





AS CORES DO ESPECTRO: REFLEXÕES DE UMA MULHER COM DIAGNÓSTICO TARDIO

THE COLORS OF THE SPECTRUM: REFLECTIONS OF A WOMAN WITH LATE DIAGNOSIS

  Alíssa Cristiane Borges Praeiro, Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara (ILES/ULBRA), Itumbiara, GO, Brasil.

  Larissa Honória Silva de Oliveira, Itumbiara, GO, Brasil.

AS CORES DO ESPECTRO: REFLEXÕES DE UMA MULHER COM DIAGNÓSTICO TARDIO

THE COLORS OF THE SPECTRUM: REFLECTIONS OF A WOMAN WITH LATE DIAGNOSIS

Alíssa Cristiane Borges Praeiro¹
Larissa Honória Silva de Oliveira²

Resumo: O presente trabalho apresenta um relato de experiência sobre o diagnóstico tardio do transtorno do espectro autista (TEA) em uma jovem mulher de 20 anos de idade. A narrativa busca explorar, de forma reflexiva e pessoal, os desafios enfrentados ao longo da vida sem um diagnóstico formal, os impactos dessa ausência na formação da identidade, nos relacionamentos e na saúde mental, bem como as transformações advindas após o reconhecimento do autismo. A metodologia utilizada fundamenta-se na escrita autobiográfica enquanto instrumento de resgate, análise e ressignificação de vivências. Com o apoio de literatura especializada sobre o diagnóstico tardio em mulheres autistas, o relato busca articular elementos subjetivos e acadêmicos que evidenciem a importância do reconhecimento precoce e da escuta qualificada na trajetória de pessoas autistas. Conclui-se que o diagnóstico, mesmo tardio, possibilita um processo profundo de autocompreensão, validação emocional e reestruturação da vida cotidiana, promovendo maior autonomia e pertencimento social.

Palavras-chave: Autismo; Diagnóstico Tardio; Identidade; Mulheres Autistas; Relato de Experiência.

Abstract: This paper presents an experience report on the late diagnosis of autism spectrum disorder (ASD) in a young 20-year-old woman. The narrative seeks to explore, in a reflective and personal way, the challenges faced throughout life without a formal diagnosis, the impacts of this absence on the formation of identity, relationships and mental health, as well as the transformations arising after the recognition of autism. The methodology used is based on autobiographical writing as an instrument of rescue, analysis and resignification of experiences. With the support of specialized literature on late diagnosis in autistic women, the report seeks to articulate subjective and academic elements that highlight the importance of early recognition and qualified listening in the trajectory of autistic people. It is concluded that the diagnosis, even late, enables a deep process of self-understanding, emotional validation and restructuring of everyday life, promoting greater autonomy and social belonging.

Keywords: Autism; Late Diagnosis; Identity; Autistic Women; Experience Report.

¹ Graduanda em psicologia no Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara (ILES/ULBRA). E-mail: praeiroalissa@gmail.com

² Orientadora, graduada em psicologia pelo Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara (ILES/ULBRA), Psicóloga Clínica, CRP: 09/013807. E-mail: larissahonoria10@gmail.com

INTRODUÇÃO

O transtorno do espectro autista (TEA) caracteriza-se por padrões atípicos de comportamento, interação e comunicação, frequentemente exigindo diferentes níveis de suporte. Estudos indicam uma prevalência global em torno de 1 a 2%, mas há evidências crescentes de que muitos casos, especialmente entre mulheres, permanecem subdiagnosticados (American Psychiatric Association, 2014). Isso ocorre em grande parte devido à predominante construção masculina dos critérios diagnósticos, que molda a percepção social e clínica da condição (Freire; Cardoso, 2022).

Pesquisas conduzidas por Lai et al. (2017) e mais recentemente revisadas por Freire e Cardoso (2022) apontam para um viés de gênero na identificação do TEA, onde manifestações femininas menos estereotipadas tendem a passar despercebidas. Essa invisibilidade é reforçada por estratégias sofisticadas de camuflagem, que mulheres autistas desenvolvem para se adequar ao mundo social, escondendo traços autísticos em contextos interpessoais (Bargiela; Steward; Mandy, 2016).

No contexto nacional, investigações de Da Rosa (2024) e Miranda e Chagas (2024) mostram que o diagnóstico tardio implica não apenas perdas na trajetória afetiva e social, mas também dificuldades concretas no ambiente escolar e ocupacional. Mulheres autistas frequentemente convivem com uma autoconcepção fragilizada e ausência de linguagem interior para compartilhar emoções e consequências diretas da falta de um olhar clínico adequado (Da Rosa, 2024).

Diante desse cenário, este trabalho torna-se um instrumento valioso para dar voz às narrativas individuais e coletivas silenciadas pela invisibilidade estrutural. Neste artigo, apresento minha trajetória pessoal como uma mulher diagnosticada tardiamente com TEA nível 1 de suporte, refletindo sobre as cores e sombras do espectro dentro de mim com base em evidências científicas e na urgência do acolhimento sensível.

Dessa forma, este relato tem como objetivo principal compartilhar e analisar a trajetória pessoal de uma mulher com diagnóstico tardio de TEA, evidenciando os impactos subjetivos, sociais e identitários deste processo. Além disso, busca-se refletir sobre a importância do acolhimento clínico sensível e da escuta qualificada no enfrentamento da invisibilidade diagnóstica de mulheres autistas.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo caracteriza-se como um relato de experiência com abordagem qualitativa e natureza autobiográfica. A metodologia baseia-se na escrita de si como prática investigativa e reflexiva, fundamentada na autoetnografia, que reconhece a experiência individual como legítima fonte de conhecimento (Vargas; Amoroso, 2024).

Ao revisitar minha trajetória por meio da memória, de relatos de pessoas próximas e da vivência do diagnóstico tardio, busquei compreender como o autismo se manifestou ao longo dos anos e como essa identificação transformou minha autoimagem.

A escrita autobiográfica permite olhar para si mesma como objeto de análise e sujeito de transformação. Conforme Miranda e Chagas (2024), no campo da saúde mental e da neurodiversidade, o relato de si integra vivências fragmentadas em narrativas potentes. Esse método é adequado quando o corpo e a experiência estão atravessados por processos subjetivos que extrapolam métodos quantitativos tradicionais.

As informações foram obtidas por meio da rememoração ativa e da escuta de relatos informais de pessoas que acompanharam meu desenvolvimento desde a infância. Esses testemunhos foram utilizados como material empírico complementar, enriquecendo a reconstrução das fases da infância à vida adulta. Essa abordagem segue referências que valorizam o saber experiencial na construção de diagnósticos e intervenções (Casagrande, 2025; Teixeira, 2023).

A estrutura do texto priorizou uma linha cronológica, articulada a eixos temáticos como funcionamento social, emocional e cognitivo, analisando aspectos como crises emocionais, hiperfoco, rigidez de rotina, dificuldades de socialização e estratégias de camuflagem. A análise dialoga com referenciais da psicologia do desenvolvimento, neuropsicologia e literatura sobre TEA feminino (Freire; Cardoso, 2022; Da Rosa, 2024). Por tratar-se de narrativa pessoal, sem coletas sistemáticas envolvendo terceiros, não foi necessária a submissão ao Comitê de Ética, respeitando os princípios de confidencialidade e honestidade narrativa.

Desde os primeiros anos de vida, minhas reações e comportamentos foram vistos como “estranhos” ou “exagerados” pelos outros, embora eles fizessem sentido para mim. Chorava intensamente, evitava contato visual e físico, e tinha grande dificuldade em me adaptar a novos ambientes. Relatos da minha avaliação neuropsicológica mostram que minha adaptação à creche foi extremamente difícil, com pouca interação social, apego a

uma única cuidadora e comportamentos como morder colegas. Nessa fase inicial, havia rigidez com a rotina, forte apego a pessoas e objetos, e longos momentos de isolamento.

Na infância, minhas brincadeiras eram solitárias e rígidas, com reações emocionais intensas diante de qualquer mudança. Essa necessidade de controle e previsibilidade só se intensificou ao longo do tempo, seguia horários com precisão obsessiva e sofria com alterações inesperadas. Desenvolvi hiperfoco por temas como escrita, desenhos, poesia e animes, com grande envolvimento, mas dificuldade em alternar entre atividades ou interações sociais.

Minha vivência social foi marcada por solidão e incompreensão. Sempre me expressei de forma direta, sem captar sutilezas emocionais, sarcasmos ou códigos de polidez, o que dificultava a construção de vínculos. Na escola, tive problemas para fazer amizades duradouras, e meu quarto se tornou um refúgio seguro diante do excesso de estímulos e inadaptação social.

Apesar dos sinais, por muitos anos nenhuma hipótese clínica foi levantada, e meu comportamento era visto apenas como timidez ou imaturidade. Foi na juventude, ao observar diagnósticos em familiares e conhecer relatos de mulheres autistas diagnosticadas tardiamente, que me identifiquei e busquei ajuda. A confirmação do diagnóstico de autismo nível 1 de suporte, aos 20 anos, trouxe alívio e validação, mas também um pouco de medo.

DISCUSSÃO

O diagnóstico de TEA na vida adulta me permitiu reinterpretar comportamentos passados como crises emocionais, rigidez com rotinas e ausência de filtros sociais de forma mais compreensiva. Estudos como os de Freire e Cardoso (2022) apontam que esses sinais, em mulheres, muitas vezes são mascarados por comportamentos socialmente aceitos, o que dificulta um diagnóstico precoce. Embora adaptativa, essa camuflagem pode gerar sérios impactos psicossociais, como ansiedade, depressão e perda da identidade (Bargiela; Steward; Mandy, 2016).

No Brasil, a pesquisa de Da Rosa (2024) mostra que o atraso no diagnóstico traz prejuízos emocionais, sociais e profissionais. O estudo de Teixeira (2023) revela que, embora o diagnóstico tardio traga alívio, ele também escancara os anos vividos sem

compreender a própria identidade, um sentimento que ecoa fortemente na minha trajetória de reestruturação pessoal e luto simbólico.

Do ponto de vista metodológico, abordagens autoetnográficas como as de Vargas e Amoroso (2024) valorizam a fusão entre relatos pessoais e análise teórica. Essa abordagem possibilitou compreender o valor da escuta das pessoas próximas no processo diagnóstico. Traduzir essas narrativas em um laudo clínico sensível favorece diagnósticos mais precisos, humanos e alinhados com a realidade de cada sujeito.

A experiência do diagnóstico também influenciou minha trajetória profissional. A dissertação de Casagrande (2025) demonstra que o reconhecimento tardio pode potencializar carreiras de mulheres autistas, desde que haja adaptações sensoriais e comunicação clara. Narrativas jornalísticas, como a publicada por Laboissière (2025), reforçam o impacto profundo do diagnóstico tardio e a necessidade de preparo clínico especializado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O diagnóstico tardio de autismo não é apenas um marco clínico, ele inaugura uma nova narrativa possível. No meu caso, permitiu enxergar com clareza uma trajetória que, por muitos anos, foi atravessada por dor, confusão e tentativas frustradas de adequação a padrões que nunca fizeram sentido. A partir da escuta sensível de profissionais, da avaliação cuidadosa e da revisão das minhas vivências, consegui reconstruir o entendimento sobre quem eu sou. A validação do meu funcionamento como neurodivergente trouxe não apenas alívio, mas também o direito de me tratar com mais gentileza.

Essa nova leitura do passado não foi simples. Implicou em luto por uma infância e adolescência vividas sob rótulos imprecisos e expectativas inalcançáveis. Mas também implicou em reencontro: com meus próprios limites, minhas potências e minha sensibilidade. Os anos de silêncio foram substituídos por um movimento ativo de compreensão e de construção de estratégias mais respeitosas às minhas necessidades. O diagnóstico tardio, embora doloroso, pode ser libertador.

Escolher a Psicologia como profissão se fortaleceu com esse processo. Passei a compreender que o desejo de acolher, escutar e cuidar do outro estava profundamente enraizado na minha história. Quero oferecer aquilo que um dia me faltou: um olhar atento,

uma escuta qualificada, uma palavra que, em vez de ferir, acolha. Pretendo atuar na área de neuropsicologia, com foco em diagnósticos tardios em mulheres, promovendo visibilidade e acesso a trajetórias mais leves para quem ainda caminha no escuro.

As cores do espectro não me definem por completo, mas fazem parte essencial de quem eu sou e reconhecê-las foi o primeiro passo para, enfim, me enxergar com mais nitidez. A escrita deste artigo não foi apenas um exercício acadêmico, mas também um movimento de reparação, de organização da memória e de afirmação identitária. A cada linha, revisei partes de mim mesma que por anos ficaram esquecidas ou silenciadas. Agora, converto tudo isso em potência.

Transformar minha vivência em caminho profissional é também um ato de reparação e propósito. Afinal, compreendi que palavras matam, mas, que também salvam. E quero, com responsabilidade, utilizá-las para salvar. Como escreveu J.K. Rowling, na voz de um dos seus personagens: “Todos temos luz e trevas dentro de nós. O que importa é o lado o qual decidimos agir. Isso é o que realmente somos.” Essa frase, ainda que vinda da literatura fantástica, ressoa profundamente com minha realidade e minhas escolhas enquanto mulher autista e futura psicóloga. Eu escolho agir com luz (Yates, 2007).

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARGIELA, Sarah; STEWARD, Robyn; MANDY, William. The experiences of late-diagnosed women with autism spectrum conditions: an investigation of the female autism phenotype. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, [S. l.], v. 46, n. 10, p. 3281–3294, 2016. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-016-2872-8>. Acesso em: 12 jul. 2025.

CASAGRANDE, Ingrid. **Autismo feminino**: diagnóstico tardio e trabalho, desafios e possibilidades. 2025. Dissertação (Mestrado em Educação Especial) – UNESP, Câmpus de Marília, 2025. Disponível em: <https://hdl.handle.net/11449/296102>. Acesso em: 02 jul. 2025.

DA ROSA, Nathalia Aline Lemos. Mulheres autistas e diagnóstico tardio: um estudo sobre juventudes de mulheres autistas e ocorrências de subdiagnósticos. **Revista Contraponto**, Porto Alegre, v. 11, e143784, p. 1-21, 2024. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/contraponto/article/view/143784>. Acesso em: 05 jul. 2025.

FREIRE, Mariana G.; CARDOSO, Henrique S. P. Diagnóstico do autismo em meninas: revisão sistemática. **Revista da Associação Brasileira de Psicopedagogia**, São Paulo, v. 39, n. 120, p. 435–444, 2022. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862022000300013. Acesso em: 11 jul. 2025.

LABOISSIÈRE, Paula. Autismo: entenda os impactos do diagnóstico tardio em adultos. **Agência Brasil**. Brasília, 2025. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2025-04/autismo-entenda-os-impactos-do-diagnostico-tardio-em-adultos>. Acesso em: 13 jul. 2025.

LAI, Meng-Chuan; *et al.* Quantifying and exploring camouflaging in men and women with autism. **Autism**, [S. l.], v. 21, n. 6, p. 690–702, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27899710/>. Acesso em: 08 jul. 2025.

MIRANDA, Érika Oliveira Pereira; CHAGAS, Lorrany Moreira Pereira Fernandes. Camuflagem social e diagnóstico tardio de autismo em mulheres: uma revisão integrativa. **Revista Neurociências**, São Paulo, v. 32, p. 1–19, 2024. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/16553>. Acesso em: 10 jul. 2025.

TEIXEIRA, Ana Paula da Silva. **Impactos do diagnóstico tardio do transtorno do espectro autista em mulheres**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – UniCEUB, Brasília, 2023. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/17014>. Acesso em: 21 jul. 2025.

VARGAS, Claudimeire; AMOROSO, Sônia. Diagnóstico tardio do autismo nível um de suporte: um estudo autoetnográfico. **Real – NEaD**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 1–20, 2024. Disponível em: <https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/6067>. Acesso em: 16 jul. 2025.

YATES, David (dir.). **Harry Potter and the Order of the Phoenix** [filme]. Burbank, CA: Warner Bros., 2007.