



**INCLUIR**  
TREINAMENTOS E CERTIFICAÇÃO

# Guia para festas de final de ano com crianças autistas

**SEM STRESS**

Dicas para família e  
anfitriões receberem  
crianças autistas nas festas  
e eventos de final de ano.

**Amanda Ribeiro**  
2025



Amanda, Marcelo e Arthur

Um feliz natal, e um  
2026 maravilhoso a  
todos!

.2.



# Apresentação



Depois de receber o diagnóstico de autismo do seu filho, Amanda Ribeiro pedagoga, administradora, mãe do Arthur de 9 anos de idade, resolveu estudar para ajudar o filho. Formada em Administração de Empresas, e pedagogia, Amanda se especializou em Intervenção Precoce do Autismo pelo CBI of Miami (Child Behavior Institute) além de ser a 1ª brasileira a receber a certificação Certified Autism Travel Professional (CATP) pelo IBCCES (International Board of Credentialing and Continuing Education Standards).  
Pós-Graduada em Acessibilidade Diversidade e inclusão.

Consultora de Acessibilidade e inclusão. Autora do Blog Mamãe Que Viaja, ama viajar de avião, carro, navio, para perto ou para longe e adora explorar o mundo!

Através Blog e Instagram divide dicas de maternidade atípica, experiências, emoções e principalmente dicas de viagem com criança autista, destinos, hotéis, passeios, restaurantes empoderando as famílias a viajar muito. Idealizadora da Incluir Treinamentos, uma empresa que treina e capacita profissionais e empresas para que autistas tenham acessibilidade e sejam incluídos na sociedade.

Instagram: [@mamaequeviaja](https://www.instagram.com/@mamaequeviaja)  
Site: [www.mamaequeviaja.net](http://www.mamaequeviaja.net)

# Introdução

por Amanda Ribeiro



As pessoas não sabem sobre autismo, o autismo era pouco falado até alguns anos atrás, mas agora não dá mais para continuar sem saber, o autismo já é uma questão de saúde pública, o número de crianças com TEA vem aumentando a cada dia, os autistas tem direitos que precisam ser respeitados, os autistas e seus familiares precisam, passear, viajar, e estar em outros lugares.

Depois de estudar muito sobre o tema, viver as dificuldades de ter um filho com autismo e sentir na pele a desinformação, discriminação e preconceito, eu resolvi trabalhar falando sobre autismo. A maternidade chegou para mim de forma muito pesada, a expectativa que eu tinha sobre o Arthur eram enormes, não imaginava um parto prematuro, nem um filho autista, nem sonhava em parar de trabalhar ou trocar de trabalho.

Mas os filhos vêm para ensinar, e melhorar a nossa vida, nosso caráter e mudar tudo. Eu mudei de trabalho, apesar de amar o que eu fazia eu decidi empreender porque eu mudei a forma de ver a vida, de ver o mundo, após o diagnóstico de autismo, eu nasci de novo como mãe e como profissional. O meu antigo trabalho já não fazia mais o mesmo sentido, hoje o meu objetivo é ajudar outras mães a não passarem o que eu passei. Meu sonho é saber que uma mãe, foi bem atendida, bem recebida, em algum estabelecimento, saber que crianças estão sendo incluídas nas escolas, parques, hotéis, festas e eventos. Eu sei o quanto é difícil para uma mãe não ter acesso ao diagnóstico, terapias, e tratamento!



**“Incluir é um ato de amor, o conhecimento partilhado com o mundo, precisa ser a motivação da nossa vida  
Não existe inclusão sem capacitação”**

# ... continuação



A nossa vida como mãe de autistas é evitar crises, birras, comportamentos inadequados e em uma festa é possível que seja muito difícil para nossas crianças e para a família evitar tudo isso. As festas de final de ano estão chegando e precisamos nos divertir, estar com a família e amigos.

Separei algumas dicas para conseguir curtir uma festa com uma criança autista SEM STRESS, não é fácil, dá bastante trabalho, mas é possível.

A primeira dica é, se PROGRAME, PLANEJE tudo o que você vai precisar para os dias de festa. A segunda dica é escolha locais, eventos de acordo com as alterações sensoriais da sua criança.

Ao sair de casa a criança está exposta há vários estímulos sensoriais, mas precisamos controlar a exposição para isso vai ser preciso planejar as saídas!

Lugar de Autista é em todo lugar!  
Bora passear e curtir as festas!

Amanda Ribeiro  
@mamaequeviaja



A inclusão é um meio de garantir a participação social e o convívio tendo como base o respeito à diversidade. A deficiência faz parte da diversidade humana, somos todos diversos.

# Alterações Sensoriais

Vamos começar falando de alteração sensorial, você sabe quais são as alterações sensoriais da sua criança? responder essa pergunta é muito importante. Se você ainda não sabe pode procurar uma profissional de terapia ocupacional ou integração sensorial, existem testes e protocolos que podem ser feitos.

**Alterações sensoriais** As pessoas com autismo podem apresentar reações adversas em relações a barulhos, texturas de roupas ou comidas, sabores, estímulos visuais, movimentos, entre outras coisas.

Porém, a uma grande variedade de sintomas que dificulta no entendimento dessas disfunções sensoriais no autismo, pois cada pessoa apresenta uma reação diferente aos estímulos e cada pessoa um possui um perfil sensorial diferente do outro.

O Transtorno do Processamento sensorial (TPS) se dá por uma alteração na forma como o cérebro recebe e organiza as informações sensoriais, de modo que os sons ficam bem intensos, as luzes e as cores se tornam brilhantes demais, os odores se tornam muito fortes e as sensações tátteis são interpretadas profundamente.

O TPS pode se dizer também que é uma desorganização na forma como diferentes regiões do cérebro recebem e processam informações vindas dos receptores sensoriais como: visão, tato, audição, olfato, paladar sistema vestibular e proprioceptivo.

# Alterações Sensoriais

## SINTOMAS

Embora os sintomas do transtorno de processamento sensorial incluam essa hipersensibilidade, em casos menos comuns é possível que a pessoa tenha uma baixa resposta sensorial como hipossensibilidade.

Alguns sintomas são:

- Incomodo a com sons e ruídos: no caso dos sons, a pessoa com TPS pode sofrer até mesmo com poucos estímulos como latidos de cachorros, música alta, barulho de liquidificador e isso pode gerar angústia e ansiedade. Também podem perder a concentração devido aos sons e ruídos.
- Incomodo a alguns tipos roupas ou texturas, que podem causar irritação. Em alguns casos, é preciso escolher roupas sem costura, retirar as etiquetas.
- Alimentos: algumas pessoas podem não tolerar e ter aversão a alguns alimentos devido a sua textura ou cores.  
Dificuldade em usar as habilidades motoras finas: dificuldade de usar lápis de cera ou canetas ou de abotoar a roupa.

## Como o transtorno se relaciona com o autismo?

O Transtorno do Processamento sensorial é uma característica do espectro do autismo é muito comum pessoas com TEA (transtorno do espectro autista), ter alguma alteração sensorial, como hipersensibilidade auditiva, tátil, visual, olfativa ou hipossensibilidade tátil, estas alterações são comuns, mas não são todos os autistas que possuem alteração, e também não são todos que possuem uma ou mais alterações. Não tem regra, cada autista é único.

A partir das alterações sensoriais da sua criança você vai começar a planejar!

# Você sabe a diferença entre birra e crise?



A BIRRA pode ser definida como um comportamento originado de algum descontentamento, geralmente acompanhado de choros, gritos e outras atitudes. Ela é intencional e é usada estrategicamente para que a criança, no caso, consiga algo que fora negada a ela. Assim que o pequeno recebe o que desejava, a birra acaba.

As CRISES são mais frequentes quando a pessoa está exposta a vários estímulos sensoriais e não sabe como lidar com tanta informação.

Diferentemente da birra a crise não é proposital e muito menos uma estratégia para se conseguir algo, mas a resposta de um limite que fora extrapolado de uma irritação extrema.

## Alguns possíveis desencadeadores de crises

Quando as coisas não acontecem como se esperava

Exigências excessivas

Alteração de Rotina

Barulho, som alto

Excesso de estimulação: Ex. locais lotados, barulho etc.

Serem impedidos de realizar rituais

Conflitos

Viagem sem Planejamento

Incerteza, falta de estrutura, espera

Após estar expostas a vários estímulos sensoriais, estes gatilhos podem levar a uma crise. Transtorno do Processamento sensorial, não é frescura, uma birra pode ser o gatilho para uma crise.



Uma festa de família, um evento de natal, ou ano novo, aniversários pode ser acontecer todos estes gatilhos acima, então para evitar o stress é preciso prevenir todos esses possíveis gatilhos na sua criança.

# Como fica a rotina?



É muito comum que as crianças com TEA (Transtorno do Espectro Autista) sejam apegadas a rotina, para elas é muito importante saber o que vai acontecer, mas no final do ano a rotina começa a ser perdida, as crianças estão de férias, os pais estão em casa, tem as viagens e os feriados, que colaboram para a quebra de rotina.

Para evitar stress na época a dica é FICAR O MAIS PRÓXIMO DA ROTINA possível, mantendo os horários de alimentação e sono, é possível deixar estes dias mais leves, com organização.

## ANTES DA FESTA/EVENTO

Combine! Divida o tempo da festa e converse com o marido, filhos, tios, quem vai olhar/brincar e quanto tempo com a criança? Quem vai dar comida, quem vai colocar para dormir?

Organize o tempo, de forma estruturada ESCREVA em um papel, se cada um ficar um pouquinho não fica chato nem pesado para ninguém.

Organize os horários da criança, fique o mais perto da rotina, não deixe passar do horário de comer, dormir, fome, sono, cansaço são possíveis gatilhos para crises



**Dica:** Fones de ouvidos abafadores acima de 23 decibéis podem ajudar. Mas é preciso deixar a criança se acostumar antes, pra ela sentir que com o fone vai ser melhor.



## CONVERSE ANTES COM AS PESSOAS

Muitas pessoas não sabem sobre autismo, com muito jeitinho você pode falar sobre o que é o TEA. Se você tiver abertura, converse antes com as pessoas, crianças da festa ou evento, avisa as necessidades, dificuldades, converse com as crianças explicando o que é o TEA, quais as características do seu filho, como ele pode ser incluído. As crianças gostam muito de saber como falar, ou brincar.

## REUNIÃO DE FAMILIA

Esta não é uma tarefa fácil, mas se você conseguir conversar antes vai facilitar muito no dia.

- Explique as coisas à sua família e não ceda quando eles insistirem que o que você decidiu fazer com seu filho deve ser diferente.
- Certifique-se de que as pessoas realmente entenderam a sua realidade. Você pode contar como vocês estão fazendo em casa, como que vocês dão os comandos positivos, evitando o uso da palavra não, explique que nem sempre é birra... etc.
- Não espere que os outros atendam às suas necessidades. Lembre-se que as necessidades particulares de uma criança com deficiência devem ser providas pelos pais.
- \* Crie um clima colaborativo em que as pessoas também te ajudem.

# Antes da festa/evento

## SE ORGANIZE

- Prepare o material de previsibilidade
- Prepare as atividades para a criança, desenho, tablet/celular (carregador)
- O que a criança vai comer ? Que horas? Já dá jantar antes de sair de casa ou já leva a marmitinha com tudo o que a criança já está acostumada a comer.



## DICA EXTRA

- Prepare uma atividade/brinquedo, novo, vai dizendo que tem uma surpresa que ela vai ganhar no final da festa.
- Faça combinados com a criança: Quanto tempo ela vai ficar ali, o que ela vai fazer, como vai fazer, o que ela vai comer, quantidade.
- Prepare um REFORÇO se a criança se comportar.



## DÊ PREVISIBILIDADE

- Antecipar os acontecimentos, vai avisando tudo o que vai acontecer.
- Mostrar foto do local, antes de sair de casa.
- Mostrar vídeos da casa, das pessoas, do buffet, do espaço, da música, da festa. Atrações
- Mostrar no calendário, se a criança já tiver noção temporal quantos dias faltam para a festa.



## AMBIENTE NOVO

- Se o evento é na casa de uma pessoa que a criança nunca foi, ou buffet, ou espaço, você pode levar os brinquedos da criança, pode levar os pratinhos, as comidinhas que ela gosta, levar a cobertinha.
- Você pode pedir, fotos e vídeos da casa, da família, do cachorro, do buffet, do espaço, para mostrar antes de ir.

# Durante a festa/evento

## NA INTERAÇÃO SOCIAL

**NÃO FORCE A CRIANÇA A CUMPRIMENTAR**

**NÃO FORCE A CRIANÇA A DAR BEIJO, ABRAÇO**

**SE A CRIANÇA QUISER FICAR SEM INTERAGIR TUDO BEM**

Respeite a criança, não fique fazendo este tipo de cobrança, avisa as pessoas antes que sua criança está muito feliz e você só está respeitando a escolha dela.

## FAÇA UMA HISTÓRIA SOCIAL

Busque imagens na internet e monte uma história social, com o passo a passo de tudo que irão fazer, imagem de uma criança entrando no carro, depois chegando na casa, no buffet, no espaço, brincando, jantando, dançando, o máximo de imagens que puder.

Você pode ir mostrando antes, ou também pode ir mostrando minutos antes, de acordo com a noção de tempo da criança

Fique de olho na quantidade de estímulos sensoriais, caso algum momento tenha, fogos, som alto, palmas, gritos, tire a criança do ambiente. Caso veja que a criança já está desconfortável, irritada leve em algum lugar tranquilo para acalmá-la.

Se prepare para ir embora antes de uma possível crise.

## E SE TUDO DER ERRADO?

E se você seguir todas estas dicas e não der certo?

CALMA, RESPIRA

LEVA PARA UM AMBIENTE CALMO, DESLIGA, SOM, MÚSICA,  
VEJA QUAIS SÃO AS FORMAS DE ACALMAR

Não desiste! Sair para festas, eventos, viagens SEM STRESS é treino, precisa ir aos poucos, repetindo, repetindo. As crianças aprendem mas é preciso ter muita paciência.

# Anfitrião

Você vai fazer uma festa? Tem alguma criança autista ou com deficiência? Convide! Acolha!

Não sei se você sabe, mas a exclusão é muito comum, todas as mães de pessoas com deficiência com certeza têm uma história para contar sobre não ser convidada para uma festa, ou um evento.

Muitas vezes as pessoas não convidam, porque não sabe como lidar, acha que a criança não vai aproveitar, ou não vai saber como lidar, ou por achar que a criança vai atrapalhar a sua festa, ou não sabe o que servir etc.

Convidar apenas os amiguinhos do seu filho que não tem deficiência e não convidar a criança com deficiência, é discriminação, é capacitismo e é muito triste!

## Convide!

Independente da deficiência, não importa se você tem certeza de que a criança não vai, que a mãe não vai levar, convide! A criança ou a pessoa pode não entender ou pode nem saber se foi convidada ou não, mas a mãe daquela criança, sabe. Pense, e se fosse seu filho? Você gostaria que ele fosse convidado?

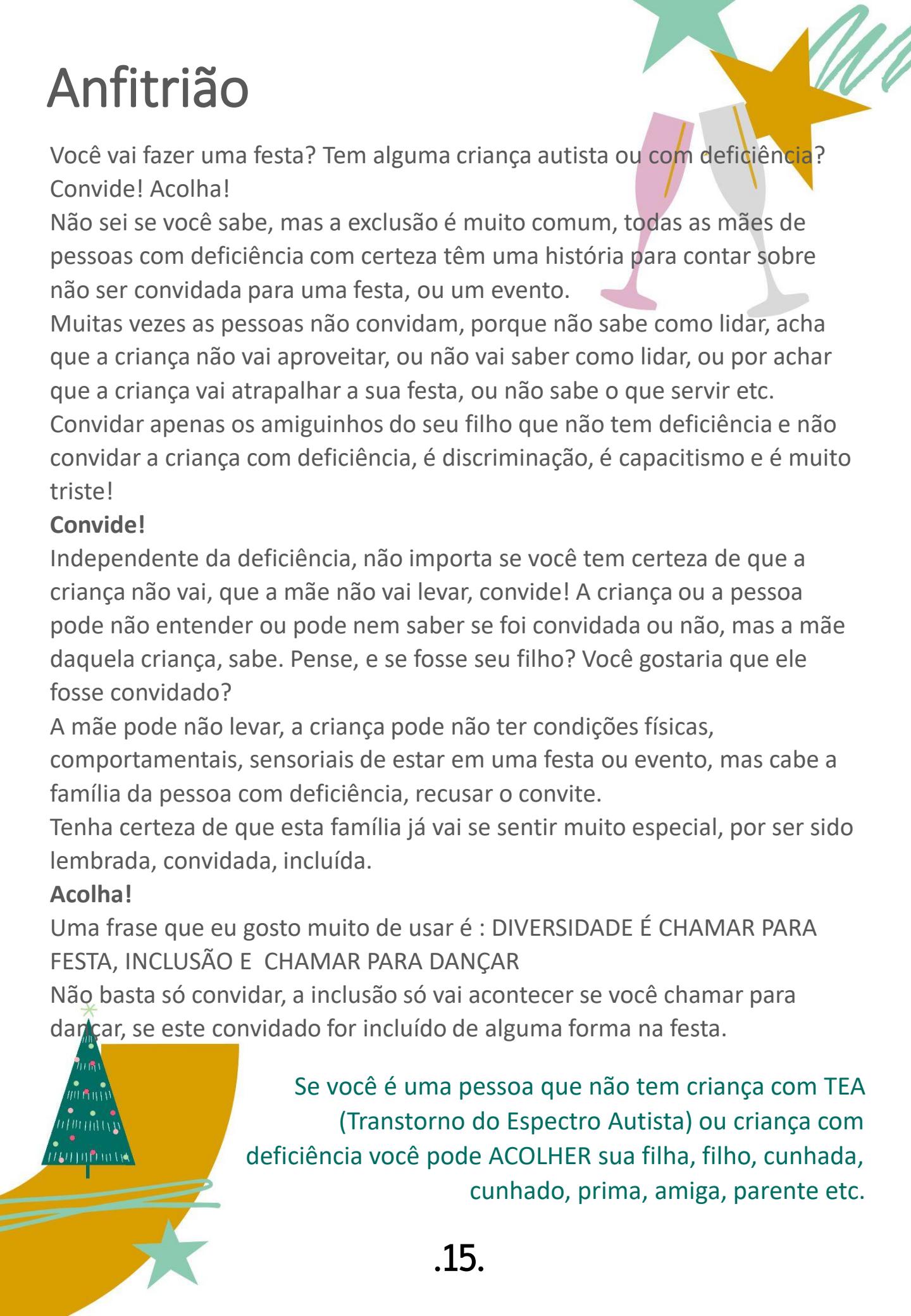
A mãe pode não levar, a criança pode não ter condições físicas, comportamentais, sensoriais de estar em uma festa ou evento, mas cabe a família da pessoa com deficiência, recusar o convite.

Tenha certeza de que esta família já vai se sentir muito especial, por ser sido lembrada, convidada, incluída.

## Acolha!

Uma frase que eu gosto muito de usar é : DIVERSIDADE É CHAMAR PARA FESTA, INCLUSÃO E CHAMAR PARA DANÇAR

Não basta só convidar, a inclusão só vai acontecer se você chamar para dançar, se este convidado for incluído de alguma forma na festa.



Se você é uma pessoa que não tem criança com TEA (Transtorno do Espectro Autista) ou criança com deficiência você pode ACOLHER sua filha, filho, cunhada, cunhado, prima, amiga, parente etc.

# Anfitrião

## Como incluir?

- Comece dizendo: Gostaria de poder fazer alguma coisa pelo seu filho, por você nesta festa /natal/ano novo como eu posso ajudar?
- Tem alguma coisa especial que ele come que posso providenciar?
- Tem alguma atividade, brincadeira, que ele gostaria de fazer?
- Quais as alterações sensoriais que ele tem? Alguma coisa que podemos evitar?
- Posso ficar com a sua criança um tempo para vocês poderem conversar, descansar?
- Tem alguma acessibilidade física que eu posso providenciar?



# Anfitrião: Como receber

## Adaptação do ambiente do anfitrião

- No caso de crianças autistas, crianças com deficiência, ou até crianças típicas, se você é o anfitrião e tem bibelôs, enfeites, coisas raras, caras, coisas que quebram e você puder tirar da altura da criança ajuda muito.

As crianças gostam de novidades, gostam de mexer, colocar a mão. Em uma visita não dá tempo para a mãe ensinar que não pode.

- Se você não tiver tela nas janelas, se tiver escadas, piscina, prepare a casa, pergunte para a família como poderia ajudar, se tiver cachorro, caso o cachorro não goste de criança você pode levar para um outro ambiente.
- Você pode também eliminar as barreiras arquitetônicas providenciando, ou verificando com o espaço escolhido ou buffet se eles possuem acessibilidade para o seu convidado como: rampas de acesso, elevadores, banheiros adaptados, reserva de Lugares, e outras barreiras que podem impedir ou dificultar acessibilidade do seu convidado.
- Outra barreira que você pode eliminar é a barreira atitudinal que se refere à percepção do outro sem preconceitos, estigmas, estereótipos e discriminação. Os profissionais de recreação, monitores, são capacitados? Hoje já temos alguns profissionais de recreação capacitados para incluir crianças autistas. Buscar empresas capacitadas e inclusivas é muito importante para um evento de sucesso.



# Fogos de artifício, como preparar crianças autistas?

É muito comum que autistas, tenham hipersensibilidade auditiva, não são todos, mas muitos tem dificuldade com barulho de fogos. Para alguns o barulho dos fogos pode incomodar, não só os autistas, mas idosos, cachorros, animais, aves, o barulho pode ser aversivo gerar mortes de animais e crises em pessoas autistas.

Apesar de muitos municípios proibirem com leis o uso de fogos de artifício, ainda é comum ter fogos com barulho, bombas, bombinhas em festas particulares, na rua, e nos bairros da periferia das cidades.

## Como preparar a criança?

### 1. Dar previsibilidade e usar de pistas visuais

No dia 31 de dezembro, vale criar um quadro visual com todos os acontecimentos do dia. Por exemplo: imagens da criança/do adolescente tomando banho, colocando a roupa, entrando no carro, chegando ao local da comemoração e vendo os familiares (ou, se for o caso, recebendo os familiares em casa). Mostrar vídeos de fogos avisar como vai ser.

### 2. Preparar o ambiente e a criança/adolescente para os momentos de fogos

Antecipadamente, tentem preparar a criança ou adolescente explicando o motivo (dizendo, por exemplo, “todos ficam felizes com a chegada do novo ano”), mostrando imagens ou vídeos de fogos (sem o áudio ou com o volume bem baixo e tentar ir aumentando aos poucos, sempre respeitando a tolerância de cada um).

### 3. Não forçar

Caso a criança não suporte o barulho dos fogos, não exponha, respeite! Na hora dos fogos leve para um ambiente seguro, coloque um filme ou desenho, cante, dance, tire o foco os barulhos externos até acabar. Em alguns casos, fones abafador pode ajudar, mas para isso é preciso já ir usando fone abafador antes para se acostumar.

# Encontros com papai noel e personagens sem stress

Aquela tradicional foto com o papai noel que a gente quer tirar todo ano, nem sempre é um momento legal.

Para este momentos das fotos em shoppings e eventos, o ideal é pedir a prioridade na final para justamente prevenir um comportamento inadequado, esperar pode ser bem difícil para crianças autistas, então atente-se ao seus direitos.

Dar previsibilidade, e fazer história social pode ajudar a criança, mostre como é o papei noel, dê o modelo de como ela deve se comportar, sentar, sorrir, esta atividade precisa ser reforçadora. Escolha um reforçador bem legal após ela fazer a foto.

Chegar perto, sentar no colo e fazer o pedido pode não ser uma tarefa simples, então deixe a criança muito a vontade, sempre pergunte sempre se a criança quer estar ali, se ela quer sentar e tirar foto, RESPEITE, entenda e acolha caso a criança tenha medo, tudo bem ela não querer tirar fotos este ano! Ano que vem tem natal outra vez.

Arthur Ankowski,  
8 anos, autista.



# Nem toda deficiência é visível

Muitos acreditam que a pessoa com deficiência é aquela que utiliza cadeira de rodas para se locomover ou que suas limitações são apenas fisicamente evidentes. Mas, nem sempre é possível ver a deficiência no primeiro momento, o que não significa que ela não exista.

Existe deficiência intelectual, autismo, deficiência auditiva e até mesmo deficiência física que podem não ser vistas. As pessoas com essas deficiências são muito julgadas e passam por muitos constrangimentos.

## **Autismo não tem cara**

Não existe nenhuma característica física que identifique o autista. Atrás de uma pessoa que não tem “cara de autista”, existe uma pessoa que precisa de empatia, acolhimento e uma família que luta diariamente para dar mais qualidade de vida e autonomia para essa pessoa.

## **Você conhece o Cordão de Girassol?**

O Cordão de Girassol tem como principal objetivo auxiliar a identificação de pessoas com deficiências não visíveis em grandes estabelecimentos. Ele é usado para sinalizar a prioridade de atendimento e suporte diferenciado a indivíduos com deficiências ou necessidades específicas de saúde.

**IDENTIFIQUE** a sua criança mesmo que ainda muitas pessoas não conheçam além de ajudar na conscientização, pode facilitar o atendimento. E não ter que ficar explicando que seu filho é autista, e também em caso de eventos grandes o crachá serve como segurança.

Arthur Ankowski,  
9 anos, autista.

Para adquirir o cordão acesse :

[@incluirloja](https://www.incluirloja.com.br)

**.14.**



# INCLUIR

TREINAMENTOS E CERTIFICAÇÃO



[www.incluirtreinamentos.com.br](http://www.incluirtreinamentos.com.br)

[www.empresaamigadoautista.com.br](http://www.empresaamigadoautista.com.br)

[@incluirtreinamentos](https://www.instagram.com/incluirtreinamentos)



[www.mamaequeviaja.net](http://www.mamaequeviaja.net)

[@mamaequeviaja](https://www.instagram.com/mamaequeviaja)



Copyright©2025 Mamãe Que Viaja Todos os direitos reservados. Todos os textos, imagens, gráficos, animações, vídeos, músicas, sons e outros materiais são protegidos por direitos autorais e outros direitos de propriedade intelectual pertencentes à Incluir Treinamentos A Mamãe Que Viaja é, também, proprietária dos direitos autorais de desenvolvimento, seleção, coordenação, diagramação e disposição dos materiais neste e-book. É expressamente vedada a cópia ou reprodução destes materiais para uso ou distribuição comercial, a modificação destes materiais, sua inclusão em outros websites e o seu envio e publicação em outros meios digitais e físicos, ou de qualquer outra forma dispor de tais materiais sem a devida autorização, estando sujeito às responsabilidades e sanções legais.

# HISTÓRIA SOCIAL

Vamos para uma festa de natal



1 – Vamos de carro



2 – Chegar na casa da titia



3- Encontrar a família



5 – Brincar com os priminhos



6 – Comer coisas gostosas



7- Brindar



8 – Receber o papai noel



9 – Ganhar presentes



10 – Despedir da família



11– Entrar no carro



12 – Parabéns você se comportou muito bem

