

AUTISMO NO ADULTO



AUTISMO
NO ADULTO

CONSIGO NA VIDA

POR PEDRO RODRIGUES

O que é o Autismo e como se Expressa na Pessoa Adulta
Texto informativo dirigido a pessoas autistas adultas,
familiares e profissionais de saúde.

1. O que é o autismo?

O autismo, actualmente designado Perturbação do Espectro do Autismo, é uma condição do neurodesenvolvimento caracterizada por diferenças persistentes na forma como a pessoa percebe, processa e interage com o mundo. Estas diferenças manifestam-se sobretudo ao nível da comunicação social, da flexibilidade cognitiva e comportamental, da regulação emocional e do processamento sensorial.

O autismo não é uma doença, nem um transtorno adquirido. Está presente desde o início da vida e acompanha a pessoa ao longo de todo o seu percurso, embora a sua expressão varie em função do desenvolvimento, do contexto e das experiências vividas.

2. Porque se fala em espectro do autismo?

Fala-se em espectro porque o autismo não se apresenta de forma única ou linear. Existe uma grande diversidade de perfis, capacidades, necessidades e formas de funcionamento. Pessoas autistas podem diferir

significativamente entre si, partilhando algumas características nucleares, mas expressando-as de modo singular.

O espectro não corresponde a uma gradação simples de gravidade, mas a uma multiplicidade de combinações possíveis entre características, contextos e estratégias adaptativas.

3. O autismo na idade adulta

Durante muito tempo, o autismo foi conceptualizado como uma condição infantil. Actualmente, reconhece-se que a maioria das pessoas autistas são adultas e que muitas só são identificadas nessa fase da vida.

Na idade adulta, o autismo é frequentemente menos visível, em parte devido a estratégias de camuflagem social e à aprendizagem de regras sociais implícitas. No entanto, esta aparente adaptação pode ter custos elevados ao nível do stress, da exaustão e da saúde mental.

Características Centrais do Autismo

4. Diferenças na comunicação social

Pessoas autistas podem apresentar dificuldades na comunicação implícita, na leitura de subtilezas sociais, de expressões faciais ou de normas não verbalizadas.

Na idade adulta, estas diferenças podem traduzir-se em:

- comunicação directa e literal;
- dificuldade em pequenas conversas ou interacções superficiais;
- esforço consciente para interpretar intenções alheias;
- sensação recorrente de inadequação social.

Importa sublinhar que estas diferenças não correspondem a falta de interesse nas pessoas, mas a modos distintos de comunicação.

5. Relação com a rotina e a previsibilidade

A necessidade de previsibilidade e estrutura é uma característica comum no autismo. Mudanças inesperadas podem gerar ansiedade significativa.

Em adultos, isto pode manifestar-se através de:

- rotinas rígidas no quotidiano;

- planeamento detalhado;
- desconforto face a imprevistos;
- elevado esforço adaptativo em contextos instáveis.

6. Interesses específicos e aprofundados

Muitas pessoas autistas desenvolvem interesses intensos, duradouros e altamente focados. Estes interesses podem ser fonte de prazer, regulação emocional, identidade e competência profissional.

Na idade adulta, podem traduzir-se em especialização académica ou profissional, criatividade ou contributos únicos para áreas específicas do conhecimento.

Processamento Sensorial

7. Diferenças sensoriais

O processamento sensorial no autismo pode ser hipersensível, hipossensível ou flutuante. Sons, luzes, cheiros, texturas ou estímulos internos podem ser vivenciados de forma intensificada ou atenuada.

Em adultos, as diferenças sensoriais influenciam escolhas profissionais, ambientes sociais, alimentação, vestuário e níveis de energia.

8. Sobrecarga sensorial

A exposição prolongada a estímulos excessivos pode levar a estados de sobrecarga, resultando em exaustão, irritabilidade, shutdown ou meltdown.

Regulação Emocional e Cognitiva

9. Regulação emocional

Pessoas autistas podem experienciar emoções de forma intensa, com dificuldades na sua identificação, expressão ou modulação.

Na idade adulta, isto pode manifestar-se em dificuldades na gestão do stress, ansiedade elevada ou respostas emocionais intensas em contextos de sobrecarga.

10. Estilo cognitivo

O pensamento autista tende a ser detalhado, analítico e orientado para padrões. Este estilo pode coexistir com dificuldades na flexibilidade cognitiva, sobretudo sob stress.

Camuflagem e Impacto Psicológico

11. O que é a camuflagem social?

A camuflagem, ou masking, refere-se às estratégias utilizadas para esconder traços autistas e corresponder a expectativas sociais normativas.

Embora possa facilitar a integração social, a camuflagem prolongada está associada a exaustão, perda de identidade, ansiedade, depressão e burnout autista.

Autismo, Identidade e Vida Adulta

12. Autismo e identidade

Para muitas pessoas, o autismo é parte integrante da identidade. Para outras, é sobretudo uma explicação funcional do seu modo de estar no mundo. Ambas as vivências são legítimas.

13. Autismo não é incapacidade global

Pessoas autistas adultas podem estudar, trabalhar, estabelecer relações afectivas, criar e contribuir de forma significativa para a sociedade. As dificuldades surgem

sobretudo quando o ambiente não está ajustado às suas necessidades.

14. Mensagem final

O autismo na pessoa adulta não é um conjunto de défices a corrigir, mas uma forma singular de funcionamento humano. Compreender as suas características e a forma como se expressam ao longo da vida é essencial para promover respeito, acessibilidade e bem-estar.

Documento passível de integração em materiais clínicos, psicoeducativos ou institucionais.