

DOI: 10.46943/XI.CONEDU.2025.GT11.025

NARRATIVAS ESCRITAS EM LIVROS POR AUTORES AUTISTAS: POR QUE É PRECISO FALAR SOBRE MASCARAMENTO?

Tatiana Apolinário Camurça¹

RESUMO

A partir de um recorte de uma pesquisa mais ampla, foi possível desenvolver análises de narrativas autobiográficas de autores autistas. Ao publicarem suas obras, compartilham experiências marcadas por sofrimento, mascaramento e pensamentos suicidas na vida adulta. Esses relatos oferecem uma visão profunda sobre os desafios enfrentados por adultos autistas, especialmente aqueles diagnosticados tardiamente. Ao descrevem suas narrativas de infâncias e adolescências permeadas por incompreensão e isolamento, detalham o impacto do mascaramento e da falta de apoio adequado. O mascaramento autista refere-se a estratégias conscientes ou inconscientes utilizadas por indivíduos autistas para ocultar traços e comportamentos considerados fora do padrão, visando atender às expectativas sociais neurotípicas. Embora essa prática possa facilitar a interação social, ela frequentemente acarreta consequências negativas significativas para a saúde mental, incluindo estresse, ansiedade, depressão e perda de identidade. Estudos indicam que o mascaramento é particularmente prevalente entre mulheres e indivíduos não binários autistas, contribuindo para o agravamento de desafios de saúde mental. A pressão social para se conformar a normas neurotípicas leva muitos a adotarem o mascaramento como uma estratégia de sobrevivên-

1 Doutora em Educação Unisinos. Bibliotecária do IFCE Fortaleza - CE, tatianacamurca@ifce.edu.br.

cia em ambientes que não reconhecem ou acolhem a neurodiversidade. É necessário propor uma mudança de paradigma na compreensão do mascaramento autista, não como um sintoma a ser eliminado, mas como uma resposta adaptativa a uma sociedade não inclusiva. Reconhecer o mascaramento como um mecanismo de enfrentamento destaca a legitimidade das experiências e identidades autistas. Há a necessidade de criar ambientes que abracem a neurodiversidade, permitindo que indivíduos autistas se expressem autenticamente, sem a necessidade de mascarar suas características. Ao recontextualizar o mascaramento autista sob a ótica da sobrevivência e identidade, desafiam-se as narrativas baseadas em déficits que predominam nas discussões sobre o autismo. Essa perspectiva promove uma compreensão mais inclusiva das vidas neurodivergentes.

Palavras-chave: Autista, Mascaramento, Narrativa.

INTRODUÇÃO

Este capítulo se propõe a pensar por que é preciso mascarar e o que essa necessidade revela sobre as estruturas de poder e normalidade que atravessam vidas autistas. A partir de narrativas de si produzidas por pessoas autistas, busco analisar como o mascaramento emerge como reação e resistência, mas também como pagamento de sua identidade. O foco está nas enunciações que descrevem o esforço cotidiano de “parecer normal”, sobretudo em contextos de ausência de diagnóstico ou de reconhecimento identitário, quando a diferença ainda não pode ser nomeada.

O percurso teórico e analítico que aqui se constrói parte das escritas dos sujeitos autores que problematizam o modo como o social impõe performances de adequação. Ao longo do texto, examino o mascaramento como mecanismo de sobrevivência em um mundo que observa, controla e pune os corpos desviantes, mas também como um gesto ético e político, pois revela a violência de um sistema que exige máscaras para conceder pertencimento.

Portanto, propõe-se a compreender por que é preciso mascarar — isto é, quais forças sociais, culturais e afetivas impulsionam as pessoas autistas a dissimularem traços de sua diferença. Trata-se de um convite a pensar o mascaramento não apenas como comportamento adaptativo, mas como experiência de subjetivação (Foucault, 1988), um modo de ser que se constitui sob vigilância, sob o olhar do outro e sob a coerção da normalidade. Ao buscar olhar para o mascaramento como prática de subjetivação e estratégia de sobrevivência social nas narrativas de pessoas autistas, articulo dimensões éticas, políticas e afetivas, parto do entendimento de que o mascaramento não é apenas uma resposta individual às demandas sociais, mas também uma prática imbricada em relações de poder, normatividade e reconhecimento social, configurando-se como um fenômeno que exige reflexão crítica sobre a constituição do sujeito autista em contextos predominantemente neurotípicos. Nesse sentido, os

objetivos específicos delineiam caminhos para a compreensão multifacetada dessa prática:

Desse modo, a análise do mascaramento como tecnologia social pretende-se compreender o mascaramento enquanto tecnologia de adaptação e proteção diante das normas predominantes considerando-o como um mecanismo de mediação entre as expectativas externas e a manutenção da integridade pessoal, apontando suas implicações para o controle social e para a gestão da diferença.

As discussões das implicações emocionais e identitárias passam pelos impactos do mascaramento na esfera afetiva e identitária, especialmente em contextos de ausência ou diagnóstico tardio, nos quais a tensão entre invisibilidade e exposição social acarreta desafios éticos, emocionais e existenciais para a construção do self autista. Dessa forma, o capítulo busca não apenas descrever o mascaramento, mas também problematizá-lo enquanto prática situada em um entrelaçamento de subjetividade, poder e ética, oferecendo aos educadores, pesquisadores e profissionais que atuam com pessoas autistas ferramentas conceituais para compreender e respeitar a complexidade da experiência autista.

Este capítulo organiza-se em seis seções interligadas, que constroem um percurso teórico, metodológico e analítico em torno do mascaramento autista como prática de subjetivação e sobrevivência social. A primeira seção, “Caminhos Investigativos”, apresenta a abordagem metodológica de caráter qualitativo e interpretativo, delineando os procedimentos de seleção e análise das narrativas autistas em primeira pessoa. Em seguida, “Vigilância: o social como dispositivo de normalização” desenvolve a base teórica foucaultiana sobre poder, situando o mascaramento como efeito e resposta às normas de controle social. A terceira seção, “Fundamentação teórica sobre o mascaramento, por que existe? Uma tentativa de aprofundar o debate conceitual, discutindo o mascaramento como fenômeno ético, político e emocional atravessado por discursos de patologização. Já a quarta seção, “Mascaramento, estigma e esgotamento”, examina as consequências subjetivas e afetivas da camuflagem social, relacionando-a às

dimensões de gênero, raça e classe. A quinta seção, “Mascarar para existir: narrativas autistas, analisa relatos de autores autistas contemporâneos, evidenciando o mascaramento como dramaturgia cotidiana e tática de sobrevivência. Por fim, a sexta seção, as considerações finais, que deseja provocar uma reflexão sobre o mascaramento autista é, inevitavelmente, reconhecer que estamos diante de um campo em constante movimento, complexo, tensionado e inacabado. Mais do que descrever comportamentos ou categorizar perfis, pensar o mascaramento é interrogar as próprias condições de produção do saber sobre o autismo. É reconhecer que toda tentativa de compreender o sujeito autista envolve o risco de silenciar o que escapa às normas da linguagem, da ciência e da normalidade.

1 CAMINHOS INVESTIGATIVOS

A pesquisa segue uma abordagem qualitativa e interpretativa, inspirada nos estudos pós-estruturalistas sobre subjetividade, poder e modos de subjetivação (Foucault, 1979; Rose, 1996; Butler, 2004). O objetivo central foi compreender o mascaramento autista enquanto prática de vida e fenômeno social, a partir das narrativas de pessoas autistas, privilegiando a voz daqueles que experienciam diretamente esse processo. O estudo se fundamenta em narrativas autobiográficas, ensaios e relatos publicados em blogs, plataformas digitais e redes sociais, nos quais os autores descrevem experiências de mascaramento, estratégias de adaptação e processos de descoberta identitária.

A seleção das obras e autores autistas foi conduzida de forma sistemática, considerando critérios de relevância, diversidade e autenticidade das experiências relatadas. Inicialmente, mapeou-se autores nacionais e internacionais cujas produções abordassem explicitamente o mascaramento ou a camuflagem social. As buscas envolveram bases acadêmicas (Scopus, Google Scholar, Web of Science), catálogos editoriais, bibliotecas públicas e fontes digitais (blogs, sites e entrevistas), priorizando textos em língua inglesa, portuguesa e espanhola. Foram incluídas obras que

atendessem a pelo menos um dos seguintes critérios: (a) relatos autobiográficos ou ensaios produzidos por pessoas autistas; (b) menção direta a experiências de mascaramento ou estratégias de adaptação social; (c) reflexão sobre impactos emocionais e identitários do mascaramento; e (d) diversidade de contextos de vida, considerando gênero, faixa etária e dimensões culturais distintas. Essa seleção possibilitou a construção de um corpus plural, centrado na experiência autista e não restrito a análises clínicas ou externas.

Após a constituição do corpus, cada obra passou por uma leitura exploratória detalhada, com identificação e registro de trechos que ilustrassem vivências de mascaramento, estratégias de adaptação, efeitos emocionais e formas de resistência. A análise subsequente seguiu um enfoque interpretativo-temático, permitindo a organização dos relatos em categorias analíticas, como fadiga emocional, isolamento social, interseccionalidade de gênero e raça, e processos de desmascaramento pós-diagnóstico. Essa metodologia garante rigor científico e ético, ao mesmo tempo em que reconhece a centralidade da voz autista, oferecendo uma base sólida para compreender o mascaramento como estratégia de sobrevivência e fenômeno social atravessado por relações de poder e normas culturais. O capítulo se propõe a investigar o mascaramento autista como prática de sobrevivência social e expressão de tensão entre autenticidade e adaptação, organizando-se em seis seções articuladas.

1.1 VIGILÂNCIA O SOCIAL COMO DISPOSITIVO DE NORMALIZAÇÃO

A história do corpo é também a história das formas de controle que o constituem. Como nos ensinou Michel Foucault (1979), o corpo não é apenas um dado biológico, mas um território político, um campo atravessado por práticas de poder, saber e normatividade. A partir do século XVIII, o corpo tornou-se o foco das estratégias de disciplina e vigilância que buscavam fabricar sujeitos ajustados às normas do social. O biopoder, conceito central na obra foucaultiana, nomeia precisamente esse con-

junto de técnicas que visam regular a vida, controlar condutas e produzir modos de ser aceitáveis.

Sob o regime da normalização, o corpo que foge à regra — o corpo que não se conforma ao ritmo, ao olhar, à linguagem ou à emoção esperada — torna-se alvo de observação, de correção, de pedagogia. O olhar disciplinar, internalizado nos espaços da escola, da família, do trabalho e da ciência, opera como uma máquina silenciosa de homogeneização. É nesse campo que se insere o corpo autista: um corpo percebido como outro, como diferença a ser traduzida, contida ou corrigida. A noção de “dispositivo”, em Foucault, ajuda-nos a compreender o mascaramento como efeito dessas redes de poder. O mascaramento, ao tentar adequar-se à norma neurotípica, revela a força desses dispositivos que regulam o comportamento e produzem subjetividades dóceis. Ao mesmo tempo, evidencia a astúcia do sujeito, que utiliza a própria norma como estratégia de sobrevivência. O mascaramento, portanto, é ambíguo: ele é ao mesmo tempo sinal de sujeição e de resistência — uma tática inventada dentro do campo de poder que tenta anular a diferença.

Judith Butler (2004) amplia esse debate ao propor que toda identidade é performativa, isto é, produzida por atos reiterados de adequação às normas de gênero, corpo e comportamento. O sujeito, ao performar o que é esperado, produz a si mesmo sob a coerção da norma. Essa perspectiva é decisiva para entender o mascaramento como performance compulsória: o sujeito autista precisa aprender os códigos neurotípicos — olhar nos olhos, sorrir, modular a voz, conter os movimentos — para não ser identificado como desviante. O resultado é uma dramaturgia cotidiana, uma atuação contínua diante do olhar social, em que o cansaço de ser outro se acumula silenciosamente. Assim, o mascaramento não é apenas uma estratégia individual, mas um efeito de poder discursivo. Ele evidencia que as normas sociais não são neutras; elas constroem uma ontologia do normal, diante da qual toda diferença precisa justificar sua existência. O sujeito autista, nesse cenário, aprende desde cedo que há comportamen-

tos “aceitáveis” e outros “incômodos”, e que a aceitação social depende de silenciar parte de si.

Nick Walker (2021), um dos principais nomes da neurodiversidade contemporânea, propõe uma virada fundamental: compreender o autismo não como déficit, mas como modo legítimo de ser humano, expressão da variabilidade natural das mentes. Ao nomear o paradigma da neurodiversidade, Walker desloca a questão do campo médico para o político, desmontando o discurso que transforma a diferença em patologia. Dentro dessa perspectiva, o mascaramento torna-se um sintoma social – não da condição autista, mas da intolerância à diferença. O corpo autista, nesse contexto, é atravessado por uma dupla exigência: ser visível o suficiente para existir e invisível o bastante para não incomodar. Essa tensão evidencia o caráter político do mascaramento: ele é a tentativa de conciliar o desejo de pertencer com o medo de ser punido por existir fora da norma. Foucault diria que o poder não apenas reprime – ele produz; produz corpos, comportamentos, subjetividades. E o mascaramento é um desses produtos: o resultado de séculos de pedagogias da conformidade e da recusa à alteridade.

O social, portanto, funciona como um dispositivo de normalização que exige a camuflagem da diferença para permitir a participação no comum. A vigilância cotidiana – do olhar do professor, do colega, do gestor, do cientista – constitui um regime de visibilidade em que ser “diferente demais” é perigoso. O mascaramento é, então, o preço da inclusão; um pacto silencioso entre o sujeito e o mundo, onde o pertencimento se conquista ao custo da autenticidade. Mas, se o poder fabrica corpos normalizados, ele também abre brechas. É nas fissuras do disciplinamento que emergem resistências, reconfigurações e novas formas de enunciar o eu. O mascaramento pode ser lido, assim, como a zona de tensão entre o poder e a invenção de si, onde a docilidade e a insubordinação se misturam. É nesse entrelugar – nem pura adaptação, nem pura recusa – que as narrativas de pessoas autistas constroem uma ética da existência: um modo de estar no mundo sem negar-se completamente.

1.2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: MASCARAMENTO – POR QUE EXISTE?

Nos últimos anos, com o crescimento das redes online e a difusão de espaços de autoria de pessoas autistas, o termo mascaramento passou a ocupar o centro das discussões sobre autismo, subjetividade e resistência social. Não se trata apenas de um comportamento adaptativo, mas de uma resposta política e emocional à experiência de ser lido como desvio. O mascaramento emerge, assim, como uma prática de sobrevivência em uma cultura que, ao longo da história, tem insistido em transformar a diferença em anomalia. O acesso ampliado a narrativas de primeira pessoa tem tensionado a hegemonia do discurso médico. Por décadas, as campanhas de “conscientização” sobre o autismo foram produzidas por instituições que descrevem o autismo a partir da lente do déficit – “um sequestrador de crianças”, “um pesadelo para as famílias” (Schneid & Raz, 2020). Tais narrativas criaram o imaginário de que o autismo é algo a ser combatido, e não compreendido. Nessa configuração simbólica, o corpo autista passa a ser o corpo em risco, o corpo que deve aprender a se proteger. E é precisamente desse gesto protetivo que nasce o mascaramento.

O mascaramento é entendido, segundo a *National Autistic Society* (2025), como uma imitação consciente ou inconsciente de comportamentos neurotípicos com o objetivo de evitar discriminação ou rejeição. Em outras palavras, mascarar é um modo de *performar a normalidade*. É vestir uma pele social aceitável para poder circular, estudar, trabalhar e amar sem ser punido por existir de outro modo. No entanto, o preço dessa adequação é alto, o mascaramento é uma resposta não surpreendente ao discurso do déficit que se consolidou em torno do autismo. Ao longo de décadas, construiu-se uma gramática social que associa o valor do sujeito à sua capacidade de parecer “normal”. Assim, o mascaramento é também um espelho invertido da norma: um modo de internalizar o olhar vigilante e moldar o corpo conforme o que se espera dele.

Para Evans et al. (2023), em seu estudo *What You're Hiding May Be Hurting You*, o mascaramento está profundamente relacionado a experiências prévias de vergonha e rejeição. As pessoas autistas entrevistadas relataram que começaram a mascarar para evitar humilhações, bullying e exclusão social. Contudo, a mesma prática que lhes permitiu algum pertencimento também as conduziu ao esgotamento emocional, à perda de autenticidade e à alienação de si. Essa ambiguidade marca o mascaramento como um fenômeno ambivalente: ele tanto protege quanto fere, tanto possibilita a inserção social quanto esgarça os limites da própria identidade.

Nesse cenário, Hull, Mandy et al. (2019) descrevem o mascaramento como um conjunto de estratégias de camuflagem – conscientes ou não – que visam esconder comportamentos associados ao autismo. Copiar expressões faciais, forçar contato visual, aprender roteiros de conversas e evitar movimentos corporais são formas de traduzir o corpo para que ele caiba no social. Mas, como observa Tatiana Camurça (2025), quem suporta viver a vida inteira escondido atrás de uma camuflagem?

1.3 MASCARAMENTO, ESTIGMA E ESGOTAMENTO

Estudos contemporâneos sobre o tema têm revelado uma associação direta entre o mascaramento e o esgotamento autista (*autistic burnout*). Trata-se de uma condição emocional e física de exaustão, produzida pelo esforço contínuo para sustentar a aparência de normalidade. Pesquisas como as de Mantzalas et al. (2022), Loo et al. (2023) e Wolbring (2023) convergem ao apontar que o mascaramento, quando prolongado, conduz a quadros de ansiedade, depressão, autolesão e, em alguns casos, à ideação suicida. Wolbring (2023) propõe o conceito de “esgotamento da deficiência”, ampliando o entendimento do burnout para contextos de discriminação sistêmica. Segundo o autor, pessoas com deficiência – entre elas, autistas – enfrentam sobrecarga emocional ao se confrontarem com ambientes de trabalho e educação hostis à diferença. O mascaramento,

nesse contexto, é uma ferramenta de sobrevivência temporária que, paradoxalmente, aciona o colapso psíquico que busca evitar.

Mantzalas et al. (2022) observaram que muitas pessoas autistas só compreendem o sentido de seu esgotamento após receberem o diagnóstico – geralmente na vida adulta. Saber que o modo de sentir e existir tem um nome é um gesto de desmascaramento. Após essa descoberta, muitos relatam iniciar um processo de reconstrução identitária, encontrando na comunidade autista uma rede de acolhimento e validação. Esse movimento evidencia o potencial político da visibilidade autista, que oferece novas narrativas de si e desafia o monopólio do discurso médico.

O mascaramento também se articula às dimensões de gênero, raça e classe. Loomes et al. (2017) indicam que mulheres autistas têm maior probabilidade de adotar estratégias de camuflagem, frequentemente com “sucesso” – ou seja, tornam-se menos identificáveis como autistas. Essa performance de adequação é uma resposta às expectativas de gênero que exigem empatia, suavidade e controle emocional. Mandy (2019), por sua vez, mostra que pessoas negras, indígenas e trans também se mascaram para sobreviver em contextos marcados por racismo e transfobia. Há, portanto, uma interseccionalidade do mascaramento, que atravessa múltiplas experiências de vulnerabilidade. Ross et al. (2023) e Cassid *et al.* (2020) destacam as consequências mais graves dessa dinâmica: a perda da autenticidade e o colapso da autoestima. Quando o sujeito internaliza o olhar normativo, ele passa a se vigiar. E o corpo vigilante é o corpo cansado. Em termos foucaultianos, o mascaramento pode ser lido como um efeito de poder disciplinar, uma técnica de docilização do corpo diferente, que aprende a se conter, a se corrigir, a se disfarçar para permanecer.

O mascaramento pode ser compreendido como uma performance de ajustamento – uma dramaturgia cotidiana em que o sujeito precisa aprender o papel do “normal” para evitar punições sociais. Esse teatro da normalidade é sustentado por dispositivos culturais que definem o que é aceitável sentir, expressar e desejar. O corpo mascarado, portanto, é um corpo ensinado a se comportar conforme as regras da legibilidade social.

Mas, como todo ato performático, o mascaramento também carrega fissuras. Há sempre um gesto que escapa, uma palavra fora do roteiro, um olhar que denuncia o cansaço. É nesse entrelugar do controle e da falha que o mascaramento se revela como ato político de resistência. Ao mascarar-se, o sujeito autista não apenas busca aceitação, mas também negocia sua permanência no mundo. É um gesto que diz: “eu existo, mas ainda não posso existir como sou”.

Cook, Ogden e Winstone (2018) sugerem que o mascaramento está frequentemente vinculado ao desejo de pertencimento – de ter amigos, ser compreendido, não ser alvo de chacota. No entanto, esse desejo, quando mediado pela vergonha e pelo medo, transforma-se em prisão. A performance de normalidade se torna o preço a pagar para ser tolerado. Já Perry (2022), em estudo conduzido na Royal Holloway, Universidade de Londres, destaca a existência de estratégias individuais e coletivas de mascaramento. As individuais tendem à retração e ao distanciamento, enquanto as coletivas envolvem o fortalecimento da autoafirmação comunitária – o orgulho autista. Quando a comunidade se reconhece e se nomeia, a máscara cai. A camuflagem cede lugar à visibilidade.

Portanto, compreender o mascaramento é compreender as fronteiras entre o ser e o parecer, entre o desejo de ser aceito e o direito de ser autêntico. É entender que, em uma sociedade que normatiza corpos e mentes, mascarar é uma tática de sobrevivência – mas também um sintoma de que viver plenamente ainda é um privilégio de poucos.

1.4 MASCARAR PARA EXISTIR: NARRATIVAS AUTISTAS

O mascaramento, quando descrito nas narrativas de pessoas autistas, não se apresenta apenas como conceito psicológico, mas como acontecimento existencial. Trata-se de uma gramática do silêncio e da adaptação, construída nas interações mais cotidianas: o olhar que se desvia, a palavra que se ensaia, o gesto que se reprime. No ato de mascarar, o sujeito não mente – ele traduz-se para ser compreendido. E nessa tradução, algo

sempre se perde. Em muitos relatos, o mascaramento aparece como uma forma de autodefesa social. Autistas relatam que aprenderam, ainda na infância, a observar o comportamento dos colegas para imitar suas expressões, risadas e tons de voz. Aprenderam a “parecer interessados”, a “fingir empatia”, a “atuar” no convívio escolar. Em *Neuroqueer Heresies*, Nick Walker (2021) descreve essa performance como “o aprendizado de um idioma estranho – o idioma neurotípico – necessário para sobreviver em um mundo que não fala a sua língua”.

O ato de mascarar, portanto, é também o ato de aprender a traduzir-se em outra sintaxe. E como toda tradução, essa operação é atravessada pela perda. Cada vez que o sujeito modula seu corpo e seu tom para caber, ele apaga rastros de si. Essa perda, acumulada ao longo dos anos, produz uma sensação de desalinhamento identitário – uma vida vivida “em terceira pessoa”. Nos relatos de *Neurodivergent Voices Anthology* (Rosa & Walker, 2022), o mascaramento surge associado a metáforas corporais: “usar uma armadura”, “colocar uma roupa que coça”, “viver com o rosto pintado”. São imagens que comunicam a tensão entre proteção e sufocamento. A máscara protege do olhar do outro, mas impede a respiração plena. A narrativa autista, quando emerge, é o momento em que essa máscara começa a rachar – quando o sujeito ousa dizer “eu”, mesmo que o mundo não o reconheça como legítimo.

O processo de desmascaramento, frequentemente descrito após o diagnóstico, assume o caráter de uma revelação ontológica. Ao nomear-se autista, o sujeito não adere a uma nova identidade, mas recupera uma história interrompida. Ele se reencontra com aquilo que fora ensinado a esconder. Como afirma Dana M. Lee (2023), “o diagnóstico tardio é um ato de arqueologia de si: cavar as camadas de desempenho e descobrir o rosto verdadeiro por baixo do verniz social”.

Essa arqueologia não é romântica – é dolorosa. Requer desaprender modos de ser que garantiram a sobrevivência. Muitas pessoas autistas relatam medo de “tirar a máscara” e perder vínculos, empregos, aceitação. O desmascaramento é, assim, uma travessia: o momento em que o corpo

começa a escolher a si mesmo, mesmo que isso implique solidão. Sob a lente foucaultiana, podemos ler essa travessia como um processo de subjetivação ética – no sentido de constituir-se a si mesmo em oposição às normas dominantes. O sujeito autista que decide “parar de mascarar” realiza um gesto ético, pois recusa o imperativo da normalidade. Ele reivindica o direito de existir sem tradução, de viver em sua própria gramática sensorial e afetiva.

Judith Butler (2004) ajuda-nos a compreender esse gesto ao falar da performatividade e da vulnerabilidade dos corpos. Para Butler, a vida que não se conforma à norma é também uma vida que resiste. A resistência não está na negação da norma, mas na persistência do corpo que continua a aparecer, mesmo quando o mundo a recusa. O corpo autista que se desmascara, portanto, é um corpo que insiste – insiste em aparecer, em sentir, em existir fora dos roteiros da inteligibilidade social.

As narrativas autistas contemporâneas, sobretudo aquelas publicadas em blogs, redes sociais e coletâneas digitais, constituem uma nova política da linguagem. Nelas, a experiência autista não é mais descrita pelo outro, mas enunciada em primeira pessoa. Essa mudança de locus discursivo desloca o poder de definir o autismo – e com ele, redefine o que significa mascarar. O mascaramento deixa de ser apenas um sintoma clínico e passa a ser lido como uma consequência política da normatividade neurotípica. Como lembra Camurça (2025), “o desmascaramento é um gesto epistemológico: desorganiza os modos de conhecer e desautoriza o olhar médico como único lugar legítimo de fala sobre o autismo”. Nesse sentido, as narrativas autistas são também narrativas de resistência. Elas não apenas contam histórias; reescrevem o regime de verdade sobre o autismo. O ato de narrar-se, após uma vida inteira mascarada, é o início de uma pedagogia da autenticidade. Ao dizer “eu sou autista”, o sujeito se torna autor de si – e, nesse gesto, ensina o mundo a escutar de outro modo. É um aprendizado que se dá não nas cartilhas da inclusão, mas nas frestas do dizer, nas pequenas insurgências da linguagem, nos corpos que finalmente se permitem existir sem tradução.

1.1.1 VOZES DO MASCARAMENTO: AUTISTAS EM PRIMEIRA PESSOA

Para compreender o mascaramento a partir da perspectiva de quem o vivencia, esta seção reúne narrativas produzidas por autores autistas reconhecidos, em livros, ensaios e textos publicados em redes digitais. O critério de seleção privilegiou relatos que descrevessem explicitamente experiências de camuflagem social, adaptação e desempenho de normas neurotípicas, assim como os impactos emocionais e identitários decorrentes dessa prática. A escolha desses textos permitiu aproximar-se da experiência vivida, em contraste com análises teóricas externas, garantindo que a voz autista ocupasse o centro da investigação. A seleção das obras e autores seguiu critérios sistemáticos para assegurar relevância, diversidade e autenticidade. Foram mapeados autores internacionais e nacionais, cujas produções abordassem explicitamente o mascaramento ou camuflagem social, utilizando buscas em bases acadêmicas (Scopus, Google Scholar, Web of Science), catálogos editoriais e redes digitais (blogs, sites e entrevistas). Os textos incluídos cumpriam pelo menos um dos seguintes critérios: relatos autobiográficos ou ensaios de pessoas autistas; menção direta a experiências de mascaramento; reflexão sobre impactos emocionais e identitários; e diversidade de contextos de vida, incluindo gênero, faixa etária e experiências culturais distintas. Essa abordagem garantiu a construção de um corpus plural, centrado na voz autista como fonte legítima de conhecimento.

A análise das narrativas foi realizada por meio de um método interpretativo-temático, em que cada obra foi lida detalhadamente e trechos relevantes foram destacados, categorizados e interpretados. Os temas emergentes incluíram fadiga emocional, isolamento social, interseccionalidade de gênero e raça, estratégias de adaptação e processos de desmascaramento pós-diagnóstico. Essa articulação entre narrativa e análise crítica possibilita compreender o mascaramento não apenas como conceito teórico, mas como prática de vida concreta, atravessada

por afetos, ética e poder social, revelando o custo humano e as formas de resistência presentes nas experiências autistas.

A compreensão do fenômeno do mascaramento autista exige uma aproximação direta às experiências vividas pelas próprias pessoas no espectro, o que torna as obras autobiográficas e narrativas de autores autistas fontes centrais de conhecimento. Diferentemente de estudos clínicos ou observacionais, essas narrativas possibilitam o acesso à dimensão subjetiva do viver autista, incluindo estratégias de camuflagem, adaptação social, desafios afetivos e processos de construção identitária. O uso de obras como *Ten Steps to Nanette* (Gadsby, 2022), *O Que Me Faz Pular* (Higashida, 2009), *Unmasking Autism* (Price, 2022), *Humor Azul* (Tramonte, 2020) e *Outro Olhar* (Mendonça, 2015) permite compreender não apenas comportamentos externos, mas a significação que esses comportamentos têm para os sujeitos autistas em sua vivência cotidiana.

Todas essas obras escritas trazem narrativas que oferecem múltiplas perspectivas sobre a experiência autista, evidenciando tensões entre autenticidade e adaptação, visibilidade e invisibilidade social, e entre desejo de pertencimento e necessidade de autopreservação. Por exemplo, Hannah Gadsby (2022) ilustra o impacto emocional de camuflar traços autistas para se conformar a expectativas sociais, enquanto Naoki Higashida (2009) revela, de forma profunda, os mecanismos internos de comunicação e percepção de um jovem autista não verbal. Devon Price (2022) e Rodrigo Tramonte (2020) enfatizam como a camuflagem pode ser uma tática de sobrevivência, mas também fonte de desgaste emocional, contribuindo para esgotamento e crises de autoestima. Dawn Prince-Hughes (2004) mostra como a consciência de diferenças sensoriais e sociais influencia escolhas de vida e estratégias de interação, e Sophia Mendonça (2015) discute o impacto das normas culturais e do preconceito na experiência escolar e social. Ao incluir essas obras, a pesquisa se ancora em relatos autênticos, permitindo analisar o mascaramento enquanto fenômeno social, psicológico e ético.

Tal abordagem valoriza a voz autista como fonte legítima de conhecimento e contribui para a formação de educadores, profissionais da saúde e pesquisadores mais sensíveis às singularidades de cada sujeito. A leitura desses relatos auxilia na construção de práticas pedagógicas inclusivas e empáticas, ao revelar de forma direta as barreiras enfrentadas por alunos autistas, bem como suas formas de resistência, adaptação e criatividade diante de contextos escolares e sociais que muitas vezes ignoram ou marginalizam suas necessidades. A incorporação dessas obras na pesquisa não apenas legitima o ponto de vista autista, mas também amplia a compreensão do mascaramento como estratégia de sobrevivência e fenômeno multifacetado. O diálogo entre teoria e experiência vivida permite que a análise vá além da descrição de comportamentos, alcançando o entendimento da relação entre sujeito, corpo e sociedade, além de subsidiar propostas educativas que reconheçam, respeitem e valorizem a diversidade autista.

Nas narrativas de autores como Devon Price, Hannah Gadsby, Nick Walker e Catriona Stewart, observa-se que o mascaramento não se restringe a gestos isolados ou comportamentos superficiais; ele atravessa o corpo, a comunicação, as emoções e a vida cotidiana, tornando-se uma tecnologia de autopreservação frente ao olhar normativo e ao estigma social. Devon Price, em *Unmasking Autism: Discovering the New Faces of Neurodiversity* (2022), descreve como a tentativa de parecer neurotípico moldou sua experiência escolar e profissional: “*Recusar-se a praticar a neurotipicidade é um ato revolucionário de justiça para pessoas com deficiência. É também um ato radical de amor-próprio*” (p. 45). Nesse relato, evidencia-se a dupla dimensão do mascaramento: como mecanismo de proteção frente à marginalização e, ao mesmo tempo, como fator de desgaste emocional. Price descreve como movimentos repetitivos das mãos, padrões de fala e gestos foram reprimidos por anos para evitar olhares julgadores, demonstrando que o corpo se torna um campo de vigilância contínua, em que cada gesto é cuidadosamente monitorado e ajustado.

No livro *Dez passos para Nanette*, (2022) Hannah Gadsby narra como chegou a uma forma de comédia diferente, ela questiona a estrutura tradicional do stand-up, que até então, segundo ela, implicava “piadas sobre pessoas que já estão em desvantagem”. É escrito de modo não-linear: em vez de seguir uma cronologia simples, a autora admite que “não vou fazer de você um detetive da verdade”, e que a desorientação também é parte da experiência de vida, o riso possa aliviar a dor, ele também mantém o trauma em circulação. Trata-se de uma crítica ética à indústria cultural e ao consumo do sofrimento como espetáculo. O humor, aqui, é um campo de disputa entre visibilidade e violência simbólica. Gadsby: “*Sem um diagnóstico, eu não tinha uma estrutura para entender como meu cérebro funciona*” (p. 102). O anonimato diagnóstico e a necessidade constante de adaptação social geraram sofrimento emocional prolongado, ansiedade e sentimentos de inadequação. Nas páginas ela reflete sobre a experiência de reviver eventos traumáticos durante a escrita e as performances de *Nanette*.

Ela explica que, enquanto narrava seus abusos e violências, algo no corpo reagia antes da mente – tremores, fadiga, lapsos de memória. “Ser diagnosticada com autismo não mudou quem eu sou.” *Mudou quem eu penso que sou.*” (p.216) Gadsby mostra o diagnóstico como um ato epistemológico, não médico: um modo de reorganizar o sentido de si. Isso remete às discussões sobre autoconhecimento e epistemologia situada – quem define o que é “ser normal”? Ao descobrir-se autista, ela não se transforma em outra pessoa; apenas recupera uma narrativa possível para as experiências que antes eram dispersas, dolorosas e incompreendidas. Essa reformulação do “eu” também é um gesto político, pois confronta os discursos hegemônicos sobre deficiência e diferença.

Então, escreve ela:

Meu corpo se lembra de coisas que minha mente não consegue guardar. É isso que acontece com o trauma: ele não vive no passado. Ele vive no corpo, nos ritmos aos quais você aprende para sobreviver.

Não é um ato de catarse, mas de negociação – um processo lento de dar forma ao que “nunca quis ser dito em voz alta. (Gadsby, p.262, 2022).

Ao afirmar que a escrita não é catarse, mas negociação, Gadsby se posiciona contra o discurso terapêutico linear. A narrativa do trauma, para ela, não é cura, mas ato de sobrevivência e reconstrução discursiva. Assim, seu texto opera na fronteira entre a arte e a ética – um gesto de falar o indizível, sabendo que o sentido nunca será pleno. Nas análises, observa-se que o mascaramento funciona como escudo diante do preconceito, mas simultaneamente como fator de exaustão mental e afetiva, alinhando-se aos estudos de Hull et al. (2019) e Mandy et al. (2019), que associam camuflagem social à maior incidência de depressão, ansiedade e baixa autoestima entre autistas adultos.

Fatores de gênero e interseccionalidade modulam a intensidade e a forma do mascaramento. Catriona Stewart (2018) descreve como mulheres autistas frequentemente precisam mascarar mais intensamente para serem aceitas socialmente: “Como mulher autista, sinto que preciso explicar menos e esconder mais; parece que o mundo não tolera minhas diferenças e minhas falas são constantemente avaliadas” (p. 58). Hull et al. (2019) corroboram essa observação, apontando que mulheres autistas tendem a utilizar estratégias de camuflagem mais complexas e duradouras do que homens, muitas vezes resultando em diagnósticos tardios ou mal interpretados. A análise dessas narrativas revela que o mascaramento não é uniforme, mas profundamente influenciado por expectativas culturais, papéis de gênero e sistemas de opressão interligados, como racismo, transfobia e discriminação social, tornando a experiência autista ainda mais complexa.

Outro aspecto relevante nas narrativas é o movimento de resistência e autodescoberta que emerge após o diagnóstico ou em contextos de segurança social. O americano e ativista pela cauda da neurodiversidade Nick Walker (2019), em sua dissertação sobre neurodiversidade, explora como práticas corporais e comunitárias auxiliam na reconexão com a identidade autêntica: “*Aprender a habitar meu corpo como pessoa autista*

foi um ato radical de libertação “ (p. 134). Esse relato evidencia que o desmascaramento constitui uma prática política e ética, permitindo que o sujeito negocie entre a necessidade de sobreviver socialmente e o direito à autenticidade. A análise das narrativas indica que, mesmo quando o mascaramento é necessário para a sobrevivência, há um impulso contínuo de expressão do eu autêntico, frequentemente mediado por comunidades autistas e redes de apoio, que funcionam como espaços de validação e resistência (Walker, 2017; Price, 2022).

Além das dimensões individuais, as narrativas destacam efeitos sociais e afetivos do mascaramento. Gadsby (2022) e Price (2022) descrevem como o esforço constante de adaptação social pode gerar isolamento, sensação de desconexão e dificuldade em manter relações genuínas. Hull et al. (2019) reforçam que a prática prolongada de camuflagem está associada a esgotamento mental (burnout), aumentando o risco de depressão e ansiedade.

As narrativas dizem também sobre fadiga emocional, alienação social, medo da rejeição, necessidade de aceitação e processos de desmascaramento pós-diagnóstico, permitindo compreender o mascaramento como fenômeno multidimensional, que atravessa corpo, mente, cultura e relações interpessoais. Por fim, observa-se que o mascaramento autista, embora frequentemente apresentado como “negativo”, possui funções adaptativas essenciais, como acesso a contextos educacionais e profissionais, manutenção de amizades e proteção contra violência e bullying (Cage & Troxell-Whitman, 2019; Mandy et al., 2019). O que se percebe é que cada sujeito autista desenvolve estratégias singulares, que variam conforme gênero, idade, contexto cultural e histórico de interações sociais. Assim, o mascaramento não pode ser reduzido a um fenômeno homogêneo: ele se manifesta de formas distintas, revelando a pluralidade da experiência autista e a necessidade de políticas, práticas educativas e intervenções sociais sensíveis a essas nuances.

Assim, o mascaramento é simultaneamente uma tática de sobrevivência, um mecanismo de proteção e um fator de desgaste. Ele atravessa

corpo, mente e relações sociais, modulando a experiência autista em múltiplas dimensões. Valorizar a voz autista, como feito nesta seção, é crucial para compreender não apenas os efeitos do mascaramento, mas também as possibilidades de resistência, desmascaramento e afirmação identitária. A leitura interpretativa dessas narrativas contribui para ampliar a compreensão acadêmica do mascaramento, promovendo um diálogo mais ético e inclusivo entre teoria, prática e experiência vivida.

Outro aspecto que dificulta o diagnóstico é que as meninas, em busca de adequação, desenvolvem uma espécie de hiper empatia e passam a imitar comportamentos de pessoas neurotípicas que admiram para sentirem - se aceitas, pois é constante sua sensação de não pertencimento. Dessa forma, para esconder nossas diferenças, fazemos *masking* ou camuflagem social. Disfarçamos muito bem nosso autismo. Isso leva a comorbidades como depressão, ansiedade e outros transtornos psicológicos. Achamos que nossa personalidade é errada, o que gera culpa e sentimentos de inferioridade e insegurança. Portanto, somos sub diagnosticadas e, muitas vezes, medicadas de forma errada. (Maria, 2022, p. 15).

Hoje percebo que minha vida toda foi solitária. Por mais que eu camuflasse o autismo (coisa que ainda estou aprendendo a não fazer) depois de qualquer interação, voltava os meus olhos para dentro e doía (ainda dói) constatar que muitas pessoas se afastavam (afastam) de mim. O bom é que dói cada vez menos pois, tendo mais vida para trás do que para a frente, eu sinto uma vontade imensa de viver e de ser cada vez mais verdadeira comigo e, conseqüentemente, com aqueles que amo. Passamos a vida tentando nos encaixar, sem sucesso, isso cansa, gera crises, os autistas de nível um de suporte estão entre aqueles que mais cometem suicídio, mormente por não se parecerem com o estereótipo de autismo sustentado pelos neurotípicos, sem saber que somos autistas, vivemos nos sentindo deslocados, buscando uma suposta “normalidade”, imitando outras pessoas, vivemos sendo cobrados a ter determinada postura, reação, atitude, forma de pensar. Essa cobrança mata. Não estava tudo bem, eu me forçava a ir muito além dos meus limites justamente por não os conhecer, eu me culpava e me calava por não entender como eu podia ficar mal com “tão pouco”, me forçava mais e falhava e me culpava ainda mais, pensava que eu era preguiçosa, esquecida, sem força de vontade, alguém que muda de interesse e opinião conforme as fases da lua, então comprei um quadro branco para anotar tarefas básicas que procrastino. (Maria, 2022, p. 54).

As narrativas Maria (2022) revelam o mascaramento como uma tecnologia de sobrevivência social que se constrói à custa do esgotamento emocional e da erosão da autenticidade. No primeiro fragmento, o mascaramento é descrito como uma forma de *hiperempatia performativa*, uma habilidade adquirida para imitar comportamentos de pessoas neurotípicas em busca de pertencimento e aceitação. A autora descreve o processo de forma quase corporal — “disfarçamos muito bem nosso autismo” —, indicando que o ato de mascarar se converte numa segunda pele, uma vestimenta identitária que visa proteger, mas também aprisiona. Essa prática, longe de ser apenas cognitiva, é existencial: exige o investimento constante de energia emocional para simular normalidade, o que leva ao colapso psíquico e a comorbidades, como depressão e ansiedade. Aqui, o mascaramento é apresentado como um dispositivo disciplinar (Foucault, 1979), internalizado pelas próprias mulheres autistas, que passam a regular seus afetos e expressões para não transgredir as normas do comportamento “aceitável”.

No segundo trecho, a autora traz uma dimensão mais íntima e reflexiva do mesmo fenômeno, articulando o cansaço ontológico de quem passou a vida tentando corresponder ao que o outro espera. “*Passamos a vida tentando nos encaixar, sem sucesso, isso cansa, gera crises...*” — a confissão marca o reconhecimento de um corpo e uma mente que se esgotaram na tentativa de ser normal. É notável a relação entre camuflagem e suicídio: ao tentar apagar suas singularidades, a pessoa autista apaga também partes essenciais de sua subjetividade. A narrativa sugere que o mascaramento é um modo de sobrevivência que simultaneamente mata, ecoando o paradoxo foucaultiano do biopoder — viver sob o governo das normas que também nos fazem adoecer. A autora reconhece que o mascaramento nasce de uma pedagogia da inadequação, aprendida desde cedo: “vivemos sendo cobrados a ter determinada postura, reação, atitude... essa cobrança mata.” Essa frase sintetiza o caráter educativo (no sentido disciplinar) da normalização. A escola, a família e o trabalho funcionam como espaços que reforçam a necessidade de se ajustar.

A autora internaliza essa cobrança, transformando-a em autocrítica — *“pensava que eu era preguiçosa, esquecida, sem força de vontade”* —, o que ilustra o mecanismo de subjetivação: o sujeito passa a se governar a partir do olhar normativo do outro.

Em termos de relevância educacional, essa narrativa é fundamental para os educadores compreenderem que o mascaramento não é uma escolha simples, mas uma resposta social e afetiva a contextos que não acolhem a diferença. Ler essas vozes significa abrir espaço para uma ética da escuta e do acolhimento, reconhecendo que muitos estudantes autistas mascaram comportamentos em sala de aula, o que pode invisibilizar suas necessidades reais e gerar sofrimento silencioso. O testemunho de Maria (2022) convoca os profissionais da educação a reconfigurarem suas práticas pedagógicas, substituindo a exigência de adaptação pela construção de ambientes relacionais de pertencimento e segurança emocional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se que, ao mesmo tempo em que o mascaramento permite a inserção social, ele representa um pagamento simbólico da identidade, traduzindo-se em desgaste afetivo, ansiedade e sentimentos de invisibilidade. Essa dialética entre proteção e dano evidencia a necessidade de repensar os parâmetros de normalidade que atravessam as experiências de sujeitos neurodivergentes, destacando a urgência de abordagens educacionais, sociais e políticas que valorizem a diversidade e reconheçam a complexidade da vida autista.

Concluir uma reflexão sobre o mascaramento autista implica reconhecer a complexidade e a incompletude desse campo de estudos. Longe de buscar respostas definitivas, este trabalho pretendeu abrir caminhos para pensar o mascaramento como fenômeno ético, político e subjetivo, atravessado por experiências diversas e, muitas vezes, contraditórias. A escuta das pessoas autistas, em suas múltiplas vozes e modos de existir, continua sendo uma tarefa urgente para a pesquisa acadêmica. É necessário

produzir mais estudos que não apenas descrevam, mas compreendam a densidade dessas vivências, valorizando o dissenso e a pluralidade como princípios epistemológicos. Ouvir todos os tipos de autistas, inclusive aqueles cujas narrativas desafiam os modelos interpretativos vigentes é um gesto de compromisso com uma ciência que reconhece a diferença como condição de conhecimento. Apesar de sua complexidade, ainda vale a pena sustentar o diálogo e a produção acadêmica que se abrem à escuta, ao contraditório e à incompletude, pois é nesse terreno que o pensamento verdadeiramente se expande.

Por fim, este estudo reforça a importância de se dar voz às narrativas de si como instrumento para a reflexão crítica sobre práticas de inclusão, identidade e resistência. Futuras pesquisas devem aprofundar a compreensão das dimensões éticas, políticas e afetivas do mascaramento, ampliando o debate sobre neurodiversidade e contribuindo para a construção de espaços sociais e educacionais mais sensíveis, justos e acolhedores para pessoas autistas.

REFERÊNCIAS

CAGE, E.; TROXELL-WHITMAN, Z. Understanding the reasons behind camouflaging behaviors in autism: a qualitative study. **Autism**, v. 23, n. 8, p. 2044-2056, 2019.

FOUCAULT, M. **Vigiar e Punir**: nascimento da prisão. Petrópolis: Vozes, 1979.
GADSBY, H. **Ten Steps to Nanette**. Sydney: Pan Macmillan, 2022. p. 102.

HIGASHIDA, Naoki. **O Que Me Faz Pular**. Trad. São Paulo: Wmf Martins Fontes, 2009.

HULL, L.; MANDY, W.; PETERS, J. *et al.* "Putting on my best normal": social camouflaging in adults with autism spectrum conditions. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, v. 49, n. 8, p. 3327-3342, 2019. DOI: 10.1007/s10803-019-03998-y. MANDY, W. Camouflaging and compensatory strategies in autism spectrum disorder: a review. **Current Opinion in Psychiatry**, v. 32, n. 2, p. 101-108, 2019.

MARIA, Patrícia. **Um olhar atípico**. Porto Alegre: Atípica, 2022. *E-book*.

MASKING. **National Autistic Society**. 2025. Disponível em: <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/behaviour/masking>. Acesso em: 13 jan. 2025.

PEARSON, A.; ROSA, F. Autistic camouflaging and mental health outcomes: a conceptual framework. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 1-11, 2021. Disponível em: DOI: 10.3389/fpsyg.2021.755122. Acesso: 21 out. 2025.

PRICE, D. *Unmasking Autism: Discovering the New Faces of Neurodiversity*. Oakland: **PM Press**, 2022. p. 45, 134.

PRINCE-HUGHES, Dawn. **Songs of the Gorilla Nation: My Journey Through Autism**. Boston: Houghton Mifflin, 2004.

ROSE, N. *Powers of Freedom: Reframing Political Thought*. **Cambridge**: Cambridge University Press, 1996.

STEWART, C. *Autism and the Gendered Experience: Strategies of Camouflaging*. London: **Jessica Kingsley Publishers**, 2018. p. 58.

WALKER, N. *Neuroqueer Heresies: Notes on the Neurodiversity Paradigm, Autistic Empowerment, and Postnormal Possibilities*. **Minneapolis**: Autonomous Press, 2017. p. 134.

TRAMONTE, Rodrigo. **Humor Azul: O Lado Engraçado do Autismo**. Fortaleza: Autismo e Realidade, 2020.

MENDONÇA, **Sophia**. **Outro Olhar: Reflexões de um Autista**. Fortaleza: Autêntica, 2015.