



CONHECENDO E REFLETINDO

AUTISMO E ADOLESCÊNCIA: DESAFIOS, INDAGAÇÕES E CAMINHOS POSSÍVEIS

A adolescência é, para qualquer família, um período marcado por dúvidas, inseguranças e transformações profundas. Pais e professores frequentemente se perguntam: por que esse momento parece tão difícil? Por que o jovem muda tanto, contesta mais, se fecha ou se desorganiza? Quando falamos de adolescentes no Transtorno do Espectro Autista (TEA), essas perguntas se intensificam, dando lugar a outras ainda mais complexas: como conduzir tantas mudanças quando o próprio adolescente tem dificuldade de compreendê-las? O que é esperado e o que exige mediação?

É importante partir de um ponto essencial: *a adolescência acontece tanto para adolescentes típicos quanto para adolescentes autistas. As mudanças fisiológicas, hormonais, emocionais e comportamentais acometem ambos. O que difere não é a existência dessas transformações, mas **a forma como elas são percebidas, interpretadas e expressas* pelo adolescente com TEA. Enquanto muitos jovens típicos conseguem nomear sentimentos, compreender regras sociais implícitas e buscar apoio nos pares, o adolescente autista, em geral, enfrenta essas mesmas mudanças com menos recursos internos de autorregulação, comunicação e flexibilidade.

Nesse sentido, o “problema” não está na adolescência em si, nem no diagnóstico, mas *na ausência de suporte adequado para lidar com esse encontro entre desenvolvimento e neurodiversidade*. A adolescência no TEA costuma ser atravessada por desafios específicos, entre eles: dificuldades nas habilidades sociais, confusão frente às mudanças corporais e à sexualidade, instabilidade emocional, maior sensibilidade sensorial e limitações na comunicação funcional. Todos esses fatores, quando não compreendidos, podem resultar em comportamentos desafiadores, isolamento social, baixa autoestima e sofrimento psíquico.

As *habilidades sociais* merecem destaque especial nesse contexto. O adolescente com TEA, muitas vezes, deseja pertencer, fazer amigos e ser aceito, mas não domina as regras invisíveis das interações sociais. Ironias, duplos sentidos, limites implícitos, leitura de intenções e ajustes de comportamento conforme o contexto são aspectos que não se desenvolvem de forma espontânea. Isso pode gerar frustrações constantes, rejeições e experiências negativas nas relações com os pares.

Entretanto, falar em habilidades sociais sem considerar as *habilidades adaptativas* é um equívoco comum. Antes de exigir comportamentos sociais maduros, é fundamental garantir que o adolescente desenvolva competências básicas da vida diária. Vestir-se adequadamente, cuidar da higiene pessoal, organizar seus pertences, alimentar-se de forma funcional e administrar pequenas quantias de dinheiro são aprendizagens que impactam diretamente a autoestima, a autonomia e a forma como esse jovem se posiciona socialmente. Um adolescente que se sente competente em seu cotidiano tende a se arriscar mais nas interações sociais.

Essas habilidades podem e devem ser estimuladas por diferentes caminhos. Grupos estruturados de habilidades sociais, conduzidos por profissionais, oferecem um espaço seguro para treino, erro e aprendizagem. No contexto escolar, é fundamental que essas demandas



CONHECENDO E REFLETINDO

estejam previstas no *Plano Educacional Individualizado (PEI)*, com intervenções intencionais e mediadas. Estratégias baseadas nos pares, ainda que relativamente recentes, têm se mostrado promissoras ao favorecer aprendizagens sociais em contextos reais e significativos.

Outro eixo central — e frequentemente negligenciado — diz respeito às *habilidades organizacionais*. A adolescência traz consigo um aumento significativo das exigências: mudança de professores, ampliação das disciplinas, maior volume de tarefas, cobrança por autonomia, cumprimento de prazos e adaptação a diferentes rotinas. Para o adolescente com TEA, esse cenário pode ser extremamente desorganizador. Dificuldades em planejamento, gestão do tempo, organização de materiais e flexibilidade cognitiva são comuns e estão diretamente relacionadas a funções executivas menos eficientes.

Desenvolver habilidades organizacionais não é apenas ensinar o uso de agendas ou listas, mas *ensinar o adolescente a compreender o tempo, antecipar demandas, dividir tarefas e lidar com mudanças*. Quando essas habilidades são trabalhadas de forma sistemática, reduzem-se os níveis de ansiedade, aumentam-se a previsibilidade e o senso de controle, favorecendo tanto o desempenho acadêmico quanto o emocional.

Falar de Autismo e Adolescência, portanto, não deve ser apenas apontar dificuldades, mas *abrir caminhos possíveis de superação*. Compreender, orientar e intervir de forma planejada permite que pais, professores e profissionais deixem de atuar apenas de forma reativa e passem a construir estratégias preventivas, acolhedoras e eficazes. A adolescência no TEA pode — e deve — ser um período de desenvolvimento, fortalecimento e construção de autonomia, desde que o jovem não esteja sozinho nesse processo.

Na próxima etapa desta reflexão, aprofundaremos as *estratégias de regulação emocional*, essenciais para ajudar o adolescente autista a compreender e manejar as intensas emoções que emergem nesse período de tantas transformações.