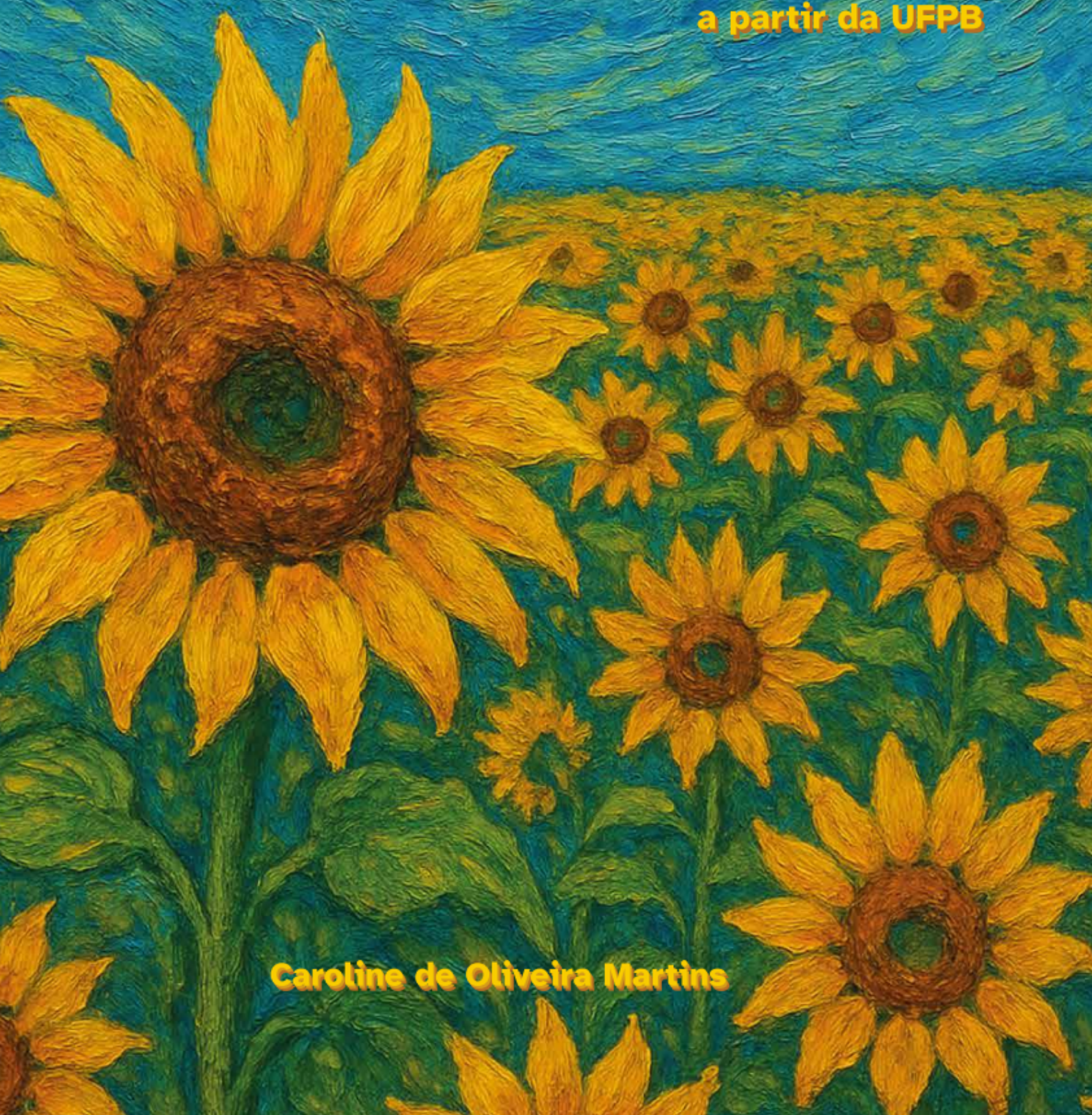


CULTIVANDO GIRASSÓIS

a partir da UFPB



Caroline de Oliveira Martins

Equipe Editorial

Direção: Caroline de Oliveira Martins

Tradução: Marco Baldassarre

Revisão: Miguel Júlio Paz Filho e Fergus Murray

Prefácio: Laudisséia de França Figueiredo

Posfácio: Fabio André de Oliveira Filho

Capa: Daniel Monteiro

Diagramação: Luiz F. O. Martins

Ficha catalográfica: Noberta Doia Guedes

Catálogo na publicação

Martins, Caroline de Oliveira.
M386

Cultivando girassóis a partir da UFPB [recurso eletrônico] / Caroline de Oliveira Martins.- João Pessoa, PB : Editora do CCTA, 2025.

Recurso Digital (90 p.) : il.
Formato ePDF
ISBN: 978-65-5621-577-8

1. Autismo 2. Autoconhecimento 3. Coletivo Autista da UFPB

CDU: 655.53

Bibliotecária: Noberta Doia Guedes - CRB 15/1059

Publicação digital - Brasil

Outubro - 2025

ISBN: 978-65-5621-577-8



BY



NC



ND

Atribuição-Sem Derivações-Sem Derivados CC BY-NC-ND

Cultivando girassóis a partir da Universidade Federal da Paraíba

Revisado por Miguel Julio Paz Filho

SUMÁRIO

04 Prefácio - Laudisséia de França Figueiredo

05 Introdução

07 Capítulo I - Autismo e características de autistas com
menor necessidade de suporte

11 Capítulo II - Incredulismo e seus desdobramentos

25 Capítulo III - Voluntariado no Coletivo Autista da UFPB

28 Posfácio: A colheita dos girassóis e o despertar da
consciência - Fabio André de Oliveira Filho

84 Referências



PREFÁCIO

LAUDISSÉIA DE FRANÇA FIGUEIREDO



Com grande satisfação aceitei o convite para prefaciar o *e-book* “**Cultivando girassóis a partir da Universidade Federal da Paraíba**”. A autora, com sua dedicação e conhecimento, oferece uma contribuição singular ao campo dos estudos sobre o autismo, notadamente na vida adulta. Sua abordagem articula vivências pessoais, práticas extensionistas e reflexões teóricas com notável sensibilidade e rigor. Trata-se de um testemunho que transcende o relato autobiográfico, posicionando-se como um instrumento de formação, conscientização e transformação social.

Ao se colocar como sujeito ativo de sua trajetória acadêmica e existencial, a autora intersecciona os saberes científico e experiencial. O texto propõe uma abordagem multidisciplinar que contempla aspectos da saúde mental, da espiritualidade, da inclusão e da luta anticapacitista. Com nitidez e profundidade, a obra revela os desafios enfrentados por pessoas autistas com menor necessidade de suporte, bem como as estratégias que emergem da vivência concreta.



O *e-book* se destaca por sua capacidade de desmistificar o autismo. Nele, a autora explora temas importantes como o “incredulismo” e a “sobrecarga por empilhamento”, ao mesmo tempo em que oferece estratégias de autocuidado e autorregulação amplamente embasadas na “Teoria da Gangorra Autística”. A obra também dialoga com diferentes áreas do conhecimento, promovendo uma leitura crítica e propondo alternativas baseadas na escuta ativa, na empatia e na valorização da diversidade e da neurodiversidade humana. Ao abordar o incredulismo e suas implicações, a autora oferece subsídios teóricos e práticos para o enfrentamento do capacitismo estrutural, contribuindo para a construção de ambientes mais inclusivos e humanizados.

Este *e-book* é, portanto, uma leitura indispensável para profissionais da saúde, educação, assistência social e direito, bem como para pesquisadores(as) e estudantes interessados(as) nas temáticas do autismo, dos direitos humanos e da inclusão. Mais do que um relato, trata-se de uma convocação ética à escuta, ao acolhimento e à transformação.

INTRODUÇÃO

Esta obra é dedicada a São Tomé

O presente conteúdo tem como objetivo apresentar informações sobre o autismo de forma simplificada e resumida baseando-se na literatura, em experiências pessoais e na integração do ensino, pesquisa e extensão universitária. Trata-se do [e-book](#) ‘Cultivando girassóis a partir da Universidade Federal da Paraíba’, destinado principalmente a promover a conscientização da sociedade, incluindo a comunidade acadêmica, sobre as pessoas autistas adultas.

O capítulo I aborda ideias sobre autismo e características de pessoas autistas com menor necessidade de suporte, sem a pretensão de esgotar o tema. A proposta é apresentar informações que substancialmente possam contribuir para a desmistificação de visões equivocadas sobre o autismo.

No capítulo II é apresentado um relato em primeira pessoa relacionado à suposta [discriminação](#) vivenciada pela autora, atualmente em tramitação em diversas instâncias do judiciário brasileiro. O conteúdo evidencia tanto a identificação dessas condutas aparentemente discriminatórias quanto suas consequências no organismo da pessoa autista, com o intuito de alertar sobre forma específica de capacitismo e suas sequelas. Felizmente esse contexto adoecedor também gerou repercussões positivas, as quais são igualmente destacadas.

O capítulo III contempla aspectos relacionados a projetos de [pesquisa e extensão](#) vinculados aos integrantes do Coletivo Autista da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), particularmente valendo-se do ambiente de ensino como fonte de desenvolvimento e de aplicação de estratégias de autocuidado.

Após os três capítulos, que podem apresentar *links* de notícias publicadas no *website* do Coletivo Autista da UFPB (CAU), todas as referências bibliográficas são disponibilizadas, exceto aquelas apresentadas como notas de rodapé em suas respectivas páginas, permitindo o aprofundamento dos assuntos abordados.

O conteúdo inicial deste *e-book* é apresentado em português, revisado por Miguel Julio Paz Filho. Posteriormente, o mesmo conteúdo é disponibilizado em inglês, com revisão de Fergus Murray. Por último, Marco Baldassarre traduziu o conteúdo para o idioma italiano. O prefácio de [Laudisséia de França Figueiredo](#) e o posfácio de [Fabio André de Oliveira Filho](#) igualmente encontram-se traduzidos para os idiomas inglês e italiano. A capa foi elaborada por [Daniel Monteiro](#).

INTRODUÇÃO

O termo ‘pessoa com deficiência’, que contraria a inclusão ao caracterizar de forma negativa pessoas capazes de realizar suas ações de modo diferente da maioria, será mencionado apenas neste trecho. Um termo verdadeiramente inclusivo para designar pessoas que integram minorias com distintas formas de eficiência, revisitado por Miguel Julio Paz Filho, é abordado no capítulo II.

Esta obra pretende contribuir para avanços significativos, tanto individuais quanto coletivos, de pessoas autistas com menor necessidade de suporte, podendo fomentar, entre outros aspectos, reflexões sobre a maneira como a comunidade autista acolhe a sociedade e é [acolhida por ela](#), mesmo diante das injustiças e adversidades que esta impõe.



CAPÍTULO I

Autismo e características de autistas com menor necessidade de suporte

Dentre os significados etimológicos da palavra autismo exibida nos dicionários inclui-se o grego, no qual *autós*, que significa ‘de si mesmo’, é sucedido pelo sufixo ‘ismo’ (Ferreira; Maroneze, 2023). Este sufixo, enquanto conceito, refere-se à pessoa centrada em si mesma, porém sem conotação de egoísmo. A pessoa autista tem como referência ela própria para interagir no mundo. E [pessoas adultas autistas](#) com menor necessidade de suporte apresentam a capacidade de imaginar outras formas de pensar além da sua, favorecendo a tolerância às más condutas de terceiros.

O autismo é uma condição diferenciada do neurodesenvolvimento, mas não uma doença. Uma pesquisa realizada em 2020 nos Estados Unidos da América indicou que, a cada 36 crianças de oito anos de idade, uma era autista (Maenner *et al.*, 2023). Em contexto semelhante, a mais recente prevalência do autismo, publicada pelo CDC em abril de 2025, apontou que, a cada 31 crianças de oito anos, uma era autista (Shaw *et al.*, 2025).

A distinção entre os três diferentes níveis de suporte do espectro do autismo, com o nível 1 requerendo a menor necessidade de apoio (Eckerd, 2020), está apresentada no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM 5 (American Psychiatric Association, 2015). E apesar de não ter sido investigada na população em geral a diferenciação do nível de suporte, parece haver mais conhecimento dos comportamentos e sintomas relacionados ao autismo do que da sua prevalência (Golson *et al.*, 2022).

O [girassol](#) é a flor que representa condições ocultas como o autismo. A fim de favorecer a compreensão dessa condição invisível e distinta, pode-se estabelecer a seguinte analogia simplificada do [espectro do autismo](#): em uma extensa faixa de cores, autistas compartilham características comuns, representadas por diferentes gradações de várias cores. Uma pessoa autista pode apresentar uma tonalidade amarela mais clara, um azul mais intenso, um laranja ausente, um vermelho forte e um verde quase inexistente em comparação a outras pessoas autistas, mas todas possuem nuances singulares e diversas dentro do espectro.

Devido à diversidade do espectro do autismo, a frase ‘se você conhece um autista, conhece (apenas) um autista’ é definitivamente válida. Ainda que o nível de suporte varie entre autistas, podem existir semelhanças mais evidentes entre pessoas autistas [não falantes](#) que possuem coocorrências como Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) do que entre autistas e pessoas alísticas, que são aquelas que não estão no espectro do autismo (Monk; Whitehouse; Waddington, 2022).

CAPÍTULO I

Habilidades e necessidades de autistas podem variar ao longo da vida e mesmo que possa ser identificado na infância, o diagnóstico tardio do autismo é frequente (World Health Organization, 2023). Evidências indicam um fenótipo do autismo mais comum em [mulheres](#), garotas e meninas que dificulta o diagnóstico devido à camuflagem (que ‘compensa’ aspectos do autismo), apesar desse mascaramento apresentar a capacidade de ser intencionalmente realizado por qualquer autista sem comprometimento intelectual (Hull; Petrides; Mandy, 2020).

Estereotipias (Petty; Ellis, 2024), como tocar constantemente as unhas das mãos e o próprio cabelo, balançar sutilmente o corpo para os lados e mexer repetidamente em seus anéis, podem estigmatizar menos as pessoas autistas, facilitando que passem despercebidas por pessoas alílicas. Porém, por meio dessas [estereotipias](#) pode ocorrer a autorregulação que acalma a pessoa autista.

Estigmatizadas ou não, é muito mais benéfico investir em estereotipias do que em [camuflagem](#). Esse tipo de mascaramento, usado por pessoas autistas a fim de evitar chamar atenção para suas características autísticas, serve para esconder comportamentos que deixariam aparente o autismo. Tal estratégia oferta conforto às pessoas alílicas, que assim não precisam lidar com a diferença, mas pode fragilizar a saúde mental da pessoa autista e promover seu esgotamento devido ao contínuo automonitoramento (Field *et al.*, 2024).

Pessoas autistas são vistas como estranhas e percebidas pela sociedade de maneira predominantemente negativa (Treweek *et al.*, 2019). Apesar da possível relação inversa entre níveis de compreensão e estigma (ex.: quanto maior a compreensão, menor o estigma), pessoas autistas tendem a ser tratadas desfavoravelmente, independentemente de revelarem seu diagnóstico (Botha; Dibb; Frost, 2022).

Ainda que a Lei Brasileira de Inclusão (Brasil, 2015) resguarde direitos de todas as pessoas autistas, o desperdício do talento de quem tem superdotação e autismo –uma dupla excepcionalidade (Cain; Kaboski; Gilger, 2019)– pode gerar prejuízos para todas as pessoas envolvidas no contexto. Com ou sem superdotação, a pessoa autista é capaz de adoecer rapidamente e demorar a se restabelecer principalmente pela [fadiga de acesso](#), que pode ser entendida como o esgotamento resultante do esforço empregado para terceiros efetivarem as adaptações razoáveis necessárias ao seu bem-estar biopsicossocial (Konrad, 2021).



Quando a pessoa autista precisa convencer repetidamente uma pessoa alística a viabilizar adaptação razoável para sua efetiva inclusão, a incapacidade de autista pode provocar um incômodo tão grande que a outra pessoa recusa a adaptação crucial solicitada. Essa rejeição parece estar ligada à satisfação da vontade de quem detém o poder (Galinsky; Rucker; Magee, 2016) e à manutenção da conveniência gerada pela ausência da mudança de crença (Sharot *et al.*, 2022).

Com abordagem não-patologizante, o monotropismo (Murray; Lesser; Lawson, 2005) é uma teoria compreensiva que apresenta o potencial de adequadamente enxergar o autismo considerando, por exemplo, interação social, uso da linguagem, padrão comportamental e atenção (incluindo hiperfoco). Autistas, enquanto [monotropistas](#), podem perceber e apresentar emoções extremas, inclusive por meio da comunicação. Contudo, a intensidade com que se expressam, usando ou criando adjetivos para refletir com precisão seus sentimentos, pode ser confundida como um simples exagero.

Há evidências de que dificuldades na comunicação aparentemente ocorrem quando a pessoa autista interage com pessoa alística, enquanto a comunicação entre autistas tende a aliviar esses impedimentos (Crompton *et al.*, 2020). A aversão que pessoas autistas podem sentir por conversarem com pessoas alísticas, muitas vezes demorando a responder perguntas feitas durante uma conversa informal, pode ser embasada pela teoria dos processos irônicos de controle mental de Wegner (1994).

Essa teoria (Wegner, 1994) explica uma variedade de efeitos psicológicos que surgem quando as pessoas tentam controlar pensamentos e ações. O sistema descrito de controle mental de dois processos distintos oferece explicação sobre como as pessoas controlam conscientemente seus estados mentais, com um processo operacional consciente que busca conteúdos mentais compatíveis com a mudança desejada, além de um processo inconsciente que monitora a eficácia desse controle, procurando conteúdos incompatíveis com a mudança (essa dinâmica pode explicar o motivo pelo qual as pessoas, algumas vezes, fazem, dizem, pensam ou sentem justamente o oposto do que pretendem).

Com base nessa teoria, uma pessoa autista com menor necessidade de suporte pode [demorar mais tempo](#) para responder questionamentos de pessoa alística porque processa conscientemente diversas informações a fim de avaliar qual informação supre a demanda e causa menos desestabilização ao interlocutor, esforçando-se para suprimir a resposta mais direta - que frequentemente é considerada rude por pessoas alísticas.

CAPÍTULO I

Quando pessoas alísticas desconhecem características do autismo, tendem a duvidar dessa condição, que é inerentemente invisível. A morte de Mel Baggs (Genzlinger, 2020), ativista autista que enfrentou abusos e negligências ao longo dos seus 39 anos, pode ter sido facilitada pelo desgaste advindo dos seus últimos esforços para manter sua autonomia, adicionados ao esgotamento decorrente da necessidade de interagir em um mundo usualmente intolerante.

Poupar energia é fundamental para muitas pessoas autistas e outras pessoas com condições ocultas. A ‘Teoria da Colher’ (Lange, 2022), que conceitualiza o esforço necessário para uma pessoa se fazer presente, foi proposta por Christine Miserandino em 2003. Essa teoria ilustra o alto custo suportado por quem vive com doenças ou condições ocultas. A pessoa dispõe de uma quantidade limitada de colheres por dia, indicando a importância de priorizar e organizar o emprego de energia investida ao longo de 24 horas. Por exemplo, enquanto autista precisa usar três colheres para se manter em um ambiente ruidoso por determinado período, uma atividade como a meditação, que apresenta reduzido gasto energético, pode reabastecer suas colheres com energia para ser usada a partir daquele momento.

O profundo esgotamento que afeta autistas é denominado *burnout* autístico (Raymaker *et al.*, 2020). Esse estado também pode ser permeado por crises autísticas conhecidas como *shutdowns* e *meltdowns* (Lewis; Stevens, 2023), desencadeadas por fatores ambientais, barreiras atitudinais e fragilidade da saúde mental, entre outros. A intensidade e a frequência de *meltdowns* (‘explosões’) paradoxalmente podem alimentar a permanência de *shutdowns* (‘implosões’), constituindo longos períodos de ‘vegetação’ refletidos em um ciclo que incapacita a pessoa autista a partir de causas externas. Inicialmente, pessoas autistas podem reagir de maneira intensamente desregulada (*meltdowns*) a fatores extrínsecos que não conseguem controlar, levando a um estado de profunda introspecção marcada por pouquíssima energia e confusão mental (*shutdowns*) que favorece a inviabilização da fala.

Com o *burnout* autístico não sobra energia para camuflar a fala. E diagnósticos de autismo podem ser facilitados a partir desse contexto. De qualquer maneira, devido ao *burnout*, a pessoa autista ficaria ‘desprotegida da camada protetora’ previamente construída com considerável emprego de energia. Com a baixa resistência a fatores distressantes (estresse negativo), a pessoa autista fica muito mais exposta aos estímulos ambientais e à desintegração da sua própria saúde mental, contribuindo para um esgotamento intensificado. É como se a pessoa autista perdesse essa ‘proteção’ criada por meio de estratégias conscientes e inconscientes para facilitar sua interação no mundo, tornando-se mais vulnerável à discriminação, tema que será aprofundado no próximo capítulo.

CAPÍTULO II

Incredulismo e seus desdobramentos

Em campanhas de enfrentamento à discriminação constantemente encontro definição simplificada de [capacitismo](#) que apenas contempla a chance da pessoa com condição diversamente hábil^[1] ser subestimada pela sociedade, excluindo a possibilidade - que ocorre com frequência - de autista com menor necessidade de suporte ter sua capacidade superestimada.

Por isso, sempre solicito que os setores responsáveis (Martins, 2024a, b) retifiquem o conteúdo em questão, inclusive os associados à incoerência de que autistas com menor necessidade de suporte não precisam de apoio. Em qualquer caso, além de ser a atitude correta, essa medida visa evitar a amplificação da discriminação e/ou [violência](#) dirigida à Pessoa no Espectro do Autismo Transtornada pela Sociedade (PEATS).

Meu amigo Miguel Julio Paz Filho, que é analista jurídico do Ministério Público Federal do Trabalho no Ceará, trouxe à luz o termo ‘pessoa com condição diversamente hábil’ para identificar quem se distingue da maioria, inclusive adequadamente caracterizando pessoas que solicitam adaptações razoáveis previstas em lei a fim de amplamente participarem da sociedade, como autistas.

Condições ocultas como surdez, fibromialgia, depressão, Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade, além de esquizofrenia, podem coexistir na pessoa autista, aumentando sua necessidade de suporte. De qualquer maneira, uma campanha falha de conscientização, ainda que seja em prol da inclusão, pode facilmente contribuir para a recusa de pedidos de adaptações razoáveis por parte daqueles que duvidam, por exemplo, da total incapacidade de autista com ou sem coocorrências permanecer em ambiente ruidoso. Ainda, quando o contexto geralmente provoca intenso nervosismo em qualquer pessoa, a pessoa autista pode necessitar de apoio nunca solicitado anteriormente.

Pela minha experiência individual e coletiva, percebi que muitas pessoas alísticas não acreditam que alguém superficialmente semelhante a elas possa ser ou estar momentaneamente incapacitado(a). E quando solicitações de adaptações cruciais são sistematicamente negadas por quem fica desconfortável em alterar sua rotina alística, um esgotamento pode manifestar-se de maneira irrazoável em autistas.

[1] Informação passada pelo Dr. Miguel Julio Paz Filho em conversa com Caroline de Oliveira Martins em 21 de fevereiro de 2025.

CAPÍTULO II

A expressão ‘mi-mi-mi’, frequentemente usada no Brasil para despotencializar a fala de pessoas com condições diversamente hábeis que solicitam adaptações razoáveis, pode ser entendida como uma forma de capacitismo por incredulidade (incredulismo). Originada da junção das palavras incredulidade e [capacitismo](#), essa discriminação pela descrença pode especialmente atingir pessoas com condições ocultas como o autismo.

O incredulismo pode ser cometido por quem não acredita na necessidade de adaptações de quem tem uma condição divergente da sua e por quem não acredita que está discriminando, apesar de serem providos elementos que comprovam a falta de inclusão.

No meu caso, após conversas frustradas em 2023, formalizei reiterados pedidos de adaptações relacionadas à [comunicação efetiva](#), [antecipação e previsibilidade](#), [acomodações sensoriais](#) e [estratégias para situações difíceis ou delicadas](#) (Brasil, 2023). Sob essa perspectiva, entre maio e novembro de 2024 vivenciei o período que refletiu de maneira intensificada a falta de adaptações mais do que razoáveis para a minha saúde.

Enxaquecas que persistiam por vários dias eram o primeiro e o último sintoma que meu organismo manifestava em resposta ao distresse intenso, exemplificando as consequências que me acompanharam desde o início desse [processo de adoecimento](#).

O suporte médico e psicoterapêutico pagos por mim, bem como eventuais consultas em [hospital e clínica médica](#), foram decisivos para evitar piora drástica do meu estado. Meus canais auditivos chegaram a ser desobstruídos em consultório médico devido ao uso de protetores auditivos intra e extra auriculares destinados a minimizar, mesmo provocando dores pelo uso prolongado, a frequente [sobrecarga sensorial](#) que me desestabilizava cada vez mais.

Com a sensação de que meu organismo inteiro estava inflamado, comecei a prestar atenção em como os vários *shutdowns* que sucediam meus *meltdowns* me afetavam. Logo após essas intensas crises autísticas sentia a necessidade de isolamento para restaurar minha energia, permitindo, ainda que minimamente, a realização de atividades da vida diária como tomar banho e me alimentar.



CAPÍTULO II

Com o tempo, notei que também estava exausta ao tentar [explicar](#) para alguém o que estava acontecendo e do que eu precisava. Entendi que as crises autísticas interrompiam meu processamento efetivo de informação. Em geral, parecia que o acesso a certas informações da minha memória havia sido interrompido e que minha comunicação ficava severamente prejudicada.

Observei que estímulos anteriormente inofensivos (quando meu organismo estava fortalecido) passaram a me afetar intensamente, provocando crises autísticas que antecediavam extrema dificuldade para falar. De repente, comecei a me comunicar por escrito, pois essa era a melhor forma de organizar meus pensamentos quando não conseguia encontrar as palavras para verbalizar o que pretendia.

A alegada violência de gênero (Kukla, 2020), também exemplificada pelo fato de que “não tenho um marido para cuidar nem filhos para criar”, indicava como a interseccionalidade agravava de forma surreal a situação na qual me encontrava, contribuindo para a deterioração da minha saúde mental.

Minha terapeuta foi a primeira a perceber o aumento da minha necessidade de suporte, posteriormente confirmado por psiquiatra. O acelerado declínio da saúde consolidou a perda da minha autonomia, exigindo mais apoio no dia a dia. Exemplificando uma possível transição das pessoas autistas dentro do espectro, passível de piora ou melhora, regredi do nível 1 para o nível 2 de suporte.

Em meados de novembro de 2024, enviei meus resultados de exames laboratoriais, relatório psicológico e laudos médicos para avaliação de junta médica ocupacional, que identificou a estreita relação entre minha saúde fragilizada e a situação que enfrentava à época. A junta médica autorizou minha segunda licença para tratamento de saúde naquele ano. Um dos relatórios apresentados indicava que eu estava passando por

[...] acompanhamento médico para diagnóstico e tratamento de sinais e sintomas relacionados a stress crônico. Além de sintomas como insônia, picos de sudorese, taquicardia, palpitações, contraturas musculares e artralguas, exames laboratoriais do começo de 2024 para o momento atual apresentaram variações nos níveis reduzidos de leucócitos (células relacionadas à imunidade), aumento de estrona, redução de percentual livre de testosterona e disfunção em outros hormônios relacionados a stress e sono.^[2]

[2] ALMEIDA, Michelle. **Relatório Médico**. Available at <https://documentos.amplimed.com.br>. Accessed on 05 Nov. 2024.

CAPÍTULO II

A alteração dos hormônios sexuais e relacionados ao estresse, evidenciada nos resultados dos meus exames laboratoriais, também foi abordada em uma pesquisa recente que identificou como a imprevisibilidade pode especialmente desregular o sistema hormonal de pessoas autistas (Macchia *et al.*, 2024).

No final de novembro de 2024, pela primeira vez na minha vida fui diagnosticada em hospital com herpes-zóster, iniciando um tratamento prolongado após o uso de medicação antiviral para lidar com essa doença desesperadora. Passei por meses de tratamento para reduzir a chance de reativação do vírus em meu organismo e diminuir a possibilidade de ser acometida por intensas dores nos nervos ao longo dos anos.

Meu afastamento total do [trabalho](#) para tratamento de [saúde](#) começou em julho de 2024 e se estendeu até março de 2025. Durante esse período, adquiri uma nova compreensão de como a recusa de adaptações razoáveis pode levar ao rápido agravamento da condição de pessoas autistas.

O que considero sobrecarga por empilhamento é a incidência de estímulos negativos que se amplificam rápida e reciprocamente, sem que a pessoa autista tenha oportunidade de se recuperar. É importante enfatizar que minha incapacidade de lidar adequadamente com novas fontes de distresse não foi uma escolha, tornando significativamente mais difícil minha regeneração diante do progressivo acúmulo de estímulos prejudiciais.

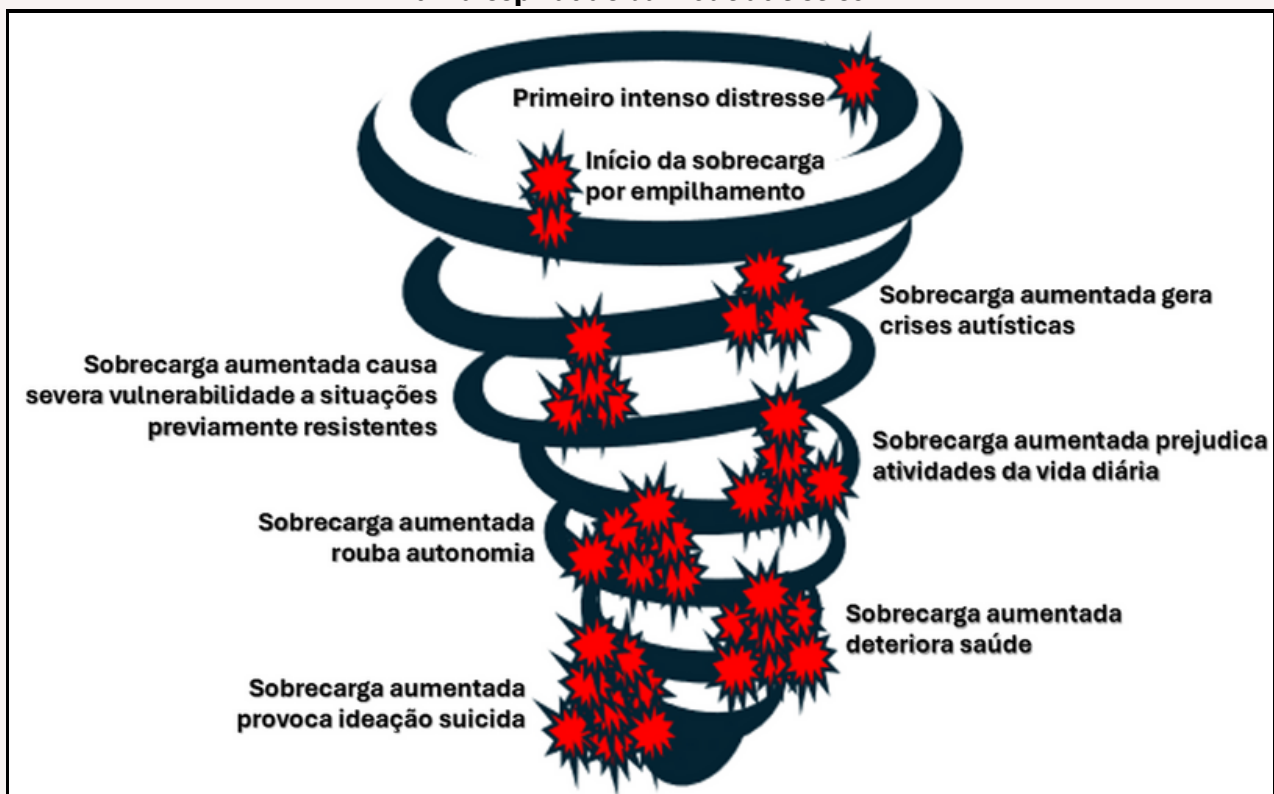
Como a sobrecarga por empilhamento é inversamente proporcional à possibilidade de recuperação, uma espiral de [burnout autista](#), permeada por crises autísticas, se consolidou rapidamente, drenando gradualmente a energia que poderia ter ajudado a retomar minha autonomia e promover minha saúde. A figura 1 ilustra as consequências que foram esquematizadas separadamente para facilitar a compreensão dessa espiral de *burnout*.

Dependendo do ponto no qual me encontrava nessa espiral, uma fadiga profunda restringia até mesmo a energia necessária para me movimentar. Eu estava nesse nível de exaustão quando percebi o incredulismo como uma das razões pelas quais o [suicídio](#) é uma significativa causa de morte prematura entre pessoas autistas adultas (Arqueros *et al.*, 2025).



Gostaria de destacar que comecei a ingerir [medicação](#) prescrita por psiquiatra após entrar nessa espiral que aprofunda a exaustão. Ressalto também que todos os meus pedidos de adaptações razoáveis foram somados às minhas estratégias habituais de preservação, como o uso dos [fones de ouvido](#) com cancelamento de ruído, que fazem parte do meu ‘kit de sobrevivência PEATS’.

Figura 1 – Esquematização da sobrecarga por empilhamento e suas consequências em uma espiral de *burnout* autístico



Fonte: autoria própria.

Busco promover a compreensão de que pessoas autistas com menor necessidade de suporte podem estar, permanentemente ou provisoriamente, incapacitadas de realizar determinadas tarefas utilizando a analogia da coagulação sanguínea. Argumento que, por mais que pessoa hemofílica se esforce, não consegue produzir o fator de coagulação essencial para estancar um sangramento potencialmente fatal, dependendo necessariamente da reposição intravenosa para receber esse fator não produzido.

CAPÍTULO II

Apostando na conscientização, criei uma estratégia simples com o objetivo de cessar rapidamente possíveis discriminações contra pessoas com condições habilmente diversas. Essa rapidez justifica-se pelo desejo de prontamente evitar uma debilitante espiral de *burnout*, que tende a piorar quando a resolução da situação demora meses (como frequentemente ocorre em processos judiciais). Ainda tenho esperança de que essa estratégia de ‘cortar o mal pela raiz’, encaminhada para uma secretaria nacional pelo gabinete pessoal da Presidência da República Federativa do Brasil, seja de alguma forma adotada (Brasil, 2024).

Especialmente em municípios onde não há delegacias especializadas no atendimento à pessoa com condição diversamente hábil, um Termo de Ciência^[3] poderia ser emitido em qualquer delegacia, contendo informações em [Linguagem Simples](#) destinadas àqueles que cometem atos e omissões prejudiciais a pessoas cujos pedidos de adaptações razoáveis não foram atendidos.

Com [equidade](#), o Termo de Ciência serviria para modular a voz das pessoas desgastadas pela fadiga de acesso e daqueles(as) em posição de poder, adotando a expressão inclusiva revisitada por Miguel Julio Paz Filho. Caso a recusa persista, a parte lesada poderia recorrer à [via judicial](#) também munida dessa prova formal envolvendo a situação danosa vivenciada.

Essas adaptações razoáveis podem e devem ser implementadas no contexto ocupacional. Felizmente meu retorno ao trabalho foi mediado por colega do curso de Licenciatura em Dança (Freire, 2025). Ela argumentou entre pares que minhas [atividades de ensino](#) deveriam estar totalmente alinhadas com diretrizes elaboradas pela equipe multidisciplinar do Comitê de Inclusão e [Acessibilidade](#) da UFPB.

Como ergonomista autista, tenho percebido como um *flow* específico (contemplado no próximo capítulo) pode beneficiar pessoas que integram um ambiente de trabalho inclusivo. Contudo, eu já vinha utilizando essa abordagem, fundamentada na criatividade (a partir da minha dupla excepcionalidade), para acelerar minha recuperação em [casa](#), ambiente no qual tenho maior autonomia para realizar adaptações que impactam imediatamente meu bem-estar.

[3] Uma versão de ‘Termo Circunstanciado de Ajuste de Conduta’ usado por instituições brasileiras.

CAPÍTULO II

Toda vez que libero minha criatividade favoreço um [sono](#) mais repousante e gratificante, com repercussão positiva em todos os aspectos da minha vida. Também utilizo a criatividade para encontrar maneiras diferentes de abraçar plenamente minhas características autísticas mais expressivas.

Por exemplo, enquanto a hipersensibilidade auditiva (hiperacusia) me torna intensamente vulnerável em certos ambientes, também posso usar essa sensibilidade extrema para vivenciar situações que me levam ao êxtase. Sou profundamente impactada toda vez que percebo as nuances de *Agnus Dei*, composta por Samuel Barber e interpretada pelo *Laurens Vocaal*, chorando ao constatar a exuberante beleza que consigo captar.

A partir dessa constatação elaborei a Teoria da Gangorra Autística, fundamentada na possibilidade de aproveitamento das características mais expressivas do espectro do autismo para favorecer a recuperação da pessoa ou a fim dela simplesmente usufruir de atributos desse espectro, beneficiando seu bem-estar biopsicossocial (figura 2, a seguir). Por exemplo, estímulos captados por sentidos como [audição](#), visão, olfato, propriocepção, tato e [paladar](#) podem proporcionar situações extremamente negativas que sou incapaz de tolerar devido à minha hipersensibilidade. Todavia, esses mesmos sentidos também apresentam a possibilidade de maximizar contextos que elevam meu estado de maneira amplamente positiva.

Figura 2 - Ilustração da Teoria da Gangorra Autística



Fonte: autoria própria.

CAPÍTULO II

Também utilizo minha criatividade para estimular a neuroplasticidade (Laguna *et al.*, 2025). Ainda me surpreendo ao esquecer como realizar uma operação matemática simples (regra de três), assim como dirigir do habitual [ponto A ao ponto B](#). Esse esquecimento, possivelmente derivado das minhas intensas crises autísticas, embora possa ser superado após várias tentativas, tende a reaparecer quando preciso acessar essas informações novamente. No entanto, encontro conforto ao lembrar que escolho interesses prazerosos na busca por criar novas conexões neurais, tornando essa jornada constantemente motivadora.



CAPÍTULO II

Essencialmente, iniciei minha recuperação (figura 3) afastando-me ao máximo das fontes de distresse intenso, buscando apoio da família e amigos enquanto reconstruía minha autonomia, revitalizando minha espiritualidade por meio da religião, utilizando a escrita terapêutica de maneira informal e formal, focando nos meus interesses, aumentando a realização de atividades físicas e contando com tratamentos médicos provisórios, além da terapia habitual (psicologia e psicanálise com interface da psicologia analítica e logoterapia).

Figura 3 – Situações que exemplificam o começo da minha recuperação



Legenda: 1) Despedindo-me da minha irmã no aeroporto após receber assistência da empresa aérea; 2) Andando pelas ruas de Tiradentes - MG/Brasil sem meu irmão; 3) Assistindo à série 'Os Escolhidos' diariamente, mesmo quando participava da Missa; 4) Formalizando escrita terapêutica com ensaio acadêmico; 5) Aliando meu interesse em aprender à degustação: o delicioso primeiro queijo que fiz foi com leite de cabra, adaptando receitas de vídeos *online*.
Fonte: autoria própria.

CAPÍTULO II

Conciliando minha criatividade à intenção de ajudar autista imerso em situações distressantes vivenciadas reiteradas vezes ao longo de três semestres, criei os estágios de superação do incredulismo (quadro 1, a seguir). Acreditei que se eu viabilizasse esses estágios para ele, precedidos por um breve texto explicativo, o processo de identificação, compreensão e recuperação do incredulismo seria favorecido.

Adapte os estágios de luto de Kübler-Ross (2017) para criar os cinco estágios de superação do incredulismo, elaborados a partir das minhas vivências (figura 3). Com o principal intuito de ajudar a acelerar o restabelecimento da pessoa autista, o aproveitamento das suas características autísticas mais marcantes também é contemplado nesses estágios.

Os cinco estágios de superação do incredulismo não seguem uma ordem específica e podem até se misturar. Além disso, a mesma pessoa pode vivê-los com intensidades diferentes em momentos distintos. Esses estágios, que foram ligeiramente aperfeiçoados desde sua criação, são viabilizados a seguir, bem como o relato da pessoa que os recebeu inicialmente.



Quadro 1 - Estágios de superação do incredulismo

1o estágio: negação e isolamento

Ao perceber que sua solicitação de adaptação razoável foi recusada, a surpresa pela negação pode desencadear crises autísticas ([meltdown](#) e/ou *shutdown*) que impedem a comunicação por períodos variados.

Comunicar o que sente e do que precisa pela escrita pode organizar o pensamento e tem efeito terapêutico. Além disso, praticar exercícios físicos e engajar-se em estados de [flow autístico](#) apresentam a capacidade de prontamente auxiliar o restabelecimento do bem-estar.

2o estágio: raiva

A raiva pode surgir com a recusa da implantação da adaptação razoável que solicitou. Compreender que certas pessoas são supostamente incapazes de agir com [equidade](#) para promover a inclusão favorece a compaixão, que pode vir antes do perdão.

Perdoar a pessoa que supostamente te discriminou, mas não a discriminação em si, tem o potencial de aliviar sentimentos negativos provenientes do incredulismo. E nutrir a espiritualidade pode facilitar seu processo de perdão, que tem seu tempo próprio.

3o estágio: depressão

A demora em perceber os efeitos do incredulismo no próprio organismo pode aumentar o esgotamento e a chance de desenvolver depressão. A psicoterapia apresenta potencial para agilizar essa percepção e melhorar a compreensão da situação, reduzindo o risco de autodestruição.

Distanciar-se ao máximo do que te causa mal, dedicar-se a interesses próprios ([flow autístico](#)) e aproximar-se de familiares e amigos pode aliviar o impacto da depressão. Conversar com médico(a) sobre o que está sentindo é essencial - depressão é uma doença!

Fonte: adaptado de Kübler-Ross (2017).



Quadro 1 - Estágios de superação do incredulismo (continuação)

4o estágio: barganha (troca)

Ainda que contexto supostamente não inclusivo incapacite, características autísticas marcantes apresentam a possibilidade de ajudar na recuperação dessa exposição desestruturante.

Aproveitar seus traços autísticos mais expressivos em ambiente confortável, como substituir um estímulo negativo por outro positivo da mesma natureza (ex.: som), pode potencializar sua satisfação (ex.: intenso prazer sensorial) e contribuir para a restauração orgânica.

5o estágio: aceitação

Muitas vezes é angustiante depender de outras pessoas para ter suas necessidades e seus direitos respeitados. Mas a autonomia também é exercida quando o incredulismo é relatado, especialmente se puder comprovar as consequências dessa [banalidade do mal](#) identificada por Hannah Arendt.

Aceitar que precisa de ajuda para solucionar uma situação que não conseguiu resolver pode contribuir para o restabelecimento da serenidade. E oficialmente relatar o seu caso, apresentando provas para fortalecer o relato e evitar complicações, é uma forma de empoderamento capaz de ajudar outras pessoas.

Fonte: adaptado de Kübler-Ross (2017).



CAPÍTULO II

Em 05 de julho de 2025 li profundamente emocionada o seguinte relato sobre os estágios de superação do incredulismo:

Sabe quando você lê algo e parece que a pessoa escreveu exatamente sobre o que você viveu? Foi isso que senti ao ler o texto seu sobre os estágios de superação do incredulismo. Nunca tinha ouvido essa palavra antes, mas fez todo o sentido. É aquele tipo de preconceito que não grita, mas que dói fundo — porque vem da desconfiança. Do olhar torto. Da recusa de algo que você precisa para funcionar melhor no mundo.

Logo no começo, você fala de como essa recusa pode levar a uma sobrecarga tão grande que vira um esgotamento difícil de sair. E é verdade. Já vivi isso e achei que era só “coisa da minha cabeça”.

A parte dos estágios então... foi tipo um filme passando na minha mente.

No primeiro, o da negação e isolamento, eu lembrei de quando tentei explicar uma necessidade minha para professora [...] e ela simplesmente me desrespeitou, me colocando no lugar de uma pessoa corrupta. Aquilo me travou. Fiquei dias sem conseguir falar sobre o assunto. Você sugere escrever o que a gente sente, e olha... ajuda mesmo. Parece que dá uma organizada aqui dentro. E mexer o corpo também — caminhada, alongamento, qualquer coisa que ajude a soltar.

No segundo, vem a raiva. E ela vem com tudo. Você sente que foi injustiçado, que a outra pessoa não quis entender. E aí dá vontade de gritar. Mas o que mais me chamou atenção foi a sua afirmação em dizer que dá para perdoar a pessoa, sem “passar pano” para o que aconteceu. Isso me deu um alívio. Porque sim, perdoar pode ser libertador, mas também tem o seu tempo.

O terceiro estágio, o da depressão, me pegou forte. Porque tem aquele momento em que você começa a achar que nada vai mudar, que talvez o problema seja você. E não é. Já passei por uma fase muito depressiva durante a adolescência [...] Você fala sobre procurar ajuda profissional, conversar com um médico, se afastar do que te faz mal... e eu diria que isso pode salvar a gente. Me salvou. Venho aplicando essa dica e tem dado certo!

Aí vem a barganha, o quarto estágio. Aqui você traz uma coisa que salta aos olhos: usar os nossos “superpoderes espectrais” para transformar o ambiente. Tipo, se um som te incomoda, troca por um que te acalma. Isso me lembrou do dia em que botei minha *playlist* favorita no fone para abafar o barulho do ambiente da sala de aula entre uma aula e outra que me deixava ansioso — e funcionou. Foi simples, mas me fez bem.

CAPÍTULO II

E no final, vem a aceitação. Mas não aquela de “aceita que dói menos”. É uma aceitação que vem com coragem. Com a vontade de dizer “isso aconteceu comigo e eu vou falar sobre”. Denunciar, contar, se posicionar... é também um jeito de cuidar de si e de abrir caminho para que outros também possam ser ouvidos. Tenho assumido com muito orgulho um papel mais combativo acerca da luta contra o capacitismo [...], sei que isso cobra seu preço, mas sinto que tenho um dever comigo e com a causa autista ao me deparar com uma situação digna de denúncia.

[...] você conseguiu colocar em palavras o que muitos de nós sentimos e nem sempre conseguimos explicar. Seu texto é tipo um abraço com informação. Me fez sentir menos sozinho e mais consciente do meu próprio processo. No mais, embora a vida de uma pessoa atípica seja mais exigente, tento ver o copo sempre meio cheio e com uma boa dose de bom humor sigo a vida com o máximo de leveza que consigo ter. Obrigado pelo apoio e conte comigo para aventurais necessidades.

A repercussão de estratégias autorregulatórias decorrentes de expressivas características autísticas tem o potencial de valer-se da mesma reciprocidade identificada na interação dos estímulos negativos originados pelo incredulismo. Essa constatação me motivou a idealizar uma pesquisa abrangente, elaborada a partir de um projeto de extensão envolvendo estudantes e servidores(as) autistas da UFPB (capítulo III).



CAPÍTULO III

Voluntariado no Coletivo Autista da UFPB

O [grupo de WhatsApp do CAU](#) foi criado em 13 de março de 2023 com o intuito de favorecer a troca de experiências e o compartilhamento de informações sobre autismo na vida adulta, contribuindo para a melhoria do bem-estar biopsicossocial de autistas dentro e fora da universidade.

O CAU funciona exclusivamente de forma virtual porque ainda não dispõe de qualquer espaço físico na UFPB, seja uma [sala de autorregulação](#) ou um espaço de estudos - em biblioteca - adaptado para devidamente [acolher autistas](#). O coletivo, que no momento é integrado por 38 discentes e servidores(as) autistas, além de quatro membros externos, proporcionou a aprovação de três ações de extensão FLUEX/UFPB em 2025.

O [Website do CAU](#) é uma continuidade do produto de extensão FLUEX iniciado em 2024, principalmente buscando disseminar conhecimento relacionado ao autismo para favorecer a inclusão de pessoas adultas com essa condição oculta.

Os dois projetos de extensão FLUEX UFPB são ações de voluntariado, consistindo no grupo terapêutico *online* para mulheres adultas autistas viabilizado pela psicóloga [Marcele Bressane](#), bem como no Voluntariado no CAU (VCAU), que atualmente conta com o registro de 18 pessoas voluntárias formadas ou em formação.

O VCAU baseia-se não somente em estratégias de autocuidado que irão fomentar um *flow* distinto, mas também na oferta de serviços que profissionais e estudantes de áreas como pedagogia, nutrição, terapia ocupacional, psicologia, [direito](#), [fonoaudiologia](#), psicopedagogia e jornalismo, dentre outras, estão ofertando de maneira voluntária a integrantes do CAU.

O *flow* ocorre quando alguém está totalmente concentrado em uma atividade, experimentando tanto prazer quanto motivação a ponto de perder a noção do tempo. Dessa forma, o *flow* pode contribuir significativamente para a recuperação de autistas, mas barreiras internas, como a sobrecarga sensorial, e externas, como a falta de apoio, podem impedir que esse estado de *flow* autístico se manifeste plenamente (Heasman *et al.*, 2024).



CAPÍTULO III

Por meio do hiperfoco (Dwyer *et al.*, 2024), a pessoa autista pode mergulhar em um oceano de informações sobre determinado tema, tentando posteriormente decifrar enigmas que surgirão a partir das associações feitas durante a busca pelo conhecimento, criando um loop sem duração específica. No entanto, essa facilidade de manter intenso foco pode também provocar sofrimento, inclusive no ambiente acadêmico.

Devido à dificuldade que a pessoa autista tem de ‘desgrudar’ sua atenção (por exemplo, diante de um ruído) e à limitação da memória de trabalho (Habib *et al.*, 2019), autistas parecem manter seu foco de atenção de forma extremamente delimitada para evitar dispêndio energético adicional. Ainda assim, centros de ensino poderiam otimizar seus ambientes contatando o CAU a fim de receberem sugestões de melhoria, aproveitando melhor os talentos das pessoas autistas que os frequentam.

Profissionais e estudantes do VCAU podem contribuir, de maneiras distintas, para beneficiar a pessoa autista, as suas tarefas e o seu contexto, inclusive para que a desregulação autística causada por fatores externos seja minimizada. Além disso, o desgaste subsequente, frequentemente enfrentado isoladamente por autistas, poderia ser reduzido por voluntários(as) que buscam a interrupção desse devastador “efeito dominó”, muitas vezes desencadeado espontaneamente por estímulos extrínsecos.

Independentemente da natureza dos fatores distressantes, caso seja instalado o *burnout* autístico, a pessoa autista – com ou sem superdotação – até pode parecer ter deficiência intelectual na percepção de pessoas alílicas. Contudo, por meio da proposta do VCAU também seria possível indicar a diversos setores (como secretarias) formas de favorecer ambientes que permitam que autistas desenvolvam ao máximo seu potencial.

Até o momento o VCAU foi integrado por uma psiquiatra, mas neurologistas e profissionais de outras especialidades e áreas distintas, como Tecnologia da Informação (para desenvolvimento de *software*), podem contatar o CAU a fim de participarem não apenas do voluntariado, mas também da pesquisa decorrente das estratégias de autocuidado inicialmente desenvolvidas nessa ‘extensão de fluxo contínuo’.

A [pesquisa](#), que inclui autistas estrangeiros com e sem diagnóstico, está sendo elaborada em etapas que serão registradas na Plataforma Brasil. Profissionais e estudantes voluntários(as) autistas ou não poderão ser os(as) primeiros autores de artigos provenientes das estratégias de autocuidado a serem desenvolvidas ao longo do tempo.

CAPÍTULO III

Serão investigadas as consequências da sobrecarga por empilhamento, a Teoria da Gangorra Autística e os estágios de superação do incredulismo com foco na [autonomia](#) de cada pessoa adulta autista com menor necessidade de suporte participante da pesquisa, além de estratégias específicas que podem ser desenvolvidas direta ou indiretamente no VCAU para:

- Usufruir de características do espectro do autismo;
- Identificar áreas de *flow* autístico, além de seus aspectos positivos e negativos, a fim de que sejam, respectivamente, cultivados e evitados;
- Perceber sincronicidades para poupar energia e solucionar problemas, constatando ‘padrões de coincidência’;
- Desenvolver a espiritualidade para especialmente combater a ansiedade e potencializar a sincronicidade;
- Encorajar a adoção do ‘estoicismo autístico’, facilitando a detecção de obstáculos que poderão ser flexibilizados como oportunidades de evolução;
- Elaborar condutas ‘anti-ingenuidade’ a partir da facilidade de visualização de padrões;
- Incentivar a escrita terapêutica;
- Aprimorar a identificação de pessoas com fortes características autísticas (‘autistômetro’) a fim de principalmente promover o estabelecimento de amizades entre pessoas no espectro do autismo;
- [Nutrir](#) a dupla excepcionalidade (autismo e superdotação) no sentido figurado e literal, inclusive contemplando a melhoria do funcionamento intestinal;
- Criar procedimentos pedagógicos para que [estudantes](#) autoaperfeiçoem sua aprendizagem em [contextos pouco inclusivos](#);
- Otimizar a adoção de rotinas mais saudáveis, inclusive as relacionadas à prática de exercícios físicos e à realização de atividades físicas;
- Favorecer o empoderamento da pessoa autista.

Por fim, estratégias de autocuidado, especialmente aquelas provenientes de expressivas características autísticas, possuem potencial para acelerar a recuperação da pessoa autista e favorecer a melhoria do seu bem-estar biopsicossocial. E o fortalecimento da tríade ensino-pesquisa-extensão, maximizado por autistas voluntários(as), pesquisadores(as) e integrantes do CAU, confere um significativo diferencial à presente proposta.

[Eu amo um girassol e acredito no poder do amor](#) – Tears for Fears

POSFÁCIO

A COLHEITA DOS GIRASSÓIS E O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA - FABIO ANDRÉ DE OLIVEIRA FILHO



Chegando ao final dessas páginas, a imagem do girassol, sempre à procura da luz, nos últimos parágrafos se torna uma metáfora potente. Desejo que a experiência de leitura deste *e-book* tenha sido análoga ao cultivo de um vasto campo repleto deles: um exercício que exige paciência, aprendizado e, principalmente, empatia. Desde o começo, o objetivo foi plantar sementes de entendimento em um terreno frequentemente endurecido pela falta de informação e pelo preconceito.

Exploramos as trilhas do autismo, não como um guia clínico impessoal, mas como um chamado a perceber o mundo sob uma nova ótica. Quando ela traz não só a teoria, mas também suas experiências incluindo as aparentes batalhas contra o "incredulismo" e a discriminação velada, a proposta foi humanizar o debate. Foi mostrar que, por trás de cada conceito, existe uma pessoa buscando seu lugar, sua voz e seu direito de ser quem é, com todas as suas cores e nuances.

O trabalho desenvolvido no Coletivo Autista da UFPB, que permeia este livro, é a prova viva de que o conhecimento, quando aliado à ação e ao acolhimento, tem o poder de transformar realidades. Ele floresce em projetos, em apoio mútuo e na força de uma comunidade que, unida, se fortalece. Este *e-book* é, em essência, um fruto dessa colheita coletiva.

Que as reflexões aqui presentes não se encerrem na última página. Que elas inspirem conversas, questionem certezas e, principalmente, incentivem atitudes mais inclusivas no dia a dia. Que cada leitor(a) se torne um(a) cultivador(a) de girassóis, ajudando a espalhar a luz da consciência e a combater as sombras do capacitismo.

Obrigado por trilhar esta jornada conosco. A caminhada pela inclusão é contínua, e cada passo, por menor que pareça, nos aproxima de um futuro mais justo e acolhedor para todos.



CULTIVANDO GIRASSÓIS

a partir da UFPB

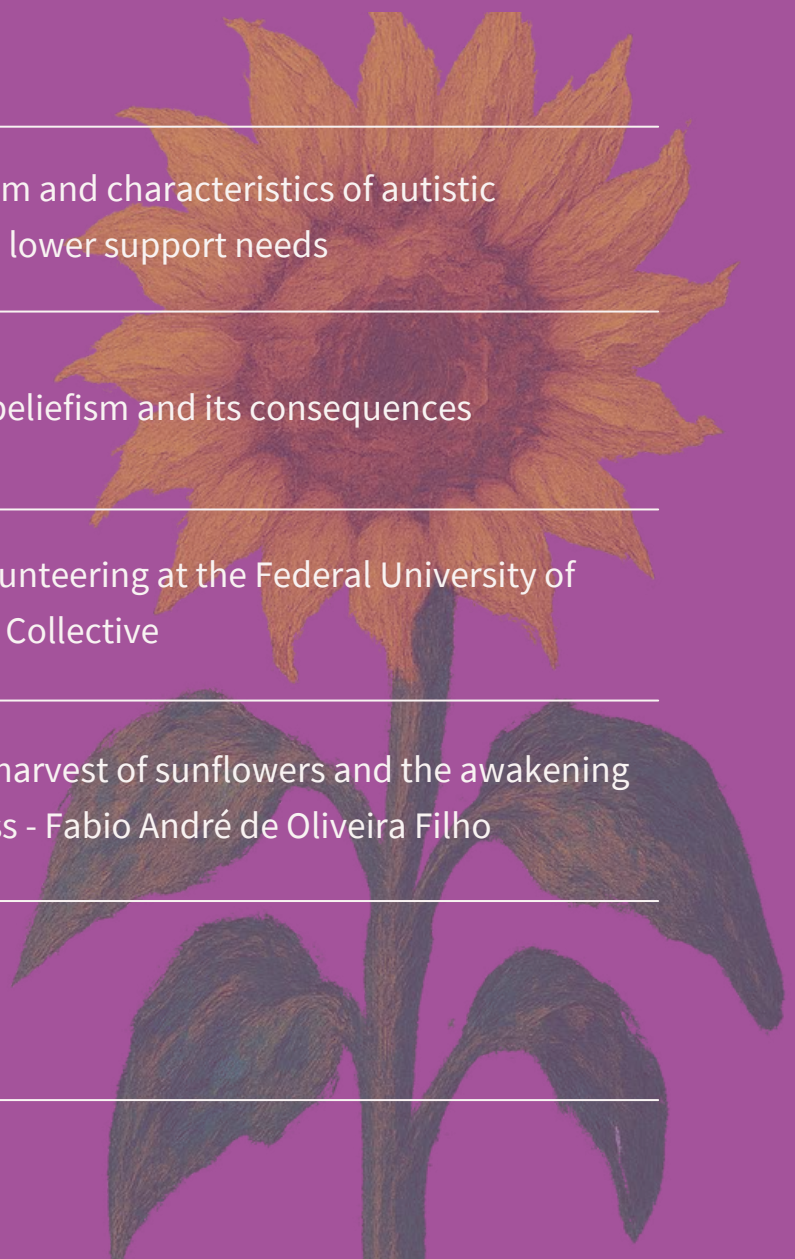
Reviewed by
Fergus Murray
Caroline de Oliveira Martins

Cultivating sunflowers from the Federal University of Paraíba

Reviewed by Fergus Murray

TABLE OF CONTENTS

31	Preface - Laudisséia de França Figueiredo
32	Introduction
34	Chapter I - Autism and characteristics of autistic individuals with lower support needs
38	Chapter II – Disbeliefism and its consequences
51	Chapter III – Volunteering at the Federal University of Paraíba Autistic Collective
54	Afterword: The harvest of sunflowers and the awakening of consciousness - Fabio André de Oliveira Filho
84	References



PREFACE

LAUDISSÉIA DE FRANÇA FIGUEIREDO



It is with great satisfaction that I accepted the invitation to write the preface for the e-book "**Cultivating sunflowers from the Federal University of Paraíba**". The author, with her dedication and knowledge, offers a unique contribution to the field of autism studies, especially in adult life. Her approach intertwines personal experiences, extension activities, and theoretical reflections with remarkable sensitivity and rigor. This is a testimony that goes beyond an autobiographical account, positioning itself as a tool for education, awareness, and social transformation.

By positioning herself as an active subject of her academic and existential journey, the author intersects scientific and experiential knowledge. The text proposes a multidisciplinary approach that encompasses aspects of mental health, spirituality, inclusion, and the fight against ableism. With clarity and depth, the work reveals the challenges faced by autistic individuals with lower support needs, as well as the strategies emerging from lived experience.

The e-book stands out for its ability to demystify autism. In it, the author explores

important themes such as "disbeliefism" and "stacking overload," while offering self-care and self-regulation strategies extensively grounded in the "Autistic Seesaw Theory." The work also engages with different fields of knowledge, promoting critical reading and proposing alternatives based on active listening, empathy, and the appreciation of human diversity and neurodiversity. By addressing disbeliefism and its implications, the author provides theoretical and practical resources to confront structural ableism, contributing to the construction of more inclusive and humane environments.

This e-book is, therefore, an essential read for professionals in health, education, social assistance, and law, as well as for researchers and students interested in autism, human rights, and inclusion. More than a report, it is an ethical call to listen, to welcome, and to transform.



INTRODUCTION

This work is dedicated to Saint Thomas

This [booklet](#) aims to present information about autism in a simplified and concise manner, based on literature, personal experiences, and the integration of teaching, research, and university extension initiatives in partnership with the community. Titled ‘Cultivating Sunflowers from the Federal University of Paraíba’, this e-book primarily intended to raise awareness in society, including the academic community, about autistic adults.

Chapter I addresses ideas about autism and the characteristics of autistic individuals with lower support needs, without the intention of exhausting the topic. The goal is to provide information that can substantially contribute to dispelling misconceptions about autism.

Chapter II presents a first-person account related to the alleged [discrimination](#) experienced by the author, currently under consideration in various instances of the Brazilian judiciary. The content highlights both the identification of these seemingly discriminatory behaviors and their consequences on the autistic person, aiming to raise awareness about a specific form of ableism and its consequences. Fortunately, this distressing context also generated positive outcomes, which are equally emphasized.

Chapter III covers aspects related to [research and extension](#) projects linked to members of the Federal University of Paraíba Autistic Collective (CAU, in Portuguese), particularly utilizing the teaching environment as a source for developing and applying self-care strategies.

Following the three chapters, which may include *links* to news published on the CAU website, all bibliographical references are provided, except those presented as footnotes on their respective pages, allowing deeper exploration of the topics discussed.

The initial content of this e-book is presented in Portuguese, reviewed by Miguel Julio Paz Filho. Subsequently, the same content is made available in English, reviewed by Fergus Murray. Finally, Marco Baldassarre translated content in Italian. The preface by [Laudisséia de França Figueiredo](#) and the afterword by [Fabio André de Oliveira Filho](#) are also translated into English and Italian. The cover was designed by [Daniel Monteiro](#).



INTRODUCTION

The term ‘person with disability,’ which contradicts inclusion by negatively characterizing individuals capable of acting differently from the majority, is mentioned only in this section. A truly inclusive term created by Miguel Julio Paz Filho to designate people who belong to minorities with different forms of efficiency is addressed in Chapter II.

This work aims to contribute to significant advances, both individual and collective, for autistic people with lower support needs, potentially fostering, among other aspects, reflections on how the autistic community embraces society and is [embraced by it](#), even in the face of the injustices and adversities imposed by it.



CHAPTER I

Autism and characteristics of autistic individuals with lower support needs

Among the etymological meanings of the word autism found in dictionaries is the Greek origin, where *autós*, meaning ‘of oneself,’ is followed by the suffix ‘-ism’ (Ferreira; Maroneze, 2023). This concept refers to a person centered on themselves, but without a connotation of selfishness. The autistic person uses themselves as a reference to interact with the world. [Autistic adults](#) with lower support needs have the ability to imagine other ways of thinking besides their own, fostering tolerance toward others’ misconduct.

Autism is a distinct neurodevelopmental condition, but not a disease. A 2020 study in the United States indicated that one in every 36 eight-year-old children was autistic (Maenner *et al.*, 2023). In a similar context, the latest autism prevalence report published by the CDC in April 2025 showed that one in every 31 eight-year-old children was autistic (Shaw *et al.*, 2025).

The distinction among the three different support levels of the autism spectrum, with Level 1 requiring the least support (Eckerd, 2020), is presented in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM 5 (American Psychiatric Association, 2015). Although the differentiation of support levels has not been investigated in the general population, there seems to be more knowledge about behaviors and symptoms related to autism than about its prevalence (Golson *et al.*, 2022).

The [sunflower](#) is the flower that represents hidden conditions such as autism. To foster understanding of this invisible and distinct condition, the following simplified analogy of the [autism spectrum](#) can be made: within a broad range of colors, autistic individuals share common characteristics, represented by varying shades of several colors. An autistic person may present a lighter yellow tone, a more intense blue, an absent orange, a strong red, and an almost non-existent green compared to other autistic individuals, yet all possess unique and diverse nuances within the spectrum.

Due to the diversity of the autism spectrum, the phrase ‘if you know one autistic person, you know (only) one autistic person’ is definitely valid. Although support levels vary among autistic people, there may be more evident similarities between [nonspeaking](#) autistic individuals with co-occurring conditions such as Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) than between autistic and allistic (non-autistic) people that are not on the autism spectrum (Monk; Whitehouse; Waddington, 2022).



CHAPTER I

Skills and needs of autistic individuals may vary throughout life, and even though autism may be identified in childhood, late diagnosis is common (World Health Organization, 2023). Evidence indicates an autism phenotype more common in [women](#) and girls, which hinders diagnosis due to masking (which ‘compensates’ for autistic traits), although this masking ability can be intentionally performed by any autistic individual without intellectual impairment (Hull; Petrides; Mandy, 2020).

Stereotypies (Petty; Ellis, 2024), such as frequently touching fingernails and hair, gently rocking the body side to side, and repeatedly fiddling with rings, may stigmatize autistic individuals less, helping them go unnoticed by allistic people. However, these [stereotypies](#) may serve as self-regulation methods that calm the autistic person.

Whether stigmatized or not, it is far more beneficial to invest in stereotypies than in masking, a form of [camouflage](#) used by autistic people to avoid drawing attention to their autistic traits. Masking serves to hide behaviors that would reveal autism. This strategy brings comfort to allistic people, who thus do not need to deal with difference, but it may undermine the autistic person’s mental health and lead to exhaustion due to continuous self-monitoring (Field *et al.*, 2024).

Autistic people are often seen as strange and perceived negatively by society (Treweek *et al.*, 2019). Despite a possible inverse relationship between levels of understanding and stigma (e.g., the greater the understanding, the lower the stigma), autistic individuals tend to be treated unfavorably regardless of whether they disclose their diagnosis (Botha; Dibb; Frost, 2022).

Although the Brazilian Inclusion Law (Brasil, 2015) protects the rights of all autistic people, the wasted talent of those with both giftedness and autism (2e) —a dual exceptional condition (Cain; Kaboski; Gilger, 2019)— can cause harm to all involved. Gifted or not, autistic individuals can fall ill quickly and take a long time to recover partly due to [access fatigue](#), understood as exhaustion resulting from the effort required for others to implement reasonable adaptations necessary for their biopsychosocial well-being (Konrad, 2021).

When an autistic person repeatedly needs to convince an allistic person to enable reasonable adaptation for effective inclusion, the autistic person’s incapacity can cause such discomfort that the other person refuses the crucial adaptation requested. This rejection appears linked to the will of the person in power (Galinsky; Rucker; Magee, 2016) and the maintenance of convenience generated by resisting belief change (Sharot *et al.*, 2022).

CHAPTER I

With a non-pathologizing approach, monotropism (Murray; Lesser; Lawson, 2005) is a comprehensive theory that offers the potential to properly understand autism considering, for example, social interaction, language use, behavioral patterns, and attention (including hyperfocus). Monotropists may perceive and display extreme emotions, including through communication. However, the intensity with which they express themselves, using or creating adjectives to accurately reflect their feelings, may be mistaken for mere exaggeration.

Evidence shows that communication difficulties tend to occur when autistic people interact with allistic people, while communication between autistic individuals tends to alleviate these issues (Crompton *et al.*, 2020). The aversion that autistic individuals may feel toward talking with allistic people, often taking longer to answer questions during an informal conversation, can be explained by Wegner's (1994) theory of ironic mental control processes.

This theory (Wegner, 1994) explains various psychological effects arising when people try to control their thoughts and actions. The described dual-process mental control system explains how people consciously regulate their mental states, with a conscious operational process seeking mental content compatible with the desired change, alongside an unconscious monitoring process searching for incompatible content (this dynamic explains why people sometimes do, say, think, or feel the exact opposite of what they intend).

Based on this theory, autistic individuals may [take longer](#) to respond because they consciously process diverse information to evaluate which response would cause the least destabilization to allistic interlocutors, striving to suppress the most direct answer often perceived as rude.

When allistic people lack knowledge about autism traits, they tend to doubt this inherently invisible condition. The death of autistic activist Mel Baggs (Genzlinger, 2020), who faced abuses and neglect throughout 39 years, may have been facilitated by exhaustion from her final efforts to maintain autonomy, combined with burnout from the need to interact in an usually intolerant world.



CHAPTER I

Energy conservation is crucial for many autistic people and others with hidden conditions. The ‘Spoon Theory’ (Lange, 2022), conceptualizing the effort required for a person to be present, was proposed by Christine Miserandino in 2003. This theory illustrates the high cost borne by those living with illnesses or hidden conditions. A person has a limited number of spoons each day, highlighting the importance of prioritizing and organizing energy use over 24 hours. For example, while an autistic person might expend three spoons to remain in a noisy environment for some time, an activity such as meditation, which demands little energy, can replenish their spoons for use afterward.

The profound exhaustion affecting autistic individuals is called autistic burnout (Raymaker *et al.*, 2020). This state may be accompanied by autistic crises known as shutdowns and meltdowns (Lewis; Stevens, 2023), triggered by environmental factors, attitudinal barriers, and mental health fragility, among others. The intensity and frequency of meltdowns (‘explosions’) paradoxically can sustain the persistence of shutdowns (‘implosions’), resulting in long periods of ‘vegetation’ reflected in a cycle that disables the autistic person from external causes. Initially, autistic individuals may react with intense dysregulation (meltdowns) to extrinsic factors they cannot control, leading to deep introspection marked by very low energy and mental confusion (shutdowns) that can hinder speech.

During autistic burnout, there is no energy left to mask speech. Autism diagnoses may be facilitated in this context. In any case, due to burnout, the autistic person loses the ‘protective layer’ previously built through considerable energy expenditure. With low resistance to distressing factors (negative stress), the autistic person becomes much more vulnerable to environmental stimuli and mental health disintegration, contributing to intensified exhaustion. It is as if the autistic person loses this ‘protection’ created through conscious and unconscious strategies that facilitate interaction with the world, becoming more exposed to discrimination, a topic to be explored in the next chapter.



CHAPTER II

Disbeliefism and its consequences

In campaigns against discrimination I frequently encounter a simplified definition of [ableism](#) that only considers the possibility of a person with a diversely-abled condition being underestimated by society, excluding the frequent occurrence of an autistic individual with lower support needs having their capacity overestimated.

For this reason, I always request that the responsible sectors (Martins, 2024a, b) to correct this content, including the inconsistency that autistic individuals with lower support needs do not require assistance. In any case, beyond being the right action, this measure aims to prevent the amplification of discrimination and/or [violence](#) directed toward the Person on the Autism Spectrum Troubled by Society (PASTS).

My friend Miguel Julio Paz Filho^[4] — legal analyst at the Federal Public Ministry in Brazil — coined the term ‘person with a diversely able condition’ to appropriately describe individuals who require reasonable accommodations, either permanently or temporarily, as provided by law to fully participate in society, such as autistic people.

Hidden conditions such as deafness, fibromyalgia, depression, Attention Deficit Hyperactivity Disorder, and schizophrenia may coexist in autistic individuals, increasing their need for support. Anyway, a faulty awareness campaign, even if designed to promote inclusion, can easily contribute to the refusal of reasonable accommodation requests by those who doubt, for example, the total inability of an autistic person to remain in a noisy environment with or without co-occurring conditions. Furthermore, when the context generally provokes intense nervousness in anyone, an autistic person may require support that they have never previously requested.

From my individual and collective experience, I have noticed that many allistic people do not believe someone superficially similar to them can be or momentarily become incapacitated. When crucial accommodation requests are systematically denied by those uncomfortable changing their allistic routines, autistic individuals can become unreasonably exhausted.

[4] Information given by Dr. Miguel Julio Paz Filho in conversation with Caroline de Oliveira Martins on February 21, 2025.

CHAPTER II

The term ‘mi-mi-mi,’ frequently used in Brazil to discredit the requests of people with diversely-abled conditions for reasonable adaptations, can be understood as a form of ableism born from disbelief (disbeliefism). Originating from the combination of disbelief and [ableism](#), this discrimination due to incredulity may especially target those with hidden conditions such as autism.

Disbeliefism may be committed both by those who do not believe in the need for accommodations for someone with a condition diverging from their own and by those who do not believe they are discriminating, despite evidence proving a lack of inclusion.

In my case, after frustrating conversations in 2023, I formally submitted repeatedly requests for accommodations related to [effective communication](#), [anticipation and predictability](#), [sensory accommodations](#), and [strategies for difficult or delicate situations](#) (Brasil, 2023). Between May and November 2024, I experienced a period that intensely reflected the lack of more than reasonable accommodations in my health.

Migraines persisting for several days were the first and last symptoms my body manifested in response to intense distress, exemplifying the consequences that accompanied me since the onset of this [illness process](#).

The medical and psychotherapeutic support I funded myself, along with occasional [hospital and medical clinic](#) visits, were crucial to prevent drastic worsening of my condition. My ear canals were even cleared at a medical clinic due to the prolonged use of intra- and extra-auricular hearing protectors intended to minimize the frequent [sensory overload](#) that increasingly destabilized me, even causing pain from their extended use.

Feeling as if my entire body was inflamed, I started paying attention to how the multiple shutdowns following my meltdowns affected me. Immediately after these intense autistic crises, I felt the need to isolate to restore my energy, allowing, even if minimally, daily activities like bathing and eating.



CHAPTER II

Over time, I noticed I was also exhausted trying to [explain](#) to someone what was happening and what I needed. I understood that autistic crises interrupted my effective information processing. Generally, it seemed access to certain memories was interrupted, severely impairing my communication.

I observed that stimuli previously harmless (when my body was strong) began affecting me intensely, triggering autistic crises that preceded extreme difficulty speaking. Suddenly, I started communicating in writing, as it was the best way to organize my thoughts when I couldn't find words to verbalize what I intended.

The alleged gender-based violence (Kukla, 2020), also exemplified by the fact that "I have no husband to care for nor children to raise," indicated how intersectionality surrealistically worsened my situation, contributing to the deterioration of my mental health.

My therapist was the first to notice my increased need for support, later confirmed by a psychiatrist. The rapid health decline led to the loss of my autonomy, requiring more daily assistance. Exemplifying a possible transition for autistic people within the spectrum, susceptible to worsening or improvement, I regressed from Support Level 1 to Level 2.

In mid-November 2024, I sent my laboratory results, psychological report, and medical records to the occupational medical board, which identified a close relationship between my fragile health and the situation I was facing. The board authorized my second health leave that year. One of the reports indicated that I was undergoing

[...] medical follow-up for diagnosis and treatment of signs and symptoms related to chronic stress. Besides symptoms such as insomnia, sweating peaks, tachycardia, palpitations, muscle contractures, and arthralgia, laboratory tests from early 2024 until now showed variations in reduced leukocyte levels (immune cells), increased estrone, decreased free testosterone percentage, and dysfunction in other hormones related to stress and sleep.^[5]

[2] ALMEIDA, Michelle. **Relatório Médico**. Available at <https://documentos.amplimed.com.br>. Accessed on Nov 5, 2024.

CHAPTER II

The alteration of sex and stress-related hormones evidenced in my lab results was also addressed in a recent study identifying how unpredictability can especially dysregulate the hormonal system of autistic individuals (Macchia *et al.*, 2024).

At the end of November 2024, for the first time in my life I was diagnosed in hospital with herpes zoster and began prolonged treatment following antiviral medication to manage this distressing disease. I underwent months of treatment to reduce the chance of virus reactivation and decrease the possibility of severe nerve pain over the years.

My total [work](#) leave for [health](#) treatment began in July 2024 and extended until March 2025. During this period, I gained new understanding of how refusal of reasonable accommodations can lead to rapid worsening of autistic people's condition.

What I consider stacking overload is the incidence of negative stimuli that amplify quickly and mutually without the autistic person having the opportunity to recover. It is important to emphasize that my inability to adequately handle new distress sources was not a choice, making my recovery significantly more difficult amid the progressive accumulation of harmful stimuli.

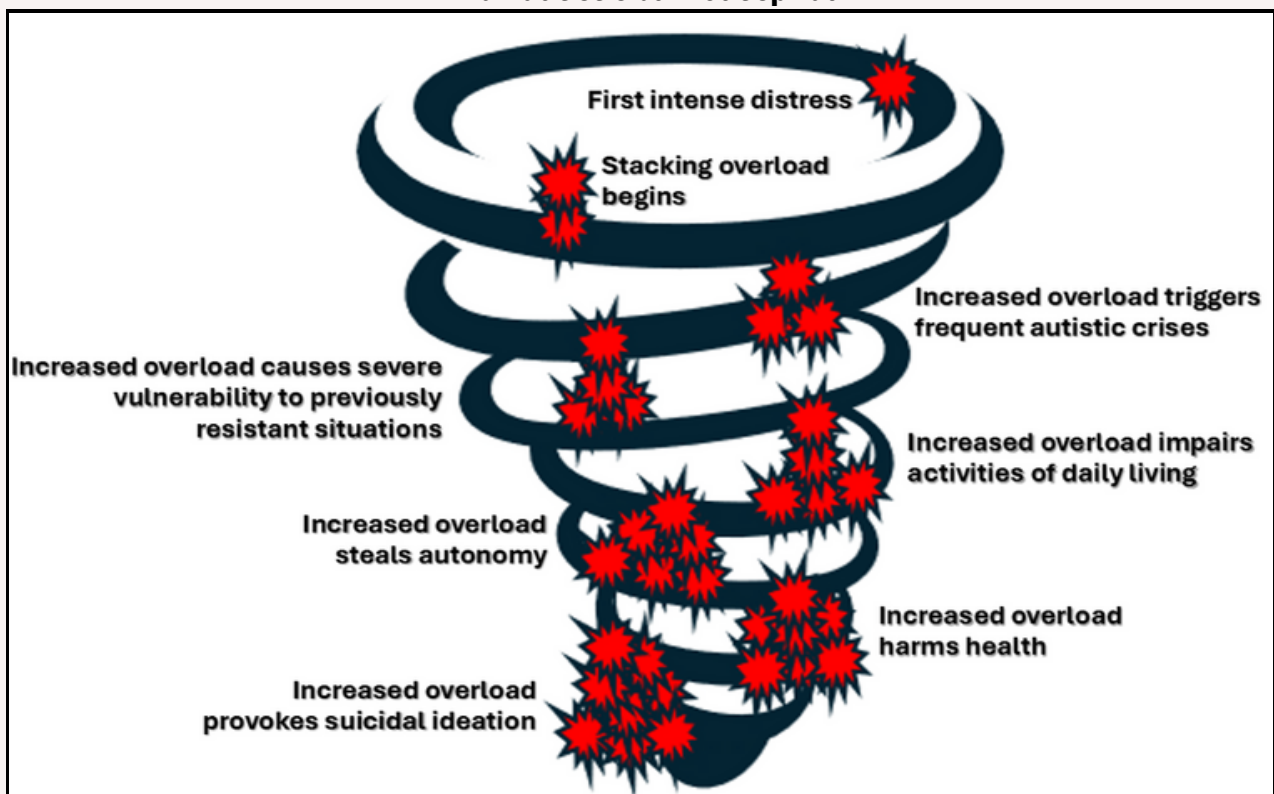
Since stacking overload is inversely proportional to the possibility of recovery, a spiral of autistic burnout, permeated by autistic crises, quickly solidified, gradually draining the energy that could have helped restore my autonomy and promote my health. Figure 1 illustrates the consequences schematized separately to facilitate understanding of this burnout spiral.

Depending on the point I was in this spiral, profound fatigue limited even the energy necessary to move. I was at this exhaustion level when I realized disbeliefism as one reason why [suicide](#) is a significant cause of premature death among autistic adults (Arqueros *et al.*, 2025).



I want to highlight that I began taking [medication](#) prescribed by a psychiatrist after entering this spiral that deepened my exhaustion. I also emphasize that all my requests for reasonable accommodations were added to my usual preservation strategies, such as using noise-cancelling [headphones](#), part of my PASTS 'survival kit'.

Figure 1 – Schematic of stacking overload and its consequences in an autistic burnout spiral



Source: author's own work.

I seek to promote understanding that autistic people with lower support needs may be permanently or temporarily incapacitated to perform certain tasks, using the blood clotting analogy. I argue that, no matter how hard a hemophilic person tries, they cannot produce the essential clotting factor to stop potentially fatal bleeding, necessarily relying on intravenous replacement to receive this factor.

CHAPTER II

Counting on awareness, I created a simple strategy to quickly halt potential discrimination against people with diversely-able conditions. This urgency is justified by the desire to promptly avoid a debilitating autistic burnout spiral, which tends to worsen when resolution takes months (as often occurs in legal processes). I still hope that this ‘nip it in the bud’ strategy, submitted to the national secretariat by the personal office of the Presidency of the Federative Republic of Brazil, will somehow be adopted (Brasil, 2024).

Especially in municipalities lacking specialized police stations to assist people with diversely-able conditions, a Term of Acknowledgment^[6] would be issued at any police station containing information in [Plain Language](#) aimed at those who commit harmful acts and omissions against people whose reasonable accommodation requests were denied. If refusal persists, the affected party could resort to the [judiciary](#) also armed with this formal proof involving the harmful situation experienced.

With [equity](#), the Term of Acknowledgment would modulate the voice of those worn out by access fatigue and those in positions of power. The document would already adopt the inclusive term created by Miguel Julio Paz Filho.

These reasonable accommodations can also be implemented in occupational contexts. Fortunately, my return to work was mediated by a Dance Licentiate course colleague (Freire, 2025). She argued among peers that my [teaching activities](#) should be fully aligned with guidelines developed by the multidisciplinary team of my university’s Committee for Inclusion and [Accessibility](#).

As an autistic ergonomist, I have observed how a specific flow (briefly covered in the next chapter) can benefit people in a truly inclusive work environment. However, I had already been using this approach, based on creativity (in my case), to accelerate my recovery at [home](#), where I have greater autonomy to implement adaptations that immediately impact my well-being.

Whenever I unleash my creativity, I enjoy more restful and rewarding [sleep](#), positively affecting all aspects of my life. I also use creativity to find different ways to fully embrace my most expressive autistic traits.

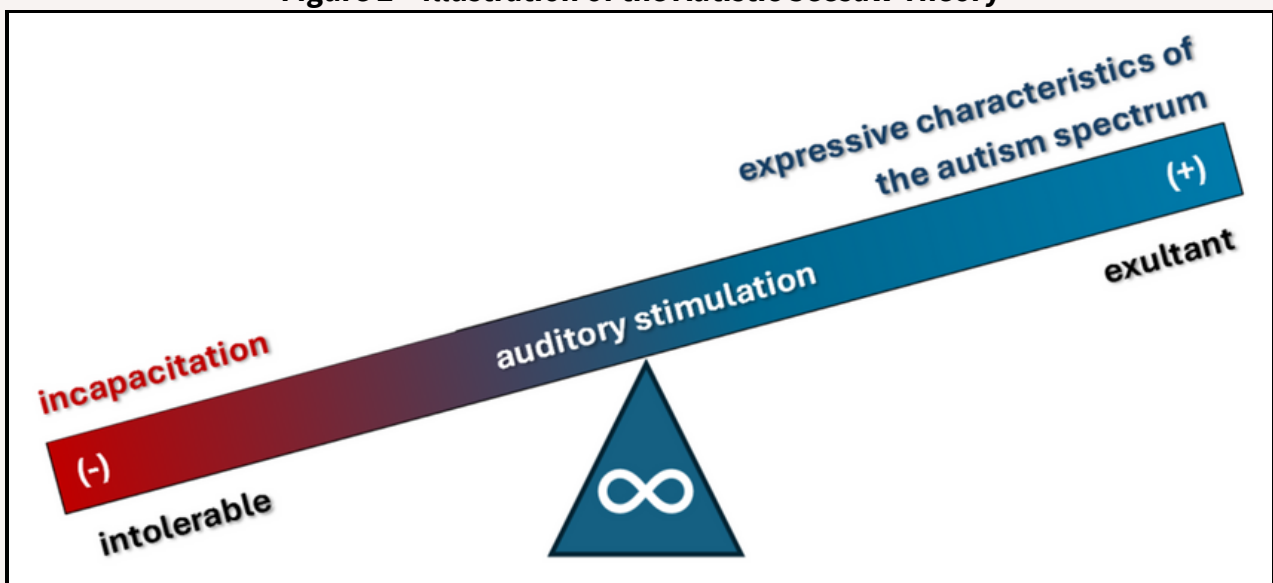
[6] A version of the ‘Circumstantial Term of Conduct Adjustment’ used by Brazilian institutions.

CHAPTER II

For example, while auditory hypersensitivity (hyperacusis) makes me intensely vulnerable in certain environments, I can also use this extreme sensitivity to experience situations that lead me to ecstasy. I am deeply moved every time I perceive the nuances of *Agnus Dei*, composed by Samuel Barber and performed by *Laurens Vocaal*, crying upon realizing the exuberant beauty I can capture.

Based on this insight, I developed the Autistic Seesaw Theory, grounded in the possibility of leveraging the most expressive characteristics of the autism spectrum to promote a person's recovery or simply relish this spectrum, enhancing their biopsychosocial well-being (Figure 2). For example, stimuli perceived by senses such as [hearing](#), vision, smell, proprioception, touch, and [taste](#) can cause extremely negative situations that I cannot tolerate due to my hypersensitivity. However, these same senses can also enhance contexts that elevate my biopsychosocial state in a broadly positive way.

Figure 2 – Illustration of the Autistic Seesaw Theory



Source: author's own work.

I also use my creativity to stimulate neuroplasticity (Laguna *et al.*, 2025). I am still surprised when I forget how to perform a simple math operation (rule of three), as well as drive from my usual [point A to point B](#). This forgetting, possibly a consequence of my intense autistic crises, although surmountable after several attempts, tends to recur when I need to access this information again. However, I find comfort in remembering that I choose pleasurable interests in pursuit of creating new neural connections, making this journey constantly motivating.

CHAPTER II

Essentially, I began my recovery (Figure 3) by distancing myself as much as possible from intense distress sources, seeking support from family and friends while rebuilding my autonomy, revitalizing my spirituality through religion, using therapeutic writing informally and formally, focusing on my interests, increasing physical activity, and relying on temporary medical treatments in addition to my usual therapy (psychology and psychoanalysis with analytical psychology and logotherapy).

Figure 3 – Situations exemplifying the start of my recovery



Caption: 1) Saying goodbye to my sister at the airport after receiving assistance from the airline; 2) Walking the streets of Tiradentes - MG/Brazil without my brother; 3) Watching the series 'The Chosen' daily, even while attending Mass; 4) Formalizing therapeutic writing with a scientific essay; 5) Combining my interest in learning with tasting: the delicious first cheese I made was with goat's milk, adapting recipes from online videos.
Source: author's own work.

CHAPTER II

Combining my creativity with the intention to assist an autistic person immersed in distressing situations experienced repeatedly over three semesters, I created the stages of overcoming disbeliefism (Table 1). I believed that providing these stages, preceded by a brief explanatory text, would facilitate the identification, understanding, and recovery from disbeliefism.

I adapted Kübler-Ross's stages of grief (2017) to create five stages of overcoming disbeliefism, developed from my experiences (Figure 3). With the primary goal of helping accelerate the autistic person's recovery, leveraging their most marked autistic traits is also contemplated in these stages.

The five stages of overcoming disbeliefism do not follow a specific order and may even overlap. Furthermore, the same person may experience them with varying intensity at different times. These stages have been slightly refined and are presented below, along with the report of the person who initially received them.



Table 1 – Stages of overcoming disbeliefism

1st stage: denial and isolation
Upon realizing that your request for reasonable accommodation was denied, the surprise of rejection may trigger autistic crises (meltdown and/or shutdown) that prevent communication for varying periods.
Communicating your feelings and needs through writing can organize your thoughts and have a therapeutic effect. Additionally, engaging in physical exercise and entering autistic flow states can promptly aid in restoring well-being.
2nd stage: anger
Anger may arise from the refusal to implement the reasonable accommodation you requested. Understanding that some people are seemingly incapable of acting with equity to promote inclusion awakens a feeling of compassion, which may precede forgiveness.
Forgiving the person who allegedly discriminated against you, but not the discrimination itself, can alleviate negative feelings arising from disbeliefism. Nurturing spirituality facilitates your forgiveness process, which follows its own timeline.
3rd stage: depression
The delay in recognizing the effects of disbeliefism on your own body can increase exhaustion and the chance of developing depression. Psychotherapy can hasten this awareness and improve understanding of the situation, reducing self-destructive risk.
Distancing yourself as much as possible from harmful causes, dedicating yourself to personal interests (autistic flow), and approaching family and friends can alleviate depression's impact. Talking to a doctor about your feelings is essential - depression is a disease!

Source: adapted from Kübler-Ross (2017).



Table 1 – Stages of overcoming disbeliefism

4th stage: bargaining (exchange)
Though a seemingly non-inclusive context may incapacitate you, accentuated autistic traits can aid recovery from this destabilizing exposure.
Leveraging your most expressive autistic traits in a comfortable environment, substituting negative stimuli with positive ones of the same nature (e.g., sound), can enhance your satisfaction (e.g., intense sensory pleasure) and contribute to organic restoration.
5th stage: acceptance
It can be distressing to depend on others for your needs and rights to be respected. Yet, autonomy is also exercised when disbeliefism is reported, especially if you can prove the consequences of this banality of evil identified by Hannah Arendt.
Accepting that you need help to solve a situation you couldn't manage alone can contribute to restoring serenity. Officially reporting your case, presenting evidence to strengthen your account and avoid complications, is a form of empowerment capable of helping others.

Source: adapted from Kübler-Ross (2017).



CHAPTER II

When I read the following report on July 5, 2025, about the stages of overcoming disbeliefism, I was deeply moved:

You know when you read something, and it feels like the person wrote exactly about what you have lived? That's how I felt reading your text about the stages of overcoming disbeliefism. I had never heard that word before, but it made perfect sense. It's that kind of prejudice that doesn't shout but hurts deeply — because it comes from distrust. From the sideways glance. From the refusal of something you need to function better in the world.

Right at the start, you talk about how such refusal can lead to an overload so great that it turns into a burnout that's hard to escape. And it's true. I've lived through that and thought it was just 'in my head.'

Then the part about the stages... it was like a movie playing in my mind. In the first stage, denial and isolation, I remembered when I tried to explain a need of mine to a teacher [...] and she simply disrespected me, treating me like a corrupt person. That froze me. I went days without being able to talk about the subject. You suggest writing what we feel, and honestly... it really helps. It feels like it organizes things inside. And moving the body too — walking, stretching, anything that helps loosen up.

The second stage is anger. And it comes strong. You feel wronged, like the other person didn't want to understand. And then you want to scream. But what caught my attention most was your statement that it is possible to forgive the person, without excusing what happened. That brought me relief. Because yes, forgiving can be liberating, but it also has its own time.

The third stage, depression, hit me hard. Because there's that moment when you start to think nothing will change, that maybe the problem is you. But it's not. I went through a very depressive phase in my adolescence [...] You talk about seeking professional help, talking to a doctor, distancing from what harms you... and I'd say that can save us. It saved me. I've been applying this advice and it's working!

Then comes bargaining, the fourth stage. Here you bring something eye-catching: using our 'spectrum superpowers' to transform the environment. Like, if a sound bothers you, replace it with one that calms you. That reminded me of the day I put on my favorite playlist with headphones to drown out the noise that made me anxious in the classroom, between classes— and it worked. It was simple, but it helped me.



CHAPTER II

And finally, acceptance. But not the ‘just accept it and it hurts less’ kind. It’s an acceptance that comes with courage. With the will to say ‘this happened to me and I’m going to speak about it.’

Reporting, telling, taking a stand... is also a way to take care of yourself and pave the way for others to be heard. I have proudly taken on a more combative role in the fight against ableism [...], I know it has its price, but I feel I have a duty to myself and the autistic cause when facing situations worthy of denunciation.

[...] you managed to put into words what many of us feel but can’t always explain. Your text is like a hug filled with information. It made me feel less alone and more aware of my own process. Moreover, although the life of an atypical person is more demanding, I try to see the glass as half full, and with a good dose of humor I go through life with as much lightness as I can. Thank you for the support and count on me for engaging in urgent needs.

The impact of self-regulation strategies arising from prominent autistic traits has the potential to benefit from the same reciprocity identified in the interaction of negative stimuli triggered by disbeliefism. This insight motivated me to design a comprehensive research project, developed from an extension project involving autistic students and staff at Federal University of Paraíba (Chapter III).



CHAPTER III

Volunteering at the Federal University of Paraíba Autistic Collective

[CAU WhatsApp group](#) was created on March 13, 2023, to encourage the exchange of experiences and sharing of information about autism in adulthood, contributing to improving the biopsychosocial well-being of autistic people inside and outside the university.

CAU operates exclusively online because it currently does not have a physical space at the university, such as a [self-regulation room](#) or a study space — for example, an adapted library area — to suitably [welcome autistic individuals](#). The collective currently includes 38 autistic students and staff members, plus four external members, and facilitated the approval of three university's extension actions in 2025.

[CAU Website](#) is a continuation of the extension product launched in 2024, mainly seeking to disseminate knowledge related to autism to promote inclusion of adults with this hidden condition.

The two university's extension projects are volunteer actions, comprising the online therapeutic group for autistic adult women, facilitated by psychologist [Marcele Bressane](#), as well as volunteering at CAU (VCAU), which currently has 18 registered volunteers who are (at least) graduates or in training.

VCAU is based not only on self-care strategies aimed at fostering a distinct flow but also on providing services that professionals and students from various fields such as pedagogy, nutrition, occupational therapy, psychology, [law](#), [speech therapy](#), educational psychology, and journalism, among others, volunteer to offer CAU members.

Flow occurs when someone is fully focused on an activity, experiencing such pleasure and motivation that they lose track of time. In this way, flow can significantly contribute to the recovery of autistic people, but internal barriers such as sensory overload and external barriers like lack of support can prevent this autistic flow state from fully manifesting (Heasman *et al.*, 2024).



CHAPTER III

Through hyperfocus (Dwyer *et al.*, 2024), an autistic person can dive into a sea of information on a given topic, later trying to decipher puzzles that arise from associations made during the quest for knowledge, creating a loop of indefinite duration. However, this ability to maintain intense focus can also cause distress, including in academic settings.

Due to the autistic person's difficulty in 'detaching' their attention (e.g., in response to noise) and the limitation of working memory (Habib *et al.*, 2019), autistics seem to maintain a very narrow focus to avoid additional energy expenditure. Still, educational institutions could optimize their environments by contacting CAU to receive improvement suggestions, better leveraging the talents of autistic people who attend them.

Professionals and students from VCAU can contribute in various ways to benefit the autistic person, their tasks, and their environment, including minimizing autistic dysregulation caused by external factors. Furthermore, the subsequent exhaustion, often faced alone by autistic individuals, could be alleviated by volunteers working to interrupt this devastating "domino effect," which is often spontaneously triggered by extrinsic stimuli.

Regardless of the nature of distressing factors, if autistic burnout sets in, an autistic person — with or without giftedness — may even appear intellectually disabled to allistic people. However, through VCAU's proposal, it would also be possible to suggest ways for various sectors (such as secretaries) to foster environments where autistics can develop their potential to the fullest.

So far, VCAU has been joined by a psychiatrist, but neurologists and professionals from other specialties and diverse fields can contact CAU to participate not only in volunteering but also in the research derived from the self-care strategies initially developed in this 'continuous university's extension'.

The [research](#), which includes both diagnosed and undiagnosed foreign autistics, is being conducted in phases to be registered on the Brazil's official research platform. Volunteer professionals and students, autistic or not, may be the first authors of the self-care strategies developed over time.



CHAPTER III

The effects of stacking overload, the Autistic Seesaw Theory, and the stages of overcoming disbeliefism will be investigated focusing on the [autonomy](#) of each autistic adult with lower support needs participating in the research, as well as specific strategies that can be developed directly or indirectly within VCAU to:

- Harness characteristics of the autism spectrum;
- Identify autistic flow areas, along with their positive and negative aspects, so they can respectively be cultivated and avoided;
- Recognize synchronicities to conserve energy and solve problems by identifying ‘coincidence patterns’;
- Develop spirituality especially to combat anxiety and enhance synchronicity;
- Encourage adoption of ‘autistic stoicism’, facilitating detection of obstacles that can be flexibly turned into opportunities for growth;
- Create ‘anti-naivety’ behaviors from the ease of pattern recognition;
- Promote therapeutic writing;
- Improve identification of people with strong autistic traits (‘autismometer’) primarily to foster friendships among autistic individuals;
- [Nurture](#) double exceptionality (autism and giftedness - 2e) both figuratively and literally, including improving intestinal function;
- Develop pedagogical procedures so [students](#) can self-improve learning in [minimally inclusive contexts](#);
- Optimize adoption of healthier routines, including physical exercises and physical activities;
- Support empowerment of the autistic person.

Finally, self-care strategies, especially those arising from prominent autistic traits, have the potential to accelerate recovery and enhance the biopsychosocial well-being of the autistic person. The strengthening of the teaching-research-extension triad, maximized by autistic volunteers, researchers, and CAU members, gives this proposal a significant differential.

[I love a sunflower and I believe in love power](#) – Tears for Fears

AFTERWORD

THE HARVEST OF SUNFLOWERS AND THE AWAKENING OF CONSCIOUSNESS - FABIO ANDRÉ DE OLIVEIRA FILHO



Reaching the end of these pages, the image of the sunflower, always in search of light, becomes a powerful metaphor in the final paragraphs. I hope that the experience of reading this e-book has been analogous to cultivating a vast field filled with it: an exercise that demands patience, learning, and, above all, empathy. From the beginning, the goal was to plant seeds of understanding in a ground often hardened by lack of information and prejudice.

We explore the paths of autism, not as an impersonal clinical guide, but as a call to perceive the world from a new perspective. When the author brings not only theory but also her experiences, including the struggles against “disbeliefism” and subtle discrimination, the intent was to humanize the discussion. To show that behind every concept is a person seeking their place, their voice, and their right to be who they are, with all their colors and nuances.

The work developed by the Autistic Collective of Federal University of Paraíba, which permeates this book, is living proof that knowledge, when combined with action and care, has the power to transform realities. It flourishes in projects, mutual support, and the strength of a community that, united, grows stronger. This e-book is, in essence, a fruit of that collective harvest.

May the reflections presented here not end on the last page. May they inspire conversations, challenge certainties, and, above all, encourage more inclusive attitudes in daily life. May each reader become a cultivator of sunflowers, helping to spread the light of awareness and combat the shadows of ableism.

Thank you for journeying with us. The path toward inclusion is continuous, and each step, no matter how small it seems, brings us closer to a more just and welcoming future for all.



CULTIVANDO GIRASSÓIS

a partir da UFPB

Traduzione di
Marco Baldassarre
Caroline de Oliveira Martins

Coltivando girasoli partendo dalla Università Federale della Paraíba

Tradotto da Marco Baldassarre

SOMMARIO

57

Prefazione - Laudisséia de França Figueiredo

58

Introduzione

60

Capitolo I – Autismo e caratteristiche di persone
autistiche con minore necessità di supporto

65

Capitolo II – L'incredulismo e le sue conseguenze

79

Capitolo III – Volontariato nel Collettivo di persone
Autistiche dalla UFPB

83

Postfazione: La raccolta di girasoli ed il risveglio della
coscienza - Fabio André de Oliveira Filho

84

Riferimenti



PREFAZIONE

LAUDISSÉIA DE FRANÇA FIGUEIREDO



Ho accettato con grande soddisfazione l'invito a prefare l'ebook **“Coltivando girasoli partendo dalla Università Federale della Paraíba”**. L'autrice, con la sua conoscenza e dedizione, offre un singolare contributo al campo degli studi sull'autismo, in particolare nella vita adulta. Il suo approccio affronta esperienze personali, pratiche di estensione universitaria e riflessioni teoriche con notevole sensibilità e rigore. Si tratta di una testimonianza che trascende la questione autobiografica, diventando uno strumento di formazione, consapevolezza e trasformazione sociale.

Nel riconoscersi come soggetto attivo della propria traiettoria accademica ed esistenziale, l'autrice incrocia l'esperienza con la conoscenza scientifica. Il testo propone un approccio multidisciplinare che contempla aspetti di salute mentale, di spiritualità, di inclusione educativa e di lotta anticapacitista. Con nitidezza e profondità, l'opera rivela le sfide affrontate dalle persone autistiche con minore necessità di supporto, così come le strategie di confronto e automedicazione che vengono fuori dall'esperienza concreta.

L'ebook spicca per la sua capacità di demistificare l'autismo. In esso, l'autrice esplora temi importanti come l'incredulismo e la sovraccarica da impilamento, ed allo stesso tempo suggerisce strategie di automedicazione ed autoregolamentazione che sono alla base della sua “Teoria dell'Altalena Autistica”. L'opera dialoga anche con diverse aree della conoscenza, promuovendo una lettura critica e proponendo alternative basate sull'ascolto attivo, sull'empatia e sulla valorizzazione della diversità e della neurodiversità umana. Nell'approccio all'incredulismo ed alle sue conseguenze, l'autrice offre contributi teorici e pratici per il confronto con il capacitismo strutturale, contribuendo alla costruzione di ambienti più inclusivi e umanizzati.

Questo ebook è, quindi, una lettura indispensabile per i professionisti della salute, dell'educazione, dell'assistenza sociale e del diritto, così come per i ricercatori e gli studenti interessati ai temi dell'autismo, dei diritti umani e dell'inclusione. Più che di una relazione, si tratta di una chiamata etica all'ascolto, all'accoglienza ed alla trasformazione.

INTRODUZIONE

Questa opera è dedicata a San Tommaso

Il presente contenuto ha come obiettivo quello di presentare in forma semplificata informazioni sull'autismo, riassunte basandosi sulla letteratura, su esperienze personali e sul connubio tra insegnamento, ricerca ed estensione universitaria. Si tratta dell'[ebook](#) "Coltivando Girasoli Partendo della Università Federale della Paraíba", destinato principalmente a promuovere consapevolezza nella società, compresa la comunità accademica, sulle persone autistiche adulte.

Il primo capitolo approccia concetti sull'autismo e sulle caratteristiche di persone autistiche con minore necessità di supporto, senza la pretesa di esaurire il complesso tema: l'idea è quella di presentare informazioni che sostanzialmente possano contribuire alla demistificazione delle frequenti opinioni errate sull'autismo.

Nel secondo capitolo viene presentato un rapporto in prima persona correlato ad una presunta [discriminazione](#) vissuta dall'autrice, sulla quale è attualmente in corso un processo giudiziario in Brasile. Il contenuto evidenzia tanto l'identificazione di queste condotte apparentemente discriminatorie quanto le conseguenze di esse sull'organismo della persona autistica, con lo scopo di mettere in guardia circa una specifica forma di capacitismo e le sue conseguenze. Fortunatamente, questo contesto sgradevole ha anche generato delle conseguenze positive, le quali sono altrettanto evidenziate.

Il terzo capitolo osserva gli aspetti relativi ai progetti di [ricerca ed estensione](#) universitaria ai quali hanno lavorato i membri del Collettivo di persone Autistiche della Università Federale della Paraíba (UFPB), in particolare approfittando dell'ambiente di insegnamento come fonte di sviluppo e di applicazione delle strategie di automedicazione.

Dopo i tre capitoli, che presentano dei link alle notizie pubblicate sul sito *web* del Collettivo di persone Autistiche della UFPB (CAU), sono disponibili tutti i riferimenti bibliografici, tranne quelli presentati come note a piè di ogni pagina, così da poter approfondire gli argomenti trattati.

Il contenuto iniziale di questo ebook è presentato in portoghese, revisionato da Miguel Julio Paz Filho. Successivamente, lo stesso contenuto è stato reso disponibile in inglese, revisionato da Fergus Murray. Infine, Marco Baldassarre ha tradotto il contenuto in italiano. Anche la prefazione di [Laudisséia de França Figueiredo](#) e la postfazione di [Fabio André de Oliveira Filho](#) si trovano nelle traduzioni in inglese e italiano. La copertina è stata disegnata da [Daniel Monteiro](#).

INTRODUZIONE

Il termine “persona con deficienza”, che ostacola l’inclusione nel caratterizzare in forma negativa le persone capaci di realizzare le proprie azioni in maniera differente dalla maggioranza, non verrà utilizzato in questo estratto. Un termine realmente inclusivo per designare persone che rappresentano minoranze con forme diverse di efficienza, rivisitato da Miguel Julio Paz Filho, è menzionato nel secondo capitolo.

Questa opera vuole contribuire a progressi significativi, sia individuali che collettivi, di persone autistiche con minore necessità di supporto, cercando di portare avanti, tra le altre cose, riflessioni sulla maniera in cui la comunità autistica accoglie e viene a sua volta [accolta](#) dalla società, anche di fronte alle ingiustizie e alle avversità che questa le impone.



CAPITOLO I

Autismo e caratteristiche di persone autistiche con minore necessità di supporto

Tra i significati etimologici della parola autismo mostrati nei dizionari si include il greco *autòs*, che significa ‘stesso’ o ‘proprio’, seguito dal suffisso *ismo* (Ferreira; Maroneze, 2023). Il concetto che ne consegue fa riferimento ad una persona concentrata su se stessa, ossia egocentrica, sebbene senza alcun connotato egoistico. La persona autistica ha come riferimento se stessa per interagire col mondo. E le [persone autistiche adulte](#) con minore necessità di supporto sono caratterizzate dalla capacità di immaginare altre forme di pensiero oltre la propria, favorendo quindi la tolleranza di una potenziale cattiva condotta da parte di terzi.

L'autismo è una condizione differenziata del neurosviluppo, ma non una malattia. Una ricerca realizzata nel 2020 negli Stati Uniti d'America ha indicato che, su ogni 36 bambini di otto anni, uno era affetto da autismo (Maenner *et al.*, 2023). In un contesto simile, una pubblicazione del CDC nell'aprile 2025 ha sottolineato che su ogni 31 bambini di otto anni, uno era affetto da autismo (Shaw *et al.*, 2025).

La distinzione tra tre livelli all'interno dello spettro di autismo, con il livello 1 che richiede la minore necessità di supporto (Eckerd, 2020), è presentata nel Manuale Diagnostico di Disturbi Mentali – DSM 5 (American Psychiatric Association, 2015). E nonostante non si sia indagato nella popolazione generale circa la differenza di livello di supporto necessario, sembra ci sia più conoscenza dei comportamenti e dei sintomi relativi all'autismo che della sua prevalenza (Golson *et al.*, 2022).

Il [girasole](#) è il fiore che rappresenta condizioni nascoste come l'autismo. Al fine di favorire la comprensione di questa condizione invisibile e occulta, si può stabilire una analogia che esemplifica lo [spettro dell'autismo](#): dentro un'ampia fascia di colori, le persone autistiche condividono caratteristiche comuni, rappresentate da diverse gradazioni dei vari colori. Una persona autistica può presentare una tonalità gialla più chiara, un blu più intenso, un arancione brillante, un rosso forte o un verde quasi inesistente rispetto ad altre persone autistiche, ma tutte possiedono sfumature singolari e diverse all'interno dello spettro.

Vista la diversità all'interno dello spettro dell'autismo, la frase “Se conosci una persona autistica, conosci (soltanto) una persona autistica” è assolutamente valida. Anche se il livello di supporto può variare tra le persone autistiche, possono esistere e co-esistere delle somiglianze più evidenti tra persone autistiche [non parlanti](#) che hanno anche altre condizioni come il Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività (ADHD), che tra persone autistiche e persone alistiche (cioè quelle che non rientrano nello spettro dell'autismo) (Monk; Whitehouse; Waddington, 2022).

Le capacità e le necessità delle persone autistiche possono variare nel corso della vita ed anche se l'identificazione può avvenire nell'infanzia, la diagnosi tardiva dell'autismo è frequente (World Health Organization, 2023). Evidenze indicano un fenotipo di autismo [femminile](#) che rende difficile la diagnosi a causa di un camuffamento (che 'compensa' altri aspetti dell'autismo), nonostante questo mascheramento possa essere eseguito intenzionalmente da qualsiasi persona autistica senza alcun impegno intellettuale (Hull; Petrides; Mandy, 2020).

Stereotipie (Petty; Ellis, 2024), come il toccare costantemente le unghie della propria mano o i propri capelli, dondolare lievemente il corpo sui lati o muovere ripetutamente i propri anelli, possono stigmatizzare di meno le persone autistiche, facendo sì che queste possano essere scambiate per persone alistiche, sebbene sia proprio grazie a questi [stereotipi](#) che può avvenire una autoregolazione che metta la persona autistica più a proprio agio.

Stigmatizzati o meno, è molto più benefico investire in stereotipie che in [camuffamenti](#). Questo tipo di mascheramento, usato dalle persone autistiche con l'obiettivo di non richiamare l'attenzione sulle proprie caratteristiche, serve a nascondere dei comportamenti che altrimenti mostrerebbero chiaramente l'autismo. Una tale strategia offre beneficio alla persona alistica, che così non deve confrontarsi con la differenza, ma può rendere più fragile la salute mentale della persona autistica e provocare un suo esaurimento a causa del continuo automonitoraggio (Field *et al.*, 2024).

Le persone autistiche sono viste come bizzarre e vengono percepite dalla società in maniera solitamente negativa (Treweek *et al.*, 2019). Nonostante la proporzione inversa tra i livelli di comprensione e di stigma (quanto maggiore è la comprensione, minore è lo stigma), le persone autistiche tendono ad essere trattate negativamente, al di là del fatto che la diagnosi sia rivelata o meno (Botha; Dibb; Frost, 2022).

Anche se la legge brasiliana di inclusione (Brasil, 2015) riguarda i diritti di tutte le persone autistiche, la dispersione di talento di persone plusdotate e autistiche – una doppia eccezionalità (Cain; Kaboski; Gilger, 2019) – può generare pregiudizi da parte di tutte le persone coinvolte nel contesto. La persona autistica, con la propria iperdotazione cognitiva, è capace di andare in crisi rapidamente e tardare poi a riprendersi principalmente a causa dell'[affaticamento da accesso](#), che può essere inteso come un esaurimento risultante dallo sforzo impiegato affinché terzi possano applicare gli adattamenti ragionevoli necessari al proprio benessere biopsicosociale (Konrad, 2021).

CAPITOLO I

Quando la persona autistica ha ripetutamente bisogno di convincere una persona alistica a rendere praticabile un adattamento ragionevole per la propria effettiva inclusione, la difficoltà può provocare nella persona autistica un fastidio così grande che l'altra persona finisce per rifiutare l'adattamento cruciale richiesto. Questo rifiuto sembra essere collegato alla soddisfazione della volontà di chi trattiene l'energia (Galinsky; Rucker; Magee, 2016) e al mantenimento della convenienza generata dallo scambio di fiducia (Sharot *et al.*, 2022).

Con un approccio non-patologizzante, il monotropismo (Murray; Lesser; Lawson, 2005) è una teoria psicologica che potenzialmente vuole inquadrare l'autismo in maniera da considerare adeguatamente, per esempio, l'interazione sociale, l'uso del linguaggio, il modello comportamentale e l'attenzione (compreso l'iperfocus). Le persone autistiche, in quanto affette da [monotropismo](#), possono percepire e presentare emozioni estreme, anche attraverso la comunicazione. Tuttavia, l'intensità con cui si esprimono, utilizzando o creando aggettivi per riflettere con precisione i propri sentimenti, può essere confusa per una semplice esagerazione.

E' provato che le difficoltà comunicative avvengono apparentemente quando la persona autistica interagisce con una persona alistica, poichè la comunicazione tra persone autistiche tende ad alleviare questi impedimenti (Crompton *et al.*, 2020). L'avversione che le persone autistiche possono provare per le conversazioni con persone alistiche, che è spesso alla base del ritardo nel rispondere a domande fatte in maniera informale, può essere basata sulla teoria del processo ironico di monitoraggio di Wegner (1994).

Questa teoria (Wegner, 1994) è alla base di una quantità di effetti psicologici che nascono quando le persone cercano di controllare i propri pensieri e le proprie azioni. Il sistema descritto di controllo mentale dei due diversi processi spiega come le persone controllino i propri stati mentali, sia con un processo operativo cosciente che cerca contenuti mentali compatibili con la modifica desiderata, che con un altro processo inconsciente che verifica l'efficacia di questo controllo, cercando contenuti incompatibili con la modifica (questa dinamica può spiegare il motivo per cui le persone, certe volte, fanno, dicono, pensano o sentono l'opposto di quanto avessero inteso).



In base a questa teoria, una persona autistica con minore necessità di supporto può richiedere [più tempo](#) per rispondere alle domande delle persone alistiche poiché processa coscientemente diverse informazioni al fine di valutare quale informazione potrebbe soddisfare la domanda e causare la minore destabilizzazione possibile nell'interlocutore, sforzandosi di sopprimere la risposta più diretta, che è frequentemente considerata rude da parte delle persone alistiche.

Quando le persone alistiche ignorano le caratteristiche dell'autismo, tendono a dubitare di questa condizione, che è intrinsecamente invisibile. La morte di Mel Baggs (Genzlinger, 2020), attivista autistica che ha subito abusi e noncuranza per tutti i suoi 39 anni, potrebbe essere stata facilitata dall'usura dovuta ai suoi ultimi sforzi per poter mantenere la propria autonomia, sommata all'esaurimento risultante dalla necessità di interagire con un mondo generalmente intollerante.

Risparmiare energia è fondamentale per molte persone autistiche ed altre persone con condizioni occulte. La 'Teoria del cucchiaino' (Lange, 2022), proposta da Christine Miserandino nel 2003, è una metafora che esemplifica lo sforzo necessario a persone con condizioni croniche per poter essere presenti a se stesse. Questa teoria illustra l'alto costo sopportato da chi convive con malattie o condizioni occulte. La persona in questione dispone di una quantità limitata di cucchiaini al giorno, per cui le sono prioritari l'organizzazione e la gestione delle energie da investire durante le ventiquattro ore. Per esempio, se una persona autistica ha bisogno di usare tre cucchiaini per poter restare in un ambiente rumoroso per un determinato lasso di tempo, un'attività come la meditazione, che presenta un ridotto consumo energetico, può esserle utile per far rifornimento di cucchiaini e poter usare la nuova energia a partire da quel momento.

Il profondo esaurimento che colpisce le persone autistiche è definito burnout autistico (Raymaker *et al.*, 2020). Questo stato può essere anche caratterizzato da crisi autistiche conosciute come *shutdown* o *meltdown* (Lewis; Stevens, 2023), scatenate da fattori ambientali, barriere attitudinali e fragilità della salute mentale, tra le altre cose. L'intensità e la frequenza dei meltdown ('esplosioni') possono paradossalmente alimentare la permanenza degli *shutdown* ('implosioni'), dando vita a lunghi periodi di conseguente 'vegetazione', in un ciclo che disabilita la persona autistica a partire da cause esterne. Inizialmente, le persone autistiche possono reagire in maniera molto sregolata (*meltdown*) a fattori estrinseci che non riescono a controllare, arrivando ad uno stato di profonda introspezione segnato da pochissima energia e confusione mentale (*shutdown*) che favorisce l'impossibilità di parlare.

CAPITOLO I

Con il burnout autistico non avanza energia sufficiente ad articolare la parola. E le diagnosi di autismo possono essere facilitate a partire da questo contesto. Ad ogni modo, a causa del burnout, la persona autistica resta sprovvista di quello strato di protezione che aveva precedentemente costruito con considerevole impiego di energie. Con una bassa resistenza a fattori stressanti (stress negativo), la persona autistica resta molto più esposta agli stimoli ambientali ed alla disintegrazione della propria salute mentale, cose che contribuiscono ad un esaurimento aumentato. É come se la persona autistica perdesse questa protezione creata grazie a strategie coscienti ed incoscienti per facilitare la propria interazione col mondo, diventando così più vulnerabile alla discriminazione, tema che sarà approfondito nel prossimo capitolo.



CAPITOLO II

L'incredulismo e le sue conseguenze

Nelle campagne di confronto con la discriminazione ho costantemente a che fare con delle definizioni semplificate del [capacitismo](#), che contemplano soltanto la possibilità che una 'persona con condizione diversamente abile'^[7] venga sottovalutata dalla società, escludendo la possibilità – cosa che accade invece con frequenza – che le capacità della persona autistica con minore necessità di supporto possano essere sopravvalutate.

Per questo, chiedo sempre che i settori responsabili (Martins, 2024a, b) rettifichino il contenuto in questione, compresa l'incoerenza nel supporre che le persone autistiche con minore necessità di supporto non abbiano bisogno di alcun sostegno. In ogni caso, oltre ad essere una attitudine corretta, questa misura eviterebbe l'aumento della discriminazione e/o della [violenza](#) verso le Persone nello Spettro dell'Autismo Disturbate dalla Società (PeSADiS).

Il mio amico Miguel Julio Paz Filho, analista giuridico del Ministero Pubblico del Lavoro nello Stato di Ceará (Brasile), ha coniato il termine 'persona con condizione diversamente abile' per caratterizzare adeguatamente le persone che si distinguono dalla maggioranza, comprese quelle che richiedono adattamenti ragionevoli previsti dalla legge per poter essere più ampiamente integrate nella società, come le persone autistiche.

Condizioni occulte come la sordità, la fibromialgia, la depressione, il disturbo da deficit di attenzione/iperattività, oltre che la schizofrenia, possono coesistere nella persona autistica, aumentando la sua necessità di supporto. In ogni caso, una campagna priva di consapevolezza, anche se a favore dell'inclusione, può facilmente contribuire al rifiuto delle richieste di adattamento ragionevole da parte di coloro che dubitano, per esempio, della totale incapacità della persona autistica, con o senza concomitanze, di restare in un ambiente rumoroso. Inoltre, quando il contesto generalmente provoca un intenso nervosismo in qualsiasi persona, la persona autistica potrebbe aver bisogno di un sostegno mai richiesto precedentemente.

Per la mia esperienza individuale e collettiva, ho capito che molte persone autistiche non credono che qualcuno che apparentemente è uguale a loro possa essere, anche soltanto temporaneamente, incapace. E quando le sollecitazioni ad adattamenti cruciali vengono sistematicamente negate da parte di chi non ha piacere ad alterare la propria quotidianità autistica, le persone autistiche possono avere degli irragionevoli esaurimenti.

[7] Informazione trasmessa dal Dr. Miguel Julio Paz Filho in una conversazione con Caroline de Oliveira Martins il 21 febbraio del 2025.

CAPITOLO II

Il termine ‘mi-mi-mi’, frequentemente utilizzato in Brasile per prendersi gioco del modo di parlare delle persone diversamente abili che hanno bisogno di adattamenti ragionevoli, può essere visto come una forma di capacitismo da scetticismo (incredulismo). Originata dall’unione delle parole incredulità e [capacitismo](#), questa discriminazione da diffidenza può facilmente avere come obiettivo persone con condizioni occulte come l’autismo.

L’incredulismo può essere commesso da coloro che non credono nella necessità di adattamento richiesta da parte di chi ha una condizione diversa dalla propria e per questo non si rendono conto di discriminare, anche se ci sono chiari elementi che provano la mancanza di inclusione.

Nel mio caso, dopo alcune conversazioni frustranti nel 2023, ho formalizzato ripetute richieste di adattamento riferite all’[effettiva comunicazione](#), all’[anticipazione e alla prevedibilità](#), all’[accomodazione sensoriale](#) e alle [strategie per situazioni difficili o delicate](#) (Brasil, 2023). Da questa prospettiva, tra maggio e novembre del 2024 ho vissuto un periodo che ha riflettuto in maniera più intensificata la mancanza di adattamenti più che ragionevoli sulla mia salute.

Emicranie che duravano per vari giorni erano il primo e ultimo sintomo che il mio organismo manifestava in risposta allo stress intenso, esemplificando le conseguenze che mi avrebbero accompagnato sin dall’inizio di questo [processo di malattia](#).

Il supporto medico e psicoterapeutico da me pagato, così come le successive consultazioni [ospedaliere e le cliniche private](#), sono stati decisivi per evitare dei drastici peggioramenti del mio stato. I miei canali uditivi sarebbero stati sbloccati in una clinica privata a causa dell’utilizzo di protettori uditivi intra- e extra-auricolari designati per minimizzare, anche se con dolore visto il prolungato utilizzo, il frequente [sovraccarico sensoriale](#) che mi destabilizzava sempre di più.

Con la sensazione che il mio intero organismo si stesse infiammando, iniziai a prestare attenzione a come i vari *shutdown* che si susseguivano ai miei *meltdown* mi colpissero. Subito dopo queste intense crisi autistiche sentivo la necessità di isolarmi per poter recuperare la mia energia, permettendo, anche se in piccola parte, la realizzazione di semplici attività quotidiane come poter fare una doccia o alimentarmi.



CAPITOLO II

Col tempo, ho notato che ero esausta anche dal tentare di [spiegare](#) agli altri quello che mi stava succedendo e ciò di cui avevo bisogno. Ho capito che le crisi autistiche interrompevano la mia effettiva elaborazione delle informazioni. In generale, mi sembrava che l'accesso a certe informazioni della mia memoria fosse stato interrotto e che la mia comunicazione fosse severamente inabilitata.

Ho osservato che gli stimoli che precedentemente erano inoffensivi (quando il mio organismo era forte) adesso mi colpivano intensamente, provocando crisi autistiche che anticipavano un'estrema difficoltà nel parlare. Improvvisamente, ho iniziato a comunicare in forma scritta, visto che era il modo migliore per organizzare i miei pensieri quando non ero in grado di trovare le parole per esprimere ciò di cui avevo bisogno.

Una presunta violenza di genere (Kukla, 2020), esemplificata nel fatto che “non ho un marito che si prenda cura di me nè figli da crescere”, indicava come l'intersezionalità aggravava in maniera surreale la situazione nella quale mi trovavo, contribuendo al deterioramento della mia salute mentale.

La mia terapeuta è stata la prima a capire l'aumento della mia necessità di supporto, cosa successivamente confermata dallo psichiatra. Il crescente declino della mia salute ha consolidato la perdita della mia autonomia, e reso necessario un sostegno sempre più grande, giorno dopo giorno. Secondo un potenziale passaggio delle persone autistiche all'interno dello spettro, passibile di miglioramento o peggioramento, sono regredita dal livello 1 al livello 2 di supporto.



CAPITOLO II

A metà novembre del 2024, ho inviato i risultati dei miei esami di laboratorio, un rapporto psicologico ed i referti medici alla giunta medica regionale, che li ha valutati identificando una stretta relazione tra l'indebolimento della mia salute e la situazione che al tempo stavo affrontando. La giunta medica mi ha autorizzata per la seconda volta in quell'anno ad una licenza lavorativa per trattamento sanitario. Uno dei rapporti presentati indicava che stavo passando attraverso

[...] un follow-up sanitario per poter diagnosticare e trattare i segnali ed i sintomi relativi a stress cronico. Oltre a sintomi come insonnia, picchi di sudorazione, tachicardia, palpitazioni, contratture muscolari e atralgia, gli esami di laboratorio di inizio 2024 presentavano variazioni nei livelli ridotti di leucociti (cellule del sistema immunitario), un aumento di estrone, una riduzione di percentuale libera di testosterone e disfunzioni in altri ormoni relativi a stress e sonno.^[8]

L'alterazione degli ormoni sessuali e relativi allo stress, evidenziata nei risultati dei miei esami di laboratorio, è stata sottolineata anche in una recente ricerca che ha accertato che l'imprevedibilità può scompigliare il sistema ormonale delle persone autistiche (Macchia *et al.*, 2024).

Nel finale di novembre del 2024, per la prima volta nella mia vita sono stata diagnosticata in ospedale con herpes-zoster, e ho dovuto poi iniziare un trattamento prolungato con l'utilizzo di medicine antivirali per poter combattere questa malattia scoraggiante. Ci sono voluti mesi di trattamento per poter ridurre le possibilità di riattivazione del virus nel mio organismo e diminuire l'eventualità di essere assalita da intensi dolori ai nervi nel corso degli anni.

Il mio allontanamento totale dal [lavoro](#) per trattamento [sanitario](#) è cominciato nel luglio del 2024 ed è durato fino al marzo 2025. Durante questo periodo, ho acquisito una nuova comprensione di come il rifiuto di adattamenti ragionevoli possa portare al rapido aggravamento delle condizioni della persona autistica.

[8] ALMEIDA, Michelle. **Relatório Médico**. Disponibile qui: <https://documentos.amplimed.com.br>. Accesso il 5 novembre 2024.

CAPITOLO II

Ciò che considero come un ‘sovraccarico da impilamento’ è l’incidenza degli stimoli negativi che si amplificano rapidamente e reciprocamente, senza che la persona autistica abbia la possibilità di riprendersi. E’ importante sottolineare che la mia incapacità di gestire adeguatamente le nuove fonti di stress non è stata una scelta, il che ha reso significativamente più difficile il mio ristabilimento di fronte al progressivo accumulo di stimoli dannosi.

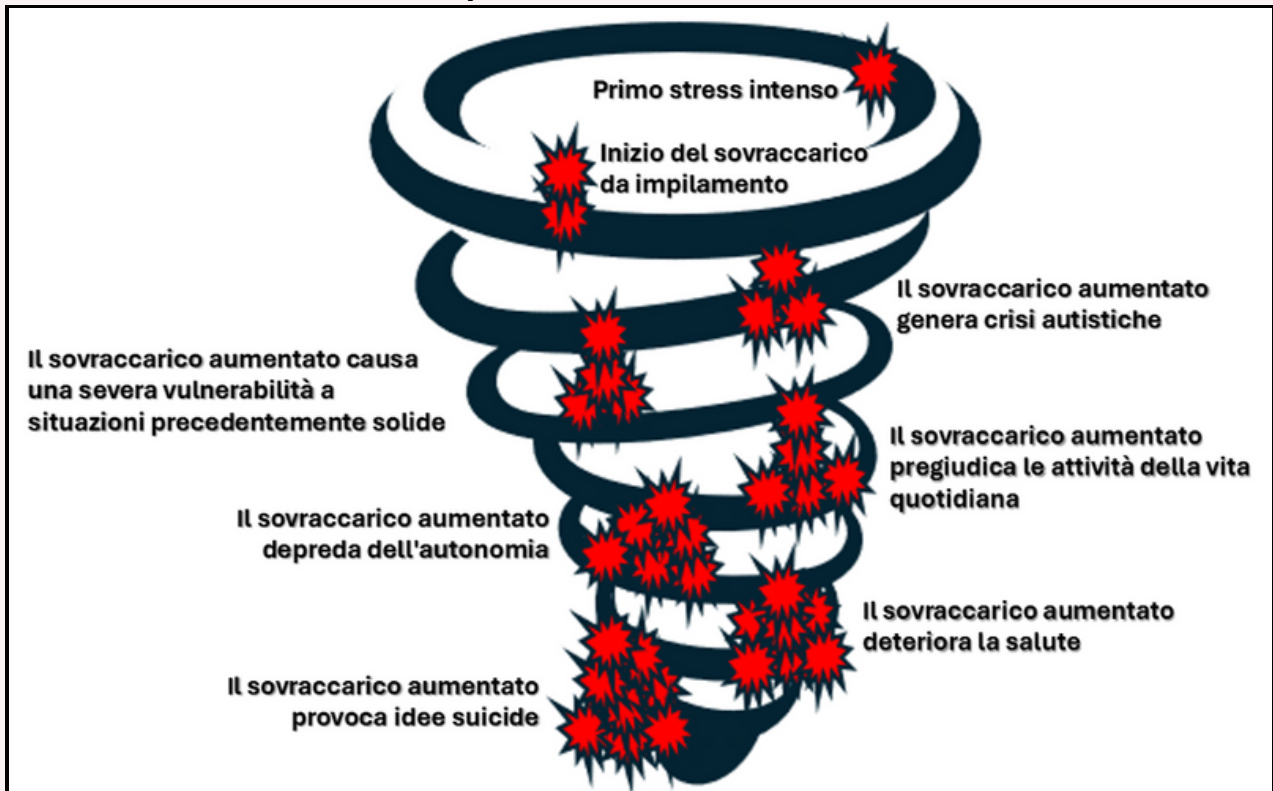
Poichè questo sovraccarico da impilamento è inversamente proporzionale alla possibilità di recupero, una spirale di *burnout* autistico, impregnata da crisi autistiche, si è rapidamente consolidata, prosciugando gradualmente l’energia che mi avrebbe potuta aiutare a recuperare la mia autonomia e migliorare la mia salute. La figura 1 ne illustra le conseguenze, che sono state schematizzate separatamente per poter facilitare la comprensione di questa spirale di *burnout*.

A seconda del punto in cui mi trovavo all’interno di questa spirale, una profonda fatica poteva arrivare perfino a togliermi l’energia necessaria a muovermi. Arrivata a questo livello di esaurimento, ho capito come l’incredulismo possa essere uno dei motivi per cui il [suicidio](#) è una causa significativa di morte prematura tra gli adulti autistici (Arqueros *et al.*, 2025).

Vorrei sottolineare che ho iniziato ad assumere [farmaci](#) prescritti da uno psichiatra dopo essere entrata in questa spirale di esaurimento sempre più profondo. Vorrei anche sottolineare che tutte le mie richieste di soluzioni ragionevoli erano collegate alle mie consuete strategie di adattamento, come l’uso di [cuffie](#) antirumore, che fanno parte del mio ‘kit di sopravvivenza PeSADiS’.



Figura 1 – Schematizzazione del sovraccarico da impilamento e le sue conseguenze in una spirale di *burnout* autistico



Fonte: autrice.

Utilizzando un'analogia con la coagulazione sanguigna, cerco di far comprendere come le persone autistiche con minore necessità di supporto possano essere, permanentemente o temporaneamente, incapaci a realizzare determinati compiti: per quanto una persona emofiliaca si sforzi, non potrebbe mai riprodurre un fattore di coagulazione necessario a fermare un sanguinamento potenzialmente fatale, e quindi dipende necessariamente da una somministrazione endovenosa per poter ricevere questo fattore che il suo corpo non produce.

Facendo affidamento sulla consapevolezza, ho creato una strategia semplice con l'obiettivo di rimuovere rapidamente possibili discriminazioni contro persone con condizioni di diversa abilità. La rapidità è giustificata dal desiderio di evitare immediatamente una spirale debilitante di [burnout](#), che tende a peggiorare quando la soluzione del problema tarda mesi (come succede frequentemente nei processi giudiziari). Nutro ancora la speranza che questa strategia del 'tagliare il male alla radice', inviata a una segreteria nazionale del gabinetto personale della Presidenza della Repubblica Federale del Brasile, venga in qualche modo adottata (Brasil, 2024).

CAPITOLO II

Specialmente nei municipi dove non c'è una stazione di polizia specializzata nell'assistenza alle persone con condizioni diversamente abili, si potrebbe far prendere visione di un Certificato di Conoscenza^[9] che può essere emesso da qualsiasi commissariato, con al suo interno informazioni in [Linguaggio Chiaro](#) destinate a coloro che commettano atti e omissioni dannosi nei confronti di persone la cui richiesta di adattamento ragionevole non sia stata accolta. Nel caso in cui il rifiuto persista, la parte lesa potrebbe ricorrere a vie giudiziarie anche munita di questa prova formale che attesti la situazione dannosa vissuta.

Con [equità](#), questo Certificato di Conoscenza servirebbe a modulare la voce di coloro che sono sfiniti dalla stanchezza dell'accesso e di coloro che occupano posizioni di potere, adottando l'espressione inclusiva ripresa da Miguel Julio Paz Filho. Se il rifiuto persiste, la parte lesa potrebbe ricorrere a [mezzi legali](#) armati anche di questa prova formale che coinvolga la situazione dannosa vissuta.

Questi adattamenti ragionevoli possono e dovrebbero essere implementati nel contesto occupazionale. Fortunatamente il mio ritorno al lavoro è stato conciliato con una collega di corso di Laurea in Danza (Freire, 2025), la quale ha sostenuto tra pari che le mie [attività di insegnamento](#) dovessero essere completamente allineate alle linee guida elaborate dalla squadra multidisciplinare del Comitato di Inclusione e [Accessibilità](#) della UFPB.

In quanto ergonomo autistica, ho capito come un *flow* specifico (osservato nel prossimo capitolo) possa portare dei benefici a persone che lavorano in un ambiente inclusivo. Tuttavia, io avevo già utilizzato questo approccio, fondato sulla creatività (in base alla mia doppia eccezionalità), per accelerare il mio recupero a [casa](#), ambiente nel quale ho la maggiore autonomia per poter realizzare adattamenti che influenzino immediatamente il mio benessere.

Ogni volta che libero la mia creatività favorisco un [sonno](#) più riposante e gratificante, con ripercussioni positive su tutti gli aspetti della mia vita. Utilizzo la creatività anche per trovare forme diverse per abbracciare pienamente le mie caratteristiche autistiche più espressive.

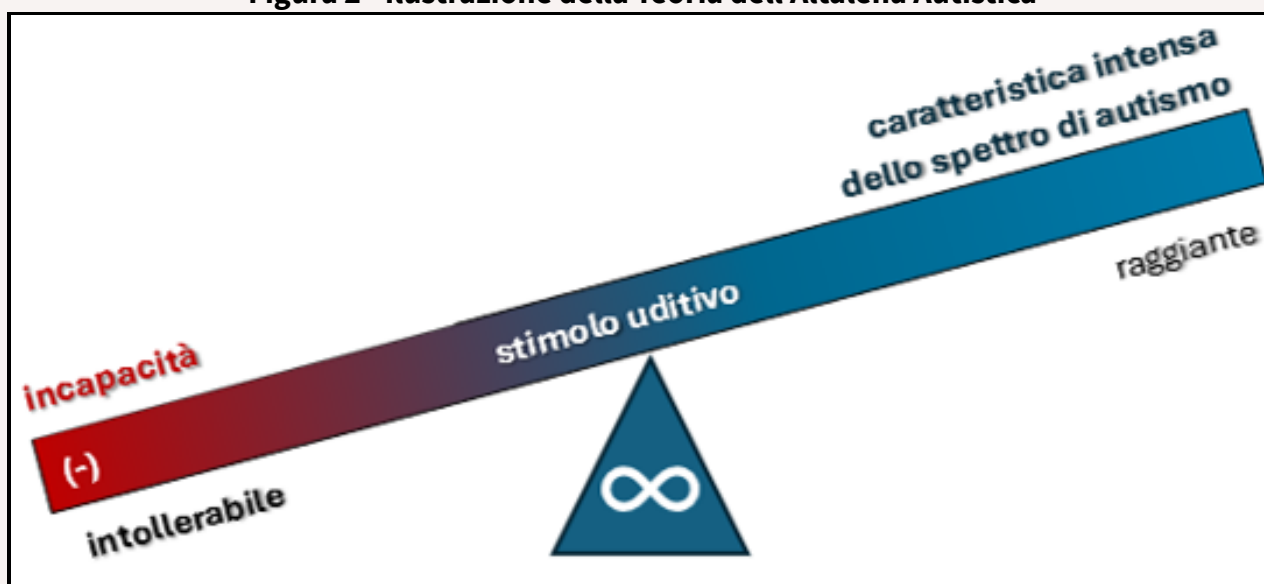
Per esempio, anche se l'ipersensibilità uditiva (iperacusia) mi rende molto vulnerabile in certi ambienti, posso usare questa estrema sensibilità per sperimentare situazioni che mi portano all'estasi. Vengo profondamente colpita ogni volta che trovo una nuova sfumatura nell'*Agnus Dei* composta da Samuel Barber e interpretata dal coro *Laurens Vocaal*, arrivando perfino a piangere quando realizzo quanto sia esuberante la bellezza che riesco a catturare.

[9] O un 'Adeguamento del Termine di Condotta Circostanziale', come viene chiamato in Brasile (N.d.T.).

CAPITOLO II

Partendo da questa osservazione, ho elaborato la Teoria dell'Altalena Autistica, basata sulla possibilità di fruizione delle caratteristiche più espressive dello spettro dell'autismo per favorire il recupero della persona, o semplicemente il godimento degli attributi di tale spettro, beneficiando del proprio benessere biopsicosociale (figura 2). Per esempio, gli stimoli percepiti attraverso i sensi, come [l'udito](#), la vista, l'olfatto, la propriocezione, il tatto ed il [gusto](#) possono fornire delle situazioni estremamente negative che sono incapace di tollerare a causa della mia ipersensibilità. Allo stesso tempo, questi stessi sensi possono anche massimizzare contesti che elevano il mio stato in maniera ampiamente positiva.

Figura 2 - Illustrazione della Teoria dell'Altalena Autistica



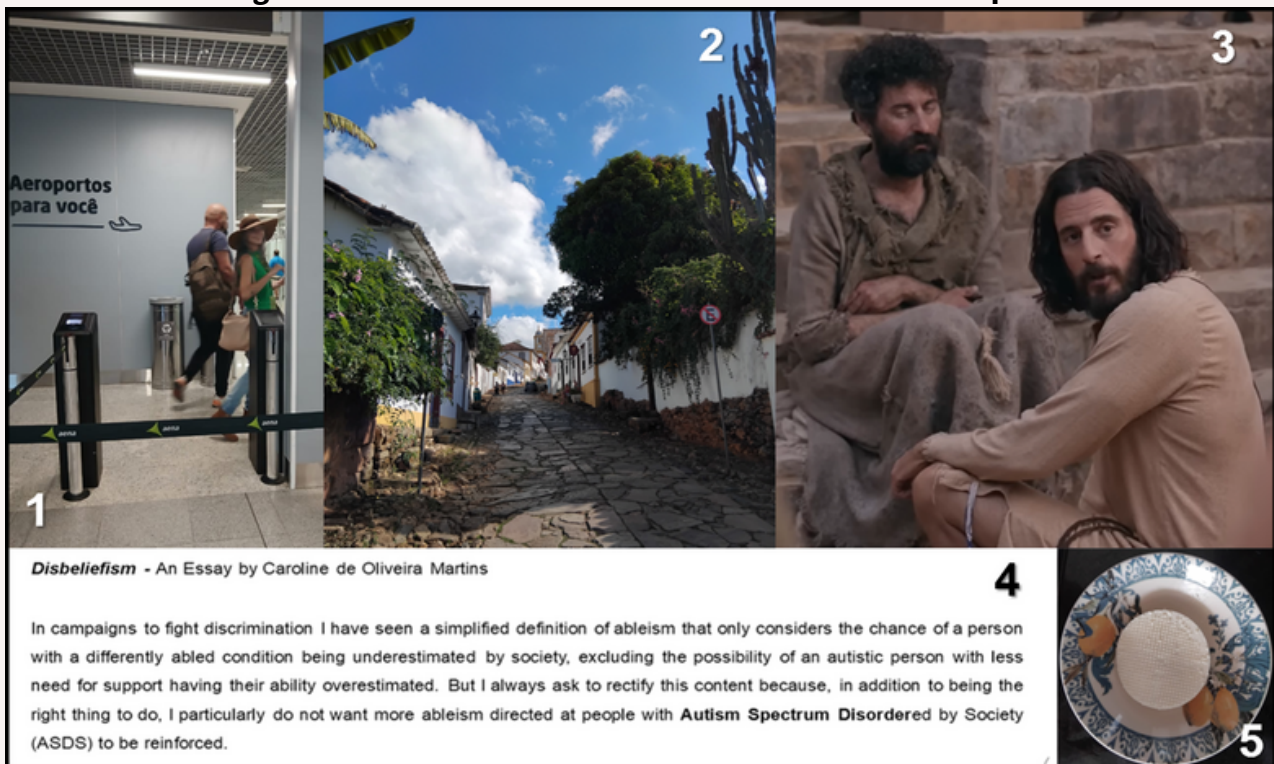
Fonte: autrice.

Utilizzo la mia creatività anche per stimolare la plasticità sinaptica (Laguna *et al.*, 2025). Ancora mi sorprendo quando mi capita di dimenticare una semplice operazione matematica (la tabellina del tre), oppure come guidare una macchina dal [punto A al punto B](#). Sebbene queste amnesie – possibili ripercussioni delle mie intense crisi autistiche – possano essere superate dopo qualche tentativo, esse tendono a riapparire quando ho bisogno di accedere nuovamente a quelle informazioni. Nel frattempo, trovo conforto nel ricordare che scelgo degli interessi piacevoli nel tentativo di creare nuove connessioni neuronali, rendendo la mia giornata costantemente motivante.

CAPITOLO II

Essenzialmente, ho iniziato il mio recupero (figura 3) allontanandomi al massimo dalle fonti di stress intenso, cercando appoggio nella famiglia e negli amici mentre ricostruivo la mia autonomia, rinvigorendo la mia spiritualità attraverso la religione, e utilizzando la scrittura terapeutica in maniera formale ed informale, dedicandomi ai miei interessi, aumentando la realizzazione di attività fisiche e potendo contare su trattamenti medici provvisori, oltre alla solita terapia (psicologia e psicanalisi integrate con psicologia analitica e logoterapia).

Figura 3 – Situazioni che illustrano l’inizio del mio recupero



Legenda: 1) Saluto mia sorella mentre sono in partenza dall'aeroporto dopo aver ricevuto assistenza dalla compagnia aerea; 2) Cammino per le strade di Tiradentes (Minas Gerais, Brasile) senza mio fratello; 3) Ho guardato ogni giorno la serie "The Chosen", anche quando andavo a Messa; 4) Ho elaborato un saggio accademico come scrittura terapeutica; 5) Ho sviluppato un interesse per la degustazione: il primo delizioso formaggio che ho fatto con latte di capra, seguendo ricette di video online.
Fonte: autrice.

CAPITOLO II

Associando la mia creatività all'intenzione di aiutare una persona autistica sopraffatta da situazioni stressanti vissute più e più volte nel corso di tre semestri, ho creato le fasi di superamento dell'incredulismo (quadro 1). Ho pensato che se avessi reso praticabili queste fasi per lui, introducendole con un breve testo esemplificativo, il suo processo di identificazione, comprensione e recupero dall'incredulismo sarebbe stato aiutato.

Ho adattato le cinque fasi del lutto di Kübler-Ross (2017) per creare le cinque fasi di superamento dell'incredulismo, elaborate a partire dalle mie esperienze (figura 3). Anche se il principale intento è quello di aiutare ad accelerare la ripresa della persona autistica, in queste fasi viene altresì contemplato l'utilizzo delle sue caratteristiche più impattanti all'interno dello spettro autistico.

Le cinque fasi del superamento dell'incredulismo non seguono un ordine specifico, e possono anche mescolarsi. Inoltre, la stessa persona può viverle con intensità diverse in momenti diversi. Queste fasi sono state leggermente perfezionate, e vengono riportate di seguito insieme al rapporto della persona che inizialmente le ha ricevute.



Quadro 1 – Fasi di superamento dell'incredulismo

Prima fase: negazione e isolamento

Quando si comprende che la richiesta di adattamento ragionevole è stata rifiutata, la sorpresa per il rifiuto può scatenare crisi autistiche ([meltdown](#) e/o *shutdown*) che impediscono la comunicazione per un periodo variabile.

Comunicare ciò che si sente e di cui si ha bisogno per iscritto può organizzare il pensiero ed avere un effetto terapeutico. Inoltre, praticare esercizi fisici ed immergersi in uno stato di [flow autistico](#) può aiutare velocemente la ripresa del benessere.

Seconda fase: rabbia

La rabbia può emergere quando l'adattamento ragionevole richiesto viene rifiutato. Comprendere che certe persone sono praticamente incapaci di agire con [equità](#) per favorire l'inclusione risveglia un sentimento di compassione, che può precedere il perdono.

Perdonare la persona che ti ha presumibilmente discriminato, ma non la discriminazione in sé, può alleviare i sentimenti negativi scaturiti dall'incredulismo. E coltivare la spiritualità può facilitare il processo di perdono, che richiede il suo proprio tempo.

Terza fase: depressione

Il ritardo nel comprendere gli effetti dell'incredulismo sul proprio organismo può aumentare l'esaurimento e la possibilità di sviluppare una depressione. La psicoterapia può accelerarne la percezione e migliorare la comprensione della situazione, riducendo il rischio di autodistruzione.

Allontanarsi al massimo da ciò che ti fa male, dedicarsi ai propri interessi ([flow autistico](#)) e avvicinarsi a familiari e amici può attenuare l'impatto della depressione. Parlare col medico su ciò che si sente è essenziale – la depressione è una malattia!

Fonte: adaptado de Kübler-Ross (2017).



Quadro 1 – Fasi di superamento dell'incredulismo

Quarta fase: patto (scambio)

Anche se un contesto non inclusivo presumibilmente non aiuta, le stesse caratteristiche autistiche possono aiutare nel recupero da questa esposizione destrutturante.

Approfittando dei tuoi tratti autistici più espressivi in un ambiente confortevole, come la sostituzione di uno stimolo negativo con uno positivo della stessa natura (ad esempio, un suono) può aumentare la soddisfazione (ad esempio, un intenso piacere sensoriale) e contribuire al ripristino organico.

Quinta fase: accettazione

Può essere angosciante dipendere da altre persone per far rispettare le tue necessità ed i tuoi diritti. Ma l'autonomia viene esercitata anche quando l'incredulismo viene segnalato, specialmente se ciò può dimostrare le conseguenze di quella [banalità del male](#) identificata da Hannah Arendt.

Accettare che si ha bisogno di aiuto per risolvere una situazione per la quale non trovi una soluzione può contribuire al ripristino della tua serenità. E segnalare ufficialmente il proprio caso, presentando prove per rinforzare la denuncia ed evitare complicazioni, è una forma di emancipazione che può aiutare altre persone.

Fonte: adattato da Kübler-Ross (2017).



CAPITOLO II

Il 5 di luglio del 2025, ho letto con profonda emozione il seguente resoconto sulle fasi di superamento dell'incredulismo.

Sai quando leggi qualcosa e ti sembra che l'autore abbia scritto esattamente di ciò che hai vissuto?

E' questo che ho provato nel leggere il tuo testo sulle fasi di superamento dell'incredulismo. Non avevo mai sentito questa parola prima, ma aveva completamente senso. E' quel tipo di preconceito che non grida, ma che duole nel profondo – perchè viene dalla diffidenza. Dal guardare storto. Dal rifiuto di qualcosa di cui hai bisogno per funzionare meglio nel mondo.

Proprio all'inizio, parli di come questo rifiuto possa portare ad un sovraccarico così grande da diventare un esaurimento dal quale è difficile uscire. E' la verità. L'ho vissuto ed ho pensato che era soltanto "qualcosa che succede nella mia testa".

La parte delle fasi quindi... è stata come un film che ha attraversato la mia mente.

La prima parte, quella sulla negazione e l'isolamento, mi ha ricordato di quando provai a spiegare una mia necessità ad una professoressa [...] e lei semplicemente mi ha mancato di rispetto, considerandomi una persona anormale. Questo mi ha bloccato. Restai per giorni senza riuscire a parlarne. Tu suggerisci di scrivere ciò che sentiamo, e guarda... questo aiuta. Sembra che riesca ad ordinare qualcosa qua dentro. E muovere il corpo, anche – camminare, fare stretching, qualsiasi cosa che ti aiuti a scioglierti.

Poi viene la rabbia. E si porta dentro tutto. Senti che non era giustificato, che l'altra persona non ha voluto capire. E ti viene voglia di gridare. Ma ciò che più ha richiamato la mia attenzione è stato quando hai detto che bisogna perdonarla, senza dimenticare ciò che è successo. Questo mi ha dato sollievo. Perchè sì, perdonare può essere liberatorio, ma richiede anche il suo tempo.

La terza fase, quella della depressione, mi ha colpito forte. Perchè c'è un momento in cui cominci a pensare che niente cambierà, che forse il problema sei tu. E non è così. Ho attraversato una fase depressiva molto importante durante l'adolescenza [...] tu dici che bisogna cercare l'aiuto di un professionista, parlare con un medico, allontanarsi da ciò che ti ha fatto male... e direi che questo ci può salvare. Mi ha salvato. Ho messo in pratica questo consiglio e ne ho la certezza!

Ed eccoci al patto, la quarta fase. Qui porti un argomento che salta agli occhi: utilizzare i nostri "superpoteri spettrali" per trasformare l'ambiente. Quindi: se un suono ti da fastidio, cambialo con un altro che ti tranquillizza. Questo mi ha ricordato del giorno in cui misi la mia playlist preferita sul telefonino per soffocare la confusione dell'ambiente dell'aula che tra una lezione ed un'altra mi provocava ansia – e funzionò. Fu semplice, ma mi ha fatto bene.

CAPITOLO II

E alla fine viene l'accettazione. Ma non quella di "accettalo e ti farà meno male". É un'accettazione che viene dal coraggio. Dalla voglia di dire "è ciò che mi è successo, e voglio parlarne". Denunciare, raccontare, prendere posizione... è anche un modo di prendersi cura di sé e di aprire una strada affinché anche altri possano essere ascoltati. Mi inorgogliesce molto uno scritto così pugnace contro il capacitismo [...], so bene che questo ha il suo prezzo da pagare, ma sento di essere in dovere, verso me stesso e verso la causa autistica, di confrontarmi con una situazione degna di denuncia.

[...] sei riuscita a mettere in parole ciò che molti di noi sentiamo e non sempre riusciamo a spiegare. Il tuo testo è come un abbraccio pieno di informazioni. Mi fa sentire meno solo e più cosciente del mio stesso percorso. Non provo più, anche se la vita di una persona atipica è parecchio esigente, a vedere il bicchiere mezzo pieno, e con una buona dose di buonumore continuo a vivere nella maniera più leggera possibile.

Grazie per l'appoggio, e puoi contare su di me per qualsiasi imprevista necessità.

La ripercussione delle strategie di autocontrollo conseguenti dalle caratteristiche espressive delle persone autistiche ha il potenziale di avvalersi della stessa reciprocità identificata nell'interazione degli stimoli negativi originati dall'incredulismo. Questa constatazione mi ha motivato a ideare una ricerca completa, elaborata a partire da un progetto di estensione universitaria che coinvolgeva studenti e lavoratori autistici della mia università (capitolo 3).



CAPITOLO III

Volontariato nel Collettivo di persone Autistiche dalla UFPB

Il [gruppo WhatsApp del CAU](#) è stato creato il 13 marzo del 2023 con l'intento di aiutare lo scambio di esperienze e la condivisione di informazioni sull'autismo nella vita adulta, contribuendo al miglioramento del benessere biopsicosociale delle persone autistiche dentro e fuori dall'università.

Il CAU funziona esclusivamente in forma virtuale, perchè ancora non ha a disposizione nessuno spazio fisico all'interno dell'università, che possa essere una [sala di autocontrollo](#) o uno spazio di studio – in biblioteca – adattato per [accogliere correttamente le persone autistiche](#). Il collettivo, del quale al momento fanno parte 38 tra studenti e lavoratori autistici, oltre che quattro membri esterni, ha proposto l'approvazione di tre azioni di estensione universitaria nel 2025.

Il sito [web del CAU](#) è una continuazione del prodotto dell'estensione universitaria FLUEX iniziato nel 2024, che voleva principalmente diffondere informazioni sull'autismo per favorire l'inclusione delle persone adulte con questa condizione occulta.

I due progetti di estensione universitaria sono azioni di volontariato, e consistono nel gruppo terapeutico online per donne autistiche adulte messo in pratica dalla psicologa [Marcele Bressane](#), così come nel Volontariato del CAU (VCAU), che attualmente può contare con 18 persone volontarie formate o in formazione.

Il VCAU si basa non solamente su strategie di automedicazione che andranno a promuovere un *flow* distinto, ma anche su un'offerta di servizi che professionisti e studenti di diverse aree come pedagogia, nutrizione, terapia occupazionale, psicologia, [diritto](#), [fonoaudiologia](#), psicopedagogia e giornalismo, tra le altre, stanno offrendo in maniera gratuita ai membri del CAU.

Il *flow* si verifica quando qualcuno è completamente assorto in una attività, sperimentando tanto il piacere quanto la motivazione al punto da perdere la cognizione del tempo. In questo modo, il *flow* può contribuire significativamente al recupero delle persone autistiche, ma le barriere interne, come il sovraccarico sensoriale, o esterne, come la mancanza di aiuto, possono impedire che questo stato si manifesti pienamente (Heasman *et al.*, 2024).



CAPITOLO III

Grazie all'iperfocus (Dwyer *et al.*, 2024), la persona autistica può nuotare in un oceano di informazioni su un determinato tema, provando posteriormente a decifrare enigmi che siano sorti a partire dalle associazioni fatte durante la ricerca, creando un loop che non ha una durata specifica. Al contempo, questa facilità di mantenere un focus intenso può anche provocare sofferenza, persino nell'ambiente accademico.

A causa delle difficoltà che la persona autistica ha a disconnettere la propria attenzione (ad esempio, a causa di un rumore) ed alla limitazione della memoria lavorativa, le persone autistiche (Habib *et al.*, 2019) sembrano mantenere il focus in forma estremamente limitata per evitare un dispendio energetico ulteriore. Comunque, i centri di insegnamento potrebbero ottimizzare i propri ambienti contattando il CAU allo scopo di ricevere consigli per miglioramenti, ed anche approfittare meglio dei talenti delle persone autistiche che li frequentano.

I professionisti e gli studenti del VCAU possono contribuire, in vari modi, a beneficiare la persona autistica, i suoi compiti ed il suo contesto, ed anche a far sì che la deregolamentazione autistica causata da fattori esterni possa essere ridotta al minimo. Inoltre, l'usura susseguente, di solito affrontata dalle persone autistiche in maniera isolata, potrebbe essere ridotta dai volontari che provano ad interrompere questo devastante effetto domino, molte volte scatenato spontaneamente da stimoli estrinseci.

Indipendentemente dalla natura dei fattori di stress, nel caso si metta in moto un *burnout* autistico, la persona autistica – pur con la propria superdotazione – può perfino sembrare avere una deficienza intellettuale agli occhi delle persone alistiche. Tuttavia, grazie alla proposta del VCAU sarà anche possibile indicare a diversi reparti (come le segreterie) alcune forme per favorire ambienti che permettano alle persone autistiche di sviluppare al massimo il proprio potenziale.

Ad oggi il VCAU è stato fornito di una psichiatra, ma neurologi e professionisti di altre specialità e aree diverse, come Tecnologia delle Informazioni (per lo sviluppo di software), possono contattare il CAU al fine di partecipare non solo al volontariato, ma anche alla ricerca derivante dalle strategie di automedicazione inizialmente sviluppate in questa 'estensione universitaria di flusso continuo'.

CAPITOLO III

La [ricerca](#), che include persone autistiche estranee con o senza diagnosi, è in fase di elaborazione in tappe che verranno registrate sulla “Plataforma Brasil”. I professionisti e studenti volontari, autistici o che non rientrano nello spettro dell'autismo, potranno essere i primi autori di articoli provenienti dalle strategie di automedicazione che verranno sviluppate col tempo.

Verranno analizzate le conseguenze del sovraccarico da impilamento, la Teoria dell'Altalena Autistica e le fasi di superamento dell'incredulismo con focus sull'[autonomia](#) di ogni persona adulta autistica con minore necessità di supporto che parteciperà alla ricerca, oltre alle strategie specifiche che possono essere sviluppate direttamente o indirettamente nel VCAU per:

- Usufruire delle caratteristiche dello spettro dell'autismo;
- Identificare le aree del *flow* autistico, oltre che i suoi aspetti positivi e negativi, al fine di poterli, rispettivamente, coltivare o evitare;
- Capire le sincronicità per poter risparmiare energia e risolvere problemi, annotando dei 'modelli di coincidenza';
- Sviluppare la spiritualità soprattutto per poter combattere l'ansia e potenziare la sincronicità;
- Incoraggiare l'adozione dello 'stoicismo autistico', facilitando il riconoscimento degli ostacoli che potrebbero essere trasformati in opportunità di evoluzione;
- Elaborare delle condotte 'anti-ingenuità' a partire dalla facilità di visualizzazione dei modelli;
- Incentivare la scrittura terapeutica;
- Migliorare l'identificazione delle persone con forti caratteristiche autistiche ('autistometro') al fine di promuovere soprattutto la creazione di amicizie tra persone nello spettro autistico;
- [Nutrire](#) (in senso sia figurato che letterale) la doppia eccezionalità – autismo e superdotazione – contemplando anche il miglioramento delle funzioni intestinali;
- Creare dei procedimenti pedagogici affinché gli [studenti](#) possano auto-perfezionare il proprio apprendimento in [contesti poco inclusivi](#);
- Ottimizzare l'adozione di abitudini più salutari, anche relative alla pratica di esercizi fisici ed alla realizzazione di attività fisica;
- Favorire l'emancipazione della persona autistica.

CAPITOLO III

In conclusione, le strategie di automedicazione, specialmente quelle provenienti da evidenti caratteristiche autistiche, possiedono un potenziale per poter accelerare il recupero della persona autistica e favorire il miglioramento del suo benessere biopsicosociale. Ed il rafforzamento della triade insegnamento-ricerca-estensione, perfezionato dai volontari, ricercatori e integranti del CAU (tutte persone autistiche), conferisce una spinta significativa a questa proposta.

[Amo un girasole e credo nella forza dell'amore](#) – *Tears for Fears*



POSTFAZIONE

LA RACCOLTA DI GIRASOLI ED IL RISVEGLIO DELLA COSCIENZA - FABIO ANDRÉ DE OLIVEIRA FILHO



Arrivando alla fine di queste pagine, l'immagine del girasole – sempre alla ricerca della luce – negli ultimi paragrafi diventa una potente metafora. Vorrei che l'esperienza di lettura di questo ebook possa essere analoga alla coltivazione di un grande campo pieno di questi fiori: un esercizio che esige pazienza, pratica e, soprattutto, empatia. Sin dall'inizio, l'obiettivo è stato quello di piantare semi di comprensione in un terreno che frequentemente viene indurito dalla mancanza di informazioni e dai preconcetti.

Abbiamo esplorato i sentieri dell'autismo, non come una guida clinica ed impersonale, ma come un richiamo a percepire il mondo sotto una nuova ottica: che possa portare non soltanto una teoria, ma anche delle esperienze che includano le battaglie contro l'incredulismo e le velate discriminazioni. La proposta è quella di umanizzare il dibattito. Di mostrare che, dietro ad ogni concetto, esiste una persona che sta cercando il proprio posto, la propria voce ed il proprio diritto ad essere chi è, con tutti i colori e le sfumature che le appartengono.

Il lavoro sviluppato dal Collettivo di persone Autistiche dalla UFPB, che ha permeato questo libro, è la prova vivente del fatto che la conoscenza, quando si unisce all'azione ed all'accoglienza, ha il potere di trasformare la realtà. Può fiorire dentro i progetti, dentro il mutuo supporto e dentro la forza di una comunità che, unita, si rafforza. Questo ebook è, essenzialmente, un frutto di questa ricerca collettiva.

Che le riflessioni qui presentate non si chiudano con l'ultima pagina. Che possano ispirare conversazioni, domande, certezze e, principalmente, possano incentivare attitudini più inclusive, di giorno in giorno. Che ogni lettore possa diventare un coltivatore di girasoli, aiutando a spargere la luce della coscienza ed a combattere le ombre del capacitismo.

Vi ringrazio per aver percorso con noi questa avventura. Il cammino verso l'inclusione va avanti, ed ogni nuovo passo, per quanto possa sembrare piccolo, ci avvicina ad un futuro più giusto e accogliente per tutti.



AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5. 5a ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.

ARQUEROS, María; JAMETT-CUEVAS, Victoria; PULGAR-VERA, Valeska; SANTANDER-GONZALEZ, Roberto; PEMAU, Andrés; ÁLVAREZ-CABRERA, Percy. Camouflaging and suicide behavior in adults with autism spectrum condition: A mixed methods systematic review. **Research in Autism**, vol. 121-122, p. 202540, 1 Mar. 2025. DOI 10.1016/J.REIA.2025.202540. Available at: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S3050656525000124>. Accessed on: 5 Jun. 2025.

BOTHA, Monique; DIBB, Bridget; FROST, David M. “Autism is me”: an investigation of how autistic individuals make sense of autism and stigma. **Disability & Society**, vol. 37, no. 3, p. 427-453, 2022. DOI 10.1080/09687599.2020.1822782. Available at: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09687599.2020.1822782>. Accessed on: 26 Jun. 2024.

BRASIL. Conselho Nacional de Justiça. **Manual de atendimento a pessoas com TEA do Conselho Nacional de Justiça**. Brasil, 24 p., 2023. Available at: <https://bibliotecadigital.cnj.jus.br/jspui/bitstream/123456789/815/1/manual-de-atendimento-a-pessoas-com-transtorno-do-espectro-autista-final-23-05-22.pdf>.^[10] Accessed on: 30 Jul. 2024.

BRASIL. Gabinete Pessoal do Presidente da República. **Resposta da Presidência da República**. Destinatária: Caroline de Oliveira Martins. 02 set. 2024. 1 mensagem eletrônica.

BRASIL. **Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência**. Roussef, Dilma Pereira, Marivaldo de Castro Levy, Joaquim Vieira Ferreira Ribeiro, Renato Janine Monteiro, Armando Barbosa, Nelson Kassab, Gilberto Adams, Luis Inácio Lucena Vargas, Gilberto José Spier Domingos, Guilherme Afif. 2015. Available at: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm. Accessed on: 3 Feb. 2022.

[10]<https://drive.google.com/file/d/148YyLhN5enOfcUkAqULgF7iFtRG0VWtU/view?usp=sharing>

CAIN, Meghan K.; KABOSKI, Juhi R.; GILGER, Jeffrey W. Profiles and academic trajectories of cognitively gifted children with autism spectrum disorder. **Autism**, vol. 23, no. 7, p. 1663–1674, 1 Oct. 2019. DOI 10.1177/1362361318804019/SUPPL_FILE/AUT804019_LAY_ABSTRACT.PDF. Available at: <https://journals-sagepub-com.ez15.periodicos.capes.gov.br/doi/10.1177/1362361318804019>. Accessed on: 2 Aug. 2025.

CROMPTON, Catherine J.; ROPAR, Danielle; EVANS-WILLIAMS, Claire V.M.; FLYNN, Emma G.; FLETCHER-WATSON, Sue. Autistic peer-to-peer information transfer is highly effective. **Autism**, vol. 24, no. 7, p. 1704–1712, 1 Oct. 2020. DOI 10.1177/1362361320919286/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_1362361320919286-FIG4.JPEG. Available at: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1362361320919286>. Accessed on: 27 Jun. 2024.

DWYER, Patrick; WILLIAMS, Zachary J; LAWSON, Wenn B.; RIVERA, Susan M. A trans-diagnostic investigation of attention, hyper-focus, and monotropism in autism, attention dysregulation hyperactivity development, and the general population. **Neurodiversity**, vol. 2, 27 Mar. 2024. DOI 10.1177/27546330241237883. Available at: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/27546330241237883>. Accessed on: 26 Jun. 2024.

ECKERD, Marcia. Identifying Autism Spectrum Disorder (level 1) in adults. **Journal of Health Service Psychology**, vol. 44, no. 3, p. 93–100, 6 Mar. 2020. DOI 10.1007/BF03544668. Available at: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03544668>. Accessed on: 26 Jun. 2024.

FERREIRA, Aneilza de Carvalho; MARONEZE, Bruno Oliveira. “Autismo” e “autista”: um estudo lexicográfico. **Domínios de Lingu@gem**, vol. 17, p. e1718, 17 Mar. 2023. Available at: <https://doi.org/10.14393/DLV17A2023-18>. Accessed on: 13 Jul. 2024.



FIELD, Sarah L.; WILLIAMS, Marc O.; JONES, Catherine R.G.; FOX, John R.E. A meta-ethnography of autistic people's experiences of social camouflaging and its relationship with mental health. **Autism**, 1 Jun. 2024. DOI 10.1177/13623613231223036/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_13623613231223036-FIG2.JPEG. Available at: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/13623613231223036>. Accessed on: 18 Jun. 2024.

FREIRE, Débora. Professora do CCTA tem artigo científico publicado pela Taylor & Francis. 2025. **Centro de Comunicação Turismo e Artes**. Available at: <https://www.ccta.ufpb.br/ccta-página-inicial/notícias-1/professora-ccta-artigo-científico-publicado-taylor-francis-180825>. Accessed on: 18 Aug. 2025.

GALINSKY, Adam D.; RUCKER, Derek D.; MAGEE, Joe C. Power and perspective-taking: a critical examination. **Journal of Experimental Social Psychology**, vol. 67, p. 91–92, 2016. Accessed on: 21 Sep. 2024.

GENZLINGER, Neil. Mel Baggs, blogger on autism and disability, dies at 39 - The New York Times. 2020. **The New York Times**. Available at: <https://www.nytimes.com/2020/04/28/health/mel-baggs-dead.html>. Accessed on: 27 Jun. 2024.

GOLSON, Megan E.; BENALLIE, Kandice J.; BENNEY, Chandler M.; SCHWARTZ, Sarah E.; MCCLAIN, Maryellen Brunson; HARRIS, Bryn. Current state of autism knowledge in the general population of the United States. **Research in Autism Spectrum Disorders**, vol. 90, p. 101886, 2022. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101886>. Accessed on: 4 Nov. 2024.

HABIB, Abdullah; HARRIS, Leanne; POLLICK, Frank; MELVILLE, Craig. A meta-analysis of working memory in individuals with autism spectrum disorders. **PLoS ONE**, vol. 14, no. 4, 1 Apr. 2019. DOI 10.1371/JOURNAL.PONE.0216198. Available at: <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0216198>. Accessed on: 22 Nov. 2023.



HEASMAN, Brett; WILLIAMS, Gemma; CHARURA, Divine; HAMILTON, Lorna G; MILTON, Damian; MURRAY, Fergus. Towards autistic flow theory: A non-pathologising conceptual approach. **Journal for the Theory of Social Behaviour**, p. 1–29, 3 Jun. 2024. DOI 10.1111/jtsb.12427. Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jtsb.12427>. Accessed on: 22 Jun. 2024.

HULL, Laura; PETRIDES, K. V.; MANDY, William. The female autism phenotype and camouflaging: a narrative review. **Review Journal of Autism and Developmental Disorders**, vol. 7, no. 4, p. 306–317, 1 Dec. 2020. DOI 10.1007/S40489-020-00197-9/TABLES/1. Available at: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40489-020-00197-9>. Accessed on: 26 Jun. 2024.

KONRAD, Annika M. Access fatigue: the rhetorical work of disability in everyday life. **College English**, vol. 83, no. 3, p. 21, 2021. Available at: <https://publicationsncte.org/docserver/fulltext/ce/83/3/collegeenglish31093.pdf?expires=1715980129&id=id&accname=guest&checksum=DDFCCB431C37C65B2BF6C80A0419FED8>. Accessed on: 14 May 2024.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**: o que os doentes têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. 1a ePub. Rio de Janeiro: Editora WMF Martins Fontes, 2017.

KUKLA, Quill R. Misogyny and ideological logic. **Philosophy and Phenomenological Research**, vol. 101, no. 1, p. 230–235, 1 Jul. 2020. DOI 10.1111/PHPR.12698. Available at: [/doi/pdf/10.1111/phpr.12698](https://doi/pdf/10.1111/phpr.12698). Accessed on: 10 Oct. 2025.

LAGUNA, Gabriela Garcia de Carvalho; GUSMÃO, Ana Beatriz Ferreira; MARQUES, Breno Oliveira; BRAGAS, Nícolas Brayan da Silva; RODRIGUES, Isadora Bagues; MELO, Rafaela Souza; DE AZEVEDO, Katiene Rodrigues Menezes. Neuroplasticity in autism spectrum disorder: a systematic review. **Dementia & Neuropsychologia**, vol. 19, p. e20240182, 2025. DOI 10.1590/1980-5764-DN-2024-0182. Available at: <https://www.scielo.br/j/dn/a/CpT8zJGfqCRHyGDzKyrL9Py/?format=html&lang=en>. Accessed on: 17 Aug. 2025.

LANGE, Stella. Different not less: neurodiversity as a lens for understanding our students better. **Scope Contemporary Research Topics**, New Zealand, vol. Learning &, no. November, p. 8, 2022. DOI 10.34074/scop.4011005. Available at: <https://doi.org/10.34074/scop.4011005>. Accessed on: 27 Jun. 2024.

LEWIS, Laura Foran; STEVENS, Kailey. The lived experience of meltdowns for autistic adults. **Autism**, vol. 27, no. 6, p. 1817–1825, 11 Jan. 2023. DOI 10.1177/13623613221145783. Available at: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/13623613221145783?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed. Accessed on: 14 Jun. 2024.

MACCHIA, Ana; ALBANTAKIS, Laura; ZEBHAUSER, Paul Theo; BRANDI, Marie Luise; SCHILBACH, Leonhard; BREM, Anna Katharine. Autistic adults avoid unpredictability in decision-making. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, p. 1–13, 19 Aug. 2024. DOI 10.1007/S10803-024-06503-2/TABLES/3. Available at: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-024-06503-2>. Accessed on: 10 May 2025.

MAENNER, Matthew J.; WARREN, Zachary; WILLIAMS, Ashley Robinson; AMOAKOHENE, Esther; BAKIAN, Amanda V.; BILDER, Deborah A.; DURKIN, Maureen S.; FITZGERALD, Robert T.; FURNIER, Sarah M.; HUGHES, Michelle M.; LADD-ACOSTA, Christine M.; MCARTHUR, Dedria; PAS, Elise T.; SALINAS, Angelica; VEHORN, Alison; WILLIAMS, Susan; ESLER, Amy; GRZYBOWSKI, Andrea; HALL-LANDE, Jennifer; NGUYEN, Ruby H.N.; PIERCE, Karen; ZAHORODNY, Walter; HUDSON, Allison; HALLAS, Libby; MANCILLA, Kristen Clancy; PATRICK, Mary; SHENOUDA, Josephine; SIDWELL, Kate; DIRIENZO, Monica; GUTIERREZ, Johanna; SPIVEY, Margaret H.; LOPEZ, Maya; PETTYGROVE, Sydney; SCHWENK, Yvette D.; WASHINGTON, Anita; SHAW, Kelly A. Prevalence and characteristics of Autism Spectrum Disorder among children aged 8 ears — Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United States, 2020. **MMWR. Surveillance Summaries**, vol. 72, no. 2, p. 14, 2023. DOI 10.15585/MMWR.SS7202A1. Available at: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/72/ss/ss7202a1.htm>. Accessed on: 26 Jun. 2024.



MARTINS, Caroline de Oliveira. **Agendamento de reunião**. Destinatário: Secretária Nacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência. 21 ago. 2024a. 1 mensagem eletrônica.

MARTINS, Caroline de Oliveira. **Ouvidoria - CNJ**. Destinatário: Departamento Nacional de Polícia Judicial. 06 mai. 2024b. 1 mensagem eletrônica.

MONK, Ruth; WHITEHOUSE, Andrew J.O.; WADDINGTON, Hannah. The use of language in autism research. **Trends in Neurosciences**, vol. 45, no. 11, p. 791–793, 1 Nov. 2022. Available at: <https://doi.org/10.1016/J.TINS.2022.08.009>. Accessed on: 2 Jul. 2024.

MURRAY, Dinah; LESSER, Mike; LAWSON, Wendy. Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. **Autism**, vol. 9, no. 2, p. 139–156, May 2005. DOI 10.1177/1362361305051398. Available at: </doi/pdf/10.1177/1362361305051398?download=true>. Accessed on: 6 Sep. 2025.

PETTY, Stephanie; ELLIS, Amy. The meaning of autistic movements. **Autism**, 22 Jun. 2024. DOI 10.1177/13623613241262151. Available at: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/13623613241262151>. Accessed on: 26 Jun. 2024.

RAYMAKER, Dora M.; TEO, Alan R.; STECKLER, Nicole A.; LENTZ, Brandy; SCHARER, Mirah; DELOS SANTOS, Austin; KAPP, Steven K.; HUNTER, Morrigan; JOYCE, Andee; NICOLAIDIS, Christina. “Having all of your internal resources exhausted beyond measure and being left with no clean-up crew”: defining autistic burnout. **Autism in adulthood: challenges and management**, vol. 2, no. 2, p. 132–143, 1 Jun. 2020. DOI 10.1089/AUT.2019.0079. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32851204/>. Accessed on: 31 May 2024.

SHAROT, Tali; ROLLWAGE, Max; SUNSTEIN, Cass R.; FLEMING, Stephen M. Why and when beliefs change. **Perspectives on Psychological Science**, vol. 18, no. 1, p. 142–151, 8 Aug. 2022. DOI 10.1177/17456916221082967. Available at: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/17456916221082967>. Accessed on: 28 Jun. 2024.

SHAW, Kelly A.; WILLIAMS, Susan; PATRICK, Mary E.; VALENCIA-PRADO, Miguel; DURKIN, Maureen S.; HOWERTON, Ellen M.; LADD-ACOSTA, Christine M.; PAS, Elise T.; BAKIAN, Amanda V.; BARTHOLOMEW, Paige; NIEVES-MUÑOZ, Nancy; SIDWELL, Kate; ALFORD, Amy; BILDER, Deborah A.; DIRIENZO, Monica; FITZGERALD, Robert T.; FURNIER, Sarah M.; HUDSON, Allison E.; POKOSKI, Olivia M.; SHEA, Lindsay; TINKER, Sarah C.; WARREN, Zachary; ZAHORODNY, Walter; AGOSTO-ROSA, Hilcon; ANBAR, Joshua; CHAVEZ, Katheleen Y.; ESLER, Amy; FORKNER, Allison; GRZYBOWSKI, Andrea; AGIB, Azza Hagel; HALLAS, Libby; LOPEZ, Maya; MAGAÑA, Sandy; NGUYEN, Ruby H.N.; PARKER, Jaylaan; PIERCE, Karen; PROTHO, Tyra; TORRES, Hilda; VANEGAS, Sandra B.; VEHORN, Alison; ZHANG, Minyu; ANDREWS, Jennifer; GREER, Felicia; HALL-LANDE, Jennifer; MCARTHUR, Dedria; MITAMURA, Madison; MONTES, Angel J.; PETTYGROVE, Sydney; SHENOUDA, Josephine; SKOWYRA, Carolyn; WASHINGTON, Anita; MAENNER, Matthew J. **Prevalence and Early Identification of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 4 and 8 Years — Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 16 Sites, United States, 2022**. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2025. DOI 10.15585/MMWR.SS7402A1. Available at: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/74/ss/ss7402a1.htm>. Accessed on: 2 Aug. 2025.

TREWEEK, Caroline; WOOD, Chantelle; MARTIN, Jilly; FREETH, Megan. Autistic people's perspectives on stereotypes: an interpretative phenomenological analysis. **Autism**, vol. 23, no. 3, p. 759–769, 2019. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1362361318778286>. Accessed on: 18 Jun. 2025.

WEGNER, Daniel M. Ironic processes of mental control. **Psychological Review**, vol. 101, no. 1, p. 34–52, 1994. DOI 10.1037/0033-295x.101.1.34. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8121959/>. Accessed on: 2 Sep. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Autism. 2023. **Key facts**. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>. Accessed on: 26 Jun. 2024.

