

Terça-Feira, 21 de Abril de 2026

Diagnóstico de TEA: como lidar

ELLEN DE O. MORAES SENRA

O Abril Azul, mês de conscientização sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA), reforça o aumento na busca por diagnóstico e tratamento, especialmente entre adultos. Estima-se que cerca de uma em cada 100 pessoas esteja no espectro, mas muitos recebem o diagnóstico apenas tardiamente, sobretudo aqueles com menores necessidades de suporte.

A descoberta costuma vir acompanhada de sentimentos ambivalentes. Para alguns, há alívio ao se compreender, para outros surgem dúvidas. Na prática clínica, é comum que esses indivíduos relatem dificuldades no trabalho, nos relacionamentos e na saúde mental, além de sensação de inadequação, desafios na comunicação social e esgotamento emocional.

Um dos fatores associados ao diagnóstico tardio é o “mascaramento”, esforço contínuo para se adaptar a padrões sociais. Embora favoreça a integração, pode gerar altos níveis de ansiedade, depressão e burnout. A sobreposição com TDAH e transtornos de ansiedade também contribui para atrasos na identificação do TEA.

O diagnóstico é um ponto de partida, não uma solução imediata. Ele não elimina dificuldades, mas permite compreendê-las e desenvolver estratégias mais adaptativas. O TEA é uma condição do neurodesenvolvimento marcada por diferenças na comunicação, na interação social e por padrões comportamentais mais rígidos. Não se trata de incapacidade, mas de um funcionamento diferente.

Sentimentos como alívio, confusão e insegurança fazem parte do processo. Por isso, desenvolver a autorregulação emocional é fundamental, já que dificuldades nessa área impactam diretamente a vida cotidiana e os relacionamentos.

A família também exerce papel central. Embora sentimento de culpa seja comum, o foco deve estar no acolhimento e no suporte. Em muitos casos, familiares também precisam de acompanhamento psicológico para lidar com o impacto do diagnóstico e com os desafios do cotidiano.

Mais do que um rótulo, o diagnóstico representa um ponto de virada. A Terapia Cognitivo-Comportamental, aliada à psicoeducação, auxilia no manejo emocional, na organização da rotina e no desenvolvimento de habilidades sociais, promovendo mais qualidade de vida e segurança para os próximos passos. (*)

Ellen de O. Moraes Senra é Psicóloga Clínica (CRP 05/42764), Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental e Terapia do Esquema, Formação em TDAH adulto e Pós-graduação em TDAH avaliação e intervenção. Ellen também é CEO do Espaço Psicotemplando, autora de livros infantis na área da psicologia e coordenadora editorial de títulos diversos.