Luzes, câmara, segregação

Rafaela Lacerda · 12.08.2026

SOCIEDADE · SAÚDE

Lutamos diariamente para que o autismo seja aceite e a neurodivergência normalizada na nossa sociedade, para que não haja a distinção tão violenta entre o nós e o eles.

Um dos mais recentes incêndios das redes sociais (sim, porque agora até uma unha encravada incendeia esse espaço de vasta sapiência, em que toda a gente tem uma opinião sobre todos os assuntos, mesmo que nada saiba sobre os mesmos) foi o episódio do programa *Extremamente Desagradável*, de Joana Marques, em que esta mostrava excertos de uns vídeos publicados por Mafalda Matos nas contas da mesma, alegadamente recém-diagnosticada no espectro do autismo.

Muito se tem falado de um pretenso gozo da humorista em relação a pessoas incluídas no espectro. Sendo eu mãe de um menino autista diagnosticado por uma equipa multidisciplinar de acordo com os critérios do DSM-5, o *Manual de Diagnóstico e Estatística de Perturbações Mentais*, que estabelece critérios clínicos universais para mais de trezentas perturbações psicológicas e do neurodesenvolvimento, e, por essa razão, bem familiarizada com o estigma e o preconceito por que alguém no espectro, e o respectivo núcleo familiar que o rodeia, podem passar, não senti a menor beliscadura. Durante o programa, o desconforto que senti foi ao ouvir o discurso da protagonista nos seus vídeos instagramáticos, ávidos por mais um *like* e um seguidor, em que expressões como «nós, os neurodivergentes», «eu e os meus amigos neurodivergentes» são abundantes e em que há uma clara distinção entre ela e o seu grupo, a sua tribo, e os outros, numa segregação que, há muito, eu não via, sobretudo, por vir de dentro.

E, para alguém no espectro, uma das questões mais difíceis é a aceitação e a inclusão social. Mesmo para autistas de nível 1 de suporte, ou seja, aqueles que são totalmente funcionais nas tarefas quotidianas, esta será uma das piores e mais custosas situações. E percebo que se encontre conforto nos pares, que se veja colo nos iguais. Aliás, está cientificamente comprovado por um grupo da Universidade de Edimburgo que pessoas no espectro têm maior facilidade de relacionamento com outras pessoas no espectro. No entanto, um dos grandes objectivos das associações e de outros grupos de apoio a autistas é promover a inclusão e a pertença de todos à sociedade, em que têm pleno direito a estar e a participar activamente, e não a elitização de um grupo com uma característica específica, neste caso, ser autista, como se fosse a coisa mais *cool* do momento e se essa característica fosse algo a fortalecer e a alimentar.

> O desconforto que senti foi ao ouvir o discurso da protagonista nos seus vídeos instagramáticos, ávidos por mais um *like* e um seguidor, em que expressões como «nós, os neurodivergentes», «eu e os meus amigos neurodivergentes» são abundantes.

É saudável haver grupos de pessoas neurodivergentes com espaço para partilhar os seus problemas, as suas dificuldades, as suas lutas para cumprir rotinas diárias tão simples como alimentar-se, quando a selectividade alimentar é um problema, lavar os dentes ou vestir-se, quando a hipersensibilidade é um problema e as texturas de escovas de dentes e de tecidos se podem tornar em objectos de tortura, ir do ponto A ao ponto B, quando a rigidez cognitiva é um problema e o caminho habitual foi cortado por motivo de obras, para dar apenas alguns exemplos. Não é saudável que se promova a segregação, que se promovam testes de internet que nos dizem o quão autista uma pessoa é com base em meia dúzia de características, que se diga que *toda a gente é um bocadinho autista*, como se ouve amiúde, sem critério de diagnóstico avalizado cientificamente. Muito menos é saudável que alguém venha granjear visualizações com vídeos alagados em lágrimas como reacção ao programa. Reacção espontânea e sentida, dirão alguns. Com tempo para ligar a câmara do telemóvel, a luz, preparar o lencinho? Não me parece espontaneidade de alguém no espectro. É uma vitimização e uma posição de fragilidade de que os autistas não precisam. Já têm estigma social suficiente para ainda serem ostracizados pelos pares.

> Não é saudável que se promova a segregação, que se promovam testes de internet que nos dizem o quão autista uma pessoa é com base em meia dúzia de características, que se diga que *toda a gente é um bocadinho autista*, como se ouve amiúde, sem critério de diagnóstico avalizado cientificamente.

Lutamos diariamente para que o autismo seja aceite e a neurodivergência normalizada na nossa sociedade, para que não haja a distinção tão violenta entre o nós e o eles, já que a vida não deveria ser uma canção dos Pink Floyd. Por isso, quem está no espectro, quem convive com essa realidade na família ou no grupo de amigos, tem de fazer o que estiver ao seu alcance para normalizar a inclusão e a pertença e não aumentar ainda mais o fosso da discriminação.
