de me tratar como alguém com autonomia.



Curiosidade em vez de frustração

Quando houver erros de comunicação, tratá-los com curiosidade — "o que aconteceu?" — em vez de frustração abre portas que a irritação fecha.



Obrigado(a) por ler até aqui.

Isso já é um gesto de amor.

Chegar até o final dessas palavras significa que você se importa o suficiente para tentar entender. Isso é exatamente o que eu precisava saber.

- ✔ Você não precisa acertar tudo de uma vez. Só precisa continuar tentando — com abertura, com paciência e com amor.

Sobre este material

Material criado por **Scheilla Soares — Escutas & Travessias**

Distribuição gratuita permitida com crédito à autora.

Este documento foi inspirado na *Neuro-affirming Language Letter* do **Reframing Autism** e adaptado com carinho para o contexto brasileiro. Ele é um convite — não um manual, não uma cobrança.

Se este material tocou você de alguma forma, considere compartilhá-lo com outras famílias que também estão nessa jornada de aprender a amar com mais consciência e sensibilidade.

Distribuição

Compartilhamento gratuito
permitido com crédito

Autoria

Scheilla Soares — Escutas &
Travessias

Inspiração

Reframing Autism — Neuro-
affirming Language Letter