

# TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

## INTRODUÇÃO

No Dia Mundial da Conscientização do Autismo, celebrado anualmente em 2 de abril, trazemos à luz uma realidade cada vez mais reconhecida em nossa sociedade: o diagnóstico tardio do Transtorno do Espectro Autista (TEA) nível 1 em adultos.

Por décadas, muitas pessoas viveram com características autistas sem nome, navegando por um mundo que parecia não ter sido feito para elas. Sensações intensas, dificuldades sociais inexplicáveis, interesses focados e uma forma única de processar informações - experiências que, finalmente, ganham significado através de um diagnóstico.

O autismo nível 1 é o autismo que demanda suporte em situações sociais complexas e comunicação — dificuldade em entender nuances, manter relacionamentos, lidar com mudanças. Linguagem fluente, mas rigidez cognitiva, sobrecarga sensorial e padrões repetitivos presentes. Autonomia no dia a dia, mas desafios reais em trabalho, amizades e interações inesperadas.

Compreender essa condição na vida adulta pode ser um processo profundamente transformador — um marco que reorganiza a própria trajetória, dando sentido a desafios antigos e abrindo espaço para uma relação mais autêntica consigo.

Nas páginas que seguem, exploraremos juntos o que significa ser um adulto autista nível 1, desmistificando conceitos, oferecendo ferramentas práticas e, acima de tudo, celebrando a neurodiversidade que enriquece nossa humanidade.

Esta cartilha é dedicada especificamente ao autismo de nível 1 de suporte em adultos com diagnóstico tardio. Ademais, este material serve como um valioso recurso para aqueles que, ao se identificarem com as informações apresentadas, possam buscar um diagnóstico formal.

Embora o foco esteja no nível 1, isso não significa que os demais níveis de suporte sejam menos importantes. Reconhecemos a diversidade do espectro e a existência de mães, pais e cuidadores atípicos, que muitas vezes não aparecem nas estatísticas, mas vivem desafios reais e igualmente merecem acolhimento e suporte.

O conteúdo aqui exposto visa não apenas informar, mas também apoiar as pessoas que se encontram nessa situação, promovendo um ambiente mais inclusivo e compreensivo. Reconhecemos que o diagnóstico tardio do autismo pode trazer desafios únicos, e esta cartilha busca fornecer orientações e esclarecimentos para facilitar a adaptação e o bem-estar dessas pessoas.

Ao abordar as particularidades do autismo nível 1 em adultos, pretendemos fomentar a conscientização e o entendimento entre colegas e a instituição como um todo. Esperamos que este documento sirva como um passo importante na direção de uma cultura que valoriza a neurodiversidade e promove a igualdade de oportunidades para todos.

## **O QUE É O AUTISMO?**

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição neurológica que afeta o desenvolvimento e a forma como uma pessoa percebe e interage com o mundo ao seu redor. O autismo é um espectro, o que significa que pode se manifestar de diferentes maneiras e intensidades em cada indivíduo.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), o autismo se apresenta em 3 (três) níveis de suporte:

Nível 1 – Requer algum suporte: Pessoas com autismo nível 1 têm dificuldades sociais e de comunicação, mas são capazes de se comunicar e interagir com os outros de forma eficaz. Eles podem precisar de algum suporte para lidar com diversas situações. No entanto, são capazes de viver de forma independente e realizar tarefas diárias.

Nível 2 – Requer suporte substantivo: Pessoas nesse nível precisam de suporte substancial para executar tarefas cotidianas e, em muitos casos, têm dificuldade para manter independência funcional.

Nível 3 – Requer suporte muito substantivo: Precisam de muito suporte para realizar tarefas diárias e podem requerer cuidados constantes para garantir sua segurança e bem-estar.

É importante considerar que os níveis de autismo não funcionam como categorias isoladas — uma pessoa pode apresentar características de mais de um nível simultaneamente. Como cada autista é único, é fundamental evitar generalizações e estereótipos que não refletem adequadamente essa diversidade.

Pessoas com autismo são frequentemente chamadas de neuroatípicas ou neurodivergentes, termos que também se aplicam a indivíduos com outros transtornos do neurodesenvolvimento, como o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Por outro lado, pessoas que não apresentam características associadas à neurodiversidade são classificadas como neurotípicas.

### **Autismo Nível 1 de Suporte**

Imagine dois carros aparentemente idênticos — mesmo modelo, ano de fabricação e especificações mecânicas — dirigidos pela mesma pessoa. O Carro 1 é abastecido com gasolina de alta qualidade; o Carro 2 usa um combustível de menor eficiência, que funciona, mas exige mais energia do motor para entregar o mesmo desempenho. Ambos chegam ao destino, mas o Carro 2 precisa de

mais ajustes e cuidado ao longo do caminho. Nessa comparação, o Carro 1 representa uma pessoa neurotípica, enquanto o Carro 2 simboliza uma pessoa autista de nível 1.

O autismo nível 1 de suporte é um tipo de autismo em que a pessoa precisa de pouca ajuda no dia a dia. Indivíduos com esse tipo de autismo geralmente realizam muitas atividades de forma independente, mas enfrentam dificuldades sutis e muitas vezes invisíveis para os outros.

É importante destacar que, apesar do chamado “alto funcionamento”, o nível 1 não deve ser confundido com um autismo “leve”. As dificuldades existem, os prejuízos também — e, na prática, sem prejuízo não há diagnóstico de autismo. Os critérios do DSM-5 deixam claro que o nível 1 ainda implica prejuízos reais e mensuráveis, mesmo que nem sempre visíveis externamente. A diferença é que, no nível 2 e 3, o sofrimento costuma ser visível para todos e afeta também familiares e cuidadores; no nível 1, o impacto é mais silencioso, e o autista frequentemente sofre sozinho, porque o mundo simplesmente não percebe o esforço constante que está acontecendo por dentro.

O TEA nível 1 demanda um suporte contínuo que, embora discreto, é essencial para reduzir o desgaste diário. Esse apoio envolve comunicação mais objetiva, redução de estímulos sensoriais, previsibilidade nas rotinas, organização de demandas e estratégias de regulação emocional. Diferentemente dos níveis 2 e 3 — que exigem intervenções intensivas, supervisão frequente e assistência direta nas atividades diárias — o suporte no nível 1 é mais sutil e voltado a compensar dificuldades que nem sempre são visíveis. Ele não substitui a autonomia; funciona como um conjunto de ajustes que diminuem o esforço cognitivo e sensorial necessário para lidar com ambientes que não acompanham o modo de processamento autista. Quando esses recursos estão presentes, o funcionamento diário se torna muito mais estável e sustentável.

## **CARACTERÍSTICAS, TRAÇOS OU COMPORTAMENTOS ASSOCIADOS AO ESPECTRO AUTISTA:**

O autismo se manifesta de maneira singular em cada indivíduo. Esses aspectos não são “sintomas” no sentido tradicional, mas expressões de um funcionamento neurológico diferente.

Aqui estão algumas das características do universo autista. A lista é apenas exemplificativa, não sendo limitada. Cada pessoa autista apresenta uma combinação única dessas características.

### **Comunicação e Interação Social**

- Dificuldade em interpretar gestos, expressões faciais, tom de voz e linguagem corporal.
- Não perceber pistas sociais como sorrisos ou olhares.
- Tendência a interpretar tudo de forma literal, com dificuldade em sarcasmo, piadas e linguagem figurada.

- Dificuldade em começar, manter ou finalizar conversas espontaneamente; não saber a hora certa de falar ou escutar.
- Falta de interesse ou habilidade para perguntar sobre interesses alheios; tendência a falar extensivamente sobre um interesse específico.
- Dificuldade em adaptar a forma de falar conforme a situação ou ambiente.
- Evita ou mantém pouco contato visual.
- Dificuldade em identificar intenções ocultas ou duplas intenções das pessoas.
- Preferência por comunicação clara e direta, sem entrelinhas.

### **Emoções e Processamento**

- Alexitimia — dificuldade de identificar, compreender e expressar emoções.
- Hipersensibilidade emocional interna, mesmo quando não expressa externamente.
- Cansaço extremo após interações sociais, mesmo que breves (fadiga social).
- Máscara social (camuflagem) — imitar comportamentos neurotípicos para se adaptar, gerando exaustão depois.
- Tempo maior para processar informações sociais complexas.

### **Padrões de Comportamento**

- Preferência por situações estruturadas e previsíveis.
- Necessidade de seguir sequências específicas de ações; dificuldade em lidar com mudanças ou interrupções.
- Rigidez cognitiva — dificuldade em adaptar-se a mudanças de rotina, insistência em seguir regras de forma rigorosa.
- Dificuldade em priorizar tarefas quando há várias demandas simultâneas.
- Dificuldade em mudar de foco repentinamente.
- Estereotipias motoras — movimentos corporais repetitivos (balançar mãos, girar objetos, andar de um lado para o outro).
- Rotinas de autoconsolo discretas (movimentos com dedos, pernas ou boca).
- Hiperfoco — concentração intensa em um tema ou atividade por longos períodos.
- Ecolalia — repetir palavras, frases ou sons incessantemente.

### **Sensorialidade**

- Sensibilidade sensorial aumentada — ruídos, luzes, cheiros e texturas causam desconforto.
- Sensibilidade sensorial diminuída — não sentir fome, dor ou movimentos naturais do corpo.
- Falhas em tarefas que exigem integração sensorial (estimar distância, velocidade ou coordenação).
- Postura ou coordenação motora um pouco diferente, especialmente em atividades finas.
- Seletividade alimentar — restrição significativa na variedade de alimentos.

### **Relacionamentos e Socialização**

- Dificuldade em iniciar ou manter amizades.
- Falta de vontade de socialização ou interesse reduzido.
- Maior dificuldade em perceber sinais de perigo social (pessoas manipuladoras).
- Tendência a confiar demais quando entendem algo literalmente.

Além dessas características, é comum no espectro autista (TEA) que outras comorbidades apareçam. Isso ocorre porque o TEA frequentemente está associado a diferenças no sistema nervoso central que podem afetar outras áreas. Entre as comorbidades comuns no autismo, podemos destacar:

- Transtornos gastrointestinais – constipação, refluxo e Síndrome do Intestino Irritável (SII);
- Distúrbios do sono – insônia, dificuldade para iniciar ou manter o sono e sono de baixa qualidade;
- Déficits motores – hipermobilidade articular, Síndrome de Ehlers-Danlos, apraxia e dispraxia;
- Transtornos psiquiátricos – depressão, ansiedade, TDAH etc.;
- Dificuldades imunológicas ou alérgicas;
- Cinetose e problemas vestibulares – enjoo de movimento e falta de equilíbrio.
- Transtornos alimentares ou comportamentos alimentares atípicos – não só seletividade, mas também dificuldade de perceber saciedade, padrões rígidos de alimentação ou evitamento baseado em sensorialidade;
- Disfunções executivas – dificuldades em organização, planejamento e priorização que podem parecer TDAH, mas nem sempre são;
- Distúrbios de integração auditiva (DIA) – dificuldade em processar sons mesmo com audição normal.
- Enxaqueca e dores de cabeça crônicas – bastante frequente devido à sobrecarga sensorial.
- Alterações hormonais relacionadas à sensibilidade emocional ou sensorial – comuns principalmente em mulheres autistas.

Cada pessoa no espectro apresenta um conjunto específico de características e condições associadas. As comorbidades podem se somar, ampliando o desgaste físico, emocional e sensorial, e o impacto é altamente individual: algumas pessoas convivem com poucas dificuldades adicionais, enquanto outras enfrentam combinações de condições que tornam o dia a dia mais complexo. Essa variabilidade reforça a necessidade de um olhar individualizado para cada pessoa autista.

## **CRISES NO AUTISMO**

Diversos fatores podem desencadear uma crise em pessoas autistas, geralmente relacionados à sobrecarga sensorial, emocional ou cognitiva. Os principais gatilhos são:

- Sobrecarga sensorial – exposição a estímulos sensoriais intensos ou múltiplos ao mesmo tempo, como luzes brilhantes, sons altos, cheiros fortes ou texturas desconfortáveis, alteração de temperatura;

- Mudanças na rotina – alterações inesperadas na rotina diária ou na agenda planejada;
- Estresse Social – participar de situações que exigem habilidades sociais avançadas (grandes eventos, conflitos interpessoais etc.);
- Frustrações, falta de controle e falta de previsibilidade;
- Fadiga física ou mental – falta de sono, cansaço extremo ou sobrecarga mental, lugares ou roupas desconfortáveis;
- Ambientes desconhecidos – lugares novos ou lugares que não considera seguro;
- Problemas de saúde – dores, desconfortos ou condições médicas;
- Expectativas elevadas e pressão – sentir-se pressionado para cumprir expectativas acadêmicas, profissionais ou sociais;
- Ansiedade – a imprevisibilidade é uma fonte comum de estresse para muitos autistas.

As crises em pessoas autistas são respostas intensas a estressores que excedem a capacidade de enfrentamento do indivíduo. A seguir, estão as formas mais comuns pelas quais as crises podem se apresentar:

- Meltdown (colapso emocional) – choro intenso, gritos, aumento das estereotípias, agitação física, dificuldade de comunicação, autoagressão, explosões de raiva
- Shutdown (desligamento) – ocorre quando a pessoa autista se retira emocionalmente e cognitivamente do ambiente: afastamento social, diminuição ou cessação completa da fala, dificuldade de responder a estímulos externos, movimentos lentos ou ausência de movimento, dificuldade em realizar tarefas simples ou tomar decisões, diminuição da capacidade cognitiva;
- Burnout (esgotamento) – estado extremo de exaustão física, mental e emocional, que ocorre quando uma pessoa autista é submetida a um nível de estresse crônico e prolongado, ultrapassando sua capacidade de enfrentamento. É diferente do burnout profissional, pois pode acontecer independente da rotina laboral.

É importante reconhecer que cada pessoa no espectro possui sensibilidades e gatilhos específicos, e que a intensidade da resposta depende da capacidade de regulação naquele momento, variando de acordo com cansaço, estresse acumulado e demandas do dia. O que pode ser altamente desafiador em um dia pode ser administrável em outro, e essa variabilidade precisa ser sempre considerada.

Caso identifique que um colega está passando por uma crise, as orientações abaixo ajudam a oferecer suporte adequado, garantindo segurança e respeito.

- Reduzir estímulos: Promover um ambiente mais calmo, diminuindo ruídos, luz intensa e movimentação excessiva. Evitar toques sem consentimento, pois podem intensificar a crise.
- Evitar cobranças de comunicação: Durante a crise, a capacidade de falar ou responder pode estar comprometida. Não exigir explicações imediatas, justificativas ou rapidez nas respostas.

- Utilizar comunicação simples e objetiva: Empregar frases curtas, tom calmo e instruções claras. Oferecer a possibilidade de permanecer em silêncio, caso desejado pela pessoa.
- Permitir autorregulação: Respeitar o uso de fones, óculos escuros, objetos calmantes ou movimentos repetitivos (stimming), que são estratégias naturais de regulação.
- Garantir previsibilidade: Informar que nenhuma ação urgente será exigida naquele momento e que a pessoa pode se recuperar no seu próprio ritmo.
- Oferecer suporte sem pressão: Manter proximidade respeitosa, demonstrando disponibilidade, mas sem insistência ou comunicação excessiva.
- Respeitar o período de recuperação: Após a crise, permitir pausa e reorganização antes de retomar atividades. A recuperação pode demandar tempo, mesmo quando a crise já cessou.
- Adequar a abordagem ao tipo de crise:
  - No meltdown: evitar discussões, contatos físicos e estímulos adicionais.
  - No shutdown: priorizar silêncio, ambiente reduzido em estímulos e tempo de descanso.
  - No burnout: ajustar demandas de forma prolongada e reduzir pressões sociais e sensoriais.
- Validar a experiência: Demonstrar respeito e compreensão, evitando minimizar ou questionar a legitimidade da crise.

Promover uma resposta acolhedora e informada às crises contribui para um ambiente institucional mais seguro, inclusivo e comprometido com o bem-estar de todas as pessoas.

## **POR QUE O DIAGNÓSTICO TARDIO?**

O conhecimento sobre o Transtorno do Espectro Autista evoluiu significativamente ao longo das últimas décadas. Critérios antigos eram menos abrangentes, especialmente para manifestações mais sutis, o que resultou em casos não identificados ou diagnosticados como outras condições.

Muitas pessoas autistas desenvolvem estratégias para máscara social (masking) ao longo do tempo, aprendendo a esconder ou suprimir seus comportamentos autistas para se adequar às expectativas sociais, e essa camuflagem pode levar a um diagnóstico tardio, pois torna mais difícil para profissionais de saúde mental identificarem os sinais do autismo. Historicamente, o autismo tem sido mais frequentemente diagnosticado em meninos do que em meninas, e as meninas autistas muitas vezes apresentam sintomas diferentes ou mais sutis, o que pode levar a uma menor taxa de diagnósticos precoces; além disso, elas podem ser mais propensas a mascarem seus sintomas, dificultando a identificação do TEA em idades mais jovens.

O estigma associado aos transtornos do neurodesenvolvimento pode ter impedido que muitas pessoas buscassem um diagnóstico ou que seus comportamentos fossem compreendidos adequadamente, e a falta de informação e conscientização sobre o autismo também contribui para que muitos passem sem diagnóstico.

O espectro autista é vasto e diverso, com uma ampla gama de manifestações e níveis de funcionamento, e algumas pessoas podem apresentar características que não se encaixam perfeitamente nos critérios diagnósticos tradicionais, levando a um diagnóstico tardio; indivíduos com habilidades sociais mais desenvolvidas ou interesses específicos podem passar despercebidos até enfrentarem desafios mais significativos na vida adulta. As exigências sociais e profissionais tendem a aumentar à medida que uma pessoa cresce, especialmente na fase adulta, e situações como relacionamentos, carreiras e responsabilidades familiares podem exacerbar os desafios autistas, tornando o diagnóstico mais evidente somente nessa fase da vida.

Em muitos lugares, incluindo regiões do Brasil, pode haver uma escassez de profissionais especializados em TEA ou a falta de recursos para um diagnóstico precoce, o que pode levar a atrasos na identificação e no suporte adequado para indivíduos autistas.

## **O QUE SE PODE FAZER PARA AJUDAR UM AUTISTA NO AMBIENTE DE TRABALHO?**

Apoiar uma pessoa autista no ambiente de trabalho é essencial para promover inclusão, bem-estar e produtividade. Adaptações no ambiente de trabalho não beneficiam apenas profissionais autistas, mas melhoram a comunicação, a previsibilidade e o bem-estar de toda a equipe.

Aqui estão algumas estratégias eficazes que podem ser aplicadas por colegas:

### **1. Ambiente Acessível e Previsível**

- Reduza estímulos sensoriais (luz muito forte, ruído de fundo, cheiros intensos).
- Ofereça espaços mais tranquilos ou a possibilidade de trabalhar remotamente/híbridamente.
- Permita o uso de fones de ouvido com cancelamento de ruído.

### **2. Comunicação Clara e Direta**

- Prefira instruções objetivas, claras e por escrito, evitando ironias e ambiguidades.
- Dê feedback estruturado, com exemplos específicos de comportamentos positivos ou pontos de melhoria.
- Evite mudanças de última hora sem explicação: antecipe reuniões e tarefas com tempo.

### **3. Adaptação de Tarefas e Cargas de Trabalho**

- Permita que a pessoa realize tarefas que estejam alinhadas com suas preferências e fortalezas.
- Evite multitarefas, priorize objetivos definidos e datados.
- Ofereça intervalos regulares, especialmente após períodos de alta demanda sensorial ou social.

### **4. Treinamento e Sensibilização da Equipe**

- Promova ações educativas sobre neurodiversidade para reduzir o estigma e favorecer relações inclusivas.
- Estimule a empatia, mas também o respeito às diferenças, sem infantilizar.

#### 5. Apoio Individualizado

- Incentive um diálogo transparente para entender o que funciona melhor para cada pessoa.
- Se possível, ofereça um mentor ou colega de confiança, que possa servir de ponto de apoio informal.
- Respeite o direito de não divulgar o diagnóstico, caso a pessoa opte pela privacidade.

#### 6. Valorização e Reconhecimento

- Acolha as contribuições únicas da pessoa autista, como foco, criatividade ou atenção a detalhes.
- Reconheça que todos se beneficiam de ambientes de trabalho mais humanos, comunicativos e flexíveis.

Adaptar o ambiente de trabalho não é apenas um ato de inclusão: é uma forma de reconhecer a diversidade humana como uma riqueza, não como um obstáculo. Quando damos suporte a profissionais autistas, contribuimos para ambientes mais inteligentes, empáticos e inovadores.

### **O QUE NÃO FAZER AO LIDAR COM UMA PESSOA COM TEA NÍVEL 1**

A convivência com profissionais autistas exige atenção não apenas ao suporte adequado, mas também à prevenção de práticas prejudiciais. No TEA nível 1, muitas dificuldades são invisíveis e frequentemente minimizadas, o que torna essencial evitar atitudes que reforcem estigmas ou produzam sobrecarga desnecessária.

Neste sentido, evite qualquer forma de capacitismo, como:

- Comentários como “você nem parece autista”, “todo mundo é um pouco autista” ou “é só tentar mais”.
- Comparar autistas entre si ou com pessoas neurotípicas como forma de medir desempenho ou validar dificuldades.
- Minimizar desafios porque a pessoa é funcional ou possui autonomia aparente.
- Invalidar dificuldades emocionais, sensoriais ou sociais, tratando-as como exagero ou falta de esforço.
- Usar o diagnóstico contra a pessoa, seja em conflitos, avaliações ou relações hierárquicas.
- Infantilizar ou superproteger o autista, negando sua autonomia e capacidade de tomada de decisão.
- Pressupor que a pessoa deve reagir, sentir ou trabalhar da mesma forma que um neurotípico.

Reconhecer que o autismo nível 1 envolve desafios reais, ainda que muitas vezes invisíveis, permite relações de trabalho mais seguras, éticas e humanas. Quando evitamos essas atitudes prejudiciais e adotamos práticas baseadas em

respeito e compreensão, contribuimos para que cada profissional possa atuar com dignidade, autonomia e bem-estar.

## **DIREITOS DOS AUTISTAS**

Embora o autismo nível 1 seja caracterizado por maior autonomia, as pessoas nesse nível também são consideradas pessoas com deficiência para todos os efeitos legais no Brasil, conforme a Lei nº 12.764/2012 (Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista).

Isso significa que todas as garantias previstas em lei para pessoas com deficiência se aplicam também aos autistas nível 1, incluindo:

- Reconhecimento da pessoa autista como pessoa com deficiência, para todos os efeitos legais, independentemente do nível de suporte (1, 2 ou 3). Base legal: Lei nº 12.764/2012, art. 1º, §2º.
- Direito à prioridade de atendimento em serviços públicos e privados. Base legal: Lei nº 10.048/2000; Lei nº 13.977/2020 (Carteira de Identificação da Pessoa com TEA).
- Direito à meia-entrada em eventos culturais, esportivos, shows, cinemas, teatros e outros, mediante comprovação da condição de pessoa com deficiência, o que inclui autistas em qualquer nível de suporte. Base legal (lei/artigo): Lei nº 12.933/2013 (meia-entrada, art 1º, § 8º); Lei nº 12.764/2012, art. 1º, §2º.
- Aposentadoria antecipada para pessoas autistas, desde que comprovada a deficiência junto ao órgão competente. Base legal (lei/artigo): Lei Complementar nº 142/2013; Lei nº 12.764/2012 (reconhece autista como pessoa com deficiência); Decreto nº 8.145/2013.
- Emissão da Carteira de Identificação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista (Ciptea), que facilita o acesso a direitos, comprova a condição e ajuda a garantir prioridade de atendimento em serviços públicos e privados. Base legal (lei/artigo): Lei nº 13.977/2020; Lei nº 12.764/2012, ART. 3º-A

A Carteira de Identificação da Pessoa com TEA (Ciptea) pode ser solicitada gratuitamente na sua cidade ou estado, geralmente pela prefeitura ou pelo governo estadual, em secretarias ligadas à saúde, assistência social ou direitos da pessoa com deficiência. Para pedir, basta verificar no site oficial do município ou do estado onde é feita a emissão, conferir quais documentos são exigidos (normalmente documentos pessoais, comprovante de residência e laudo ou relatório médico de TEA) e seguir o passo indicado para preencher o formulário e entregar os documentos, presencialmente ou on-line.

Mesmo que o suporte necessário seja menor, nenhum direito é negado em razão do nível do autismo. O que muda é o tipo e a intensidade do suporte, mas a proteção legal é a mesma para todos os autistas.

## **CONCLUSÃO**

Receber um diagnóstico de autismo na vida adulta não é o fim de uma história, mas o início de uma compreensão mais profunda de si mesmo. Para muitos

adultos com autismo de nível 1 de suporte, esse momento representa a peça que faltava no quebra-cabeça de suas vidas – explicando desafios antigos e celebrando características que sempre fizeram parte de sua identidade.

Neste Dia Mundial da Conscientização do Autismo, lembramos que nunca é tarde para se reconhecer e ser reconhecido. O diagnóstico tardio não apaga décadas de experiências, conquistas e superações; pelo contrário, ressignifica essas vivências e oferece novas ferramentas para o autoconhecimento e o autocuidado.

Falar sobre autismo nível 1 de suporte é dar voz a quem passou a vida sendo silenciado por parecer “normal demais para ser autista” e “diferente demais para ser normal”.

Ainda que este material tenha sido construído com foco no autismo de nível 1 em adultos com diagnóstico tardio, nosso compromisso é com todo o espectro e com todas as formas de existir dentro dele. Pessoas nos níveis 2 e 3, bem como mães, pais e cuidadores autistas ou neurodivergentes, fazem parte dessa mesma rede de neurodiversidade e enfrentam desafios específicos, que também precisam ser vistos, validados e apoiados. Falar de um recorte do espectro não é excluir os demais, mas aprofundar o entendimento para que, aos poucos, possamos construir respostas mais justas e cuidadosas para todas as pessoas atípicas.

A neurodiversidade enriquece nossa sociedade. Pessoas autistas trazem perspectivas únicas, talentos singulares e formas diferentes de processar o mundo que beneficiam a todos. A verdadeira inclusão acontece quando criamos espaços onde cada pessoa pode existir plenamente, sem máscaras ou adaptações excessivas. Que esta cartilha ajude a abrir caminhos para mais compreensão, mais acolhimento e mais liberdade de ser.

E é importante reforçar: a identificação com esse texto ou com características descritas aqui não substitui uma avaliação clínica. Somente profissionais habilitados e competentes (psiquiatras, neurologistas, psicólogos especializados em avaliação neuropsicológica) podem realizar o diagnóstico de autismo com responsabilidade e precisão, avaliando o histórico, o funcionamento e o contexto de cada pessoa. Por isso, quem suspeita estar no espectro deve procurar um desses especialistas para uma avaliação completa e individualizada, evitando conclusões precipitadas e garantindo um processo seguro e sério.