Quando o Som Dói e a Música Acolhe

Uma Nova Abordagem para a Sensibilidade Sonora e Autorregulação no Autismo

Livro científico de divulgação qualificada

Prof. Dr. Thiago Maciel Ferreira

Baixe nosso APP

ou

acesse:

https://lapeti.com.br/somacolhe/

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ferreira, Thiago Maciel

Quando o som dói e a música acolhe [livro eletrônico] : uma nova abordagem para a sensibilidade sonora e autorregulação no autismo / Thiago Maciel Ferreira. - Arcoverde, PE : Ed. do Autor, 2026. PDF.

ISBN 978-65-02-33092-0

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.22126819

1. Autismo - Obras de divulgação 2. Autorregulação 3. Música 4. Música - Aspectos psicológicos

5. Neurodiversidade 6. Ruídos 7. Sensibilidade 8. Sons 9. TEA (Transtorno do Espectro do Autismo)

I. Título.

26-391034.0 CDD-616.85882

CDU 376:616.28

Índice para catálogo sistemático:

1. TEA : Transtorno do Espectro Autista : Neurodiversidade 616.85882

Catalogação: Camila Aparecida Rodrigues - Bibliotecária CRB-SP-010133/O

IDENTIFICADORES E DADOS EDITORIAIS

ORCID do autor 0000-0003-1863-0601	ISBN 978-65-02-33092-0
DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.22126819	ISSN relacionado Revista Científica Lapeti - 3086-108X
Google Acadêmico https://scholar.google.com/citations?user=kDr1zzcAAAAJ&hl=pt-BR	Publicação / contato editorial LAPETI - Dra. Ingrid Ribeiro Ferreira +55 87 99157-6825

ISSN 3086-108X - Revista Científica Lapeti | publicação online | Brasil

CÓDIGO DE BARRAS - ISBN 978-65-02-33092-0



Edição editorial 2026 | Prof. Dr. Thiago Maciel Ferreira

Créditos e transparência editorial

Copyright © 2026 Thiago Maciel Ferreira. Todos os direitos reservados.

Esta é uma **prova editorial** preparada para revisão científica, ortográfica, bibliográfica, catalográfica e gráfica. Nenhum ISBN, DOI, CDU, ficha catalográfica oficial ou indexação é declarado nesta versão. Esses elementos só poderão ser apresentados após atribuição ou validação pelas instituições e pelos profissionais responsáveis.

Texto de divulgação científica baseado em literatura acadêmica identificada e referenciada ao final da obra. As ilustrações internas são elaborações visuais originais, em preto e branco, criadas para facilitar a compreensão dos conceitos. Elas não são resultados de experimentos e não devem ser interpretadas como evidência científica.

O conteúdo tem finalidade educativa. Não realiza diagnóstico e não substitui avaliação individual por profissionais qualificados. Dor persistente, perda auditiva percebida, zumbido, tontura, sofrimento intenso, alterações importantes do sono ou risco à segurança exigem avaliação adequada. Estratégias de proteção e autorregulação devem ser ajustadas à pessoa e interrompidas quando aumentarem o desconforto.

Nota sobre linguagem

Neste livro, as expressões **pessoa autista** e **pessoa com sensibilidade auditiva** são usadas com respeito à diversidade de preferências da própria comunidade. Nenhuma descrição pretende representar todas as pessoas autistas. Quando a evidência não permite generalizar, o texto usa expressões como “algumas pessoas”, “pode ajudar” e “em determinadas condições”.

Sumário

Abertura

Folha de rosto 1

Ficha catalográfica 2

Créditos e transparência editorial 3

Nota sobre linguagem 3

Sumário 4

Lista de figuras 6

Nota ao leitor 7

Como usar este livro 9

Quatro diferenças importantes 10

Uma regra simples para experimentar com segurança 10

Como as evidências aparecem 10

Nota do autor 12

PARTE I · Quando o mundo faz barulho 13

1. Quando um som pequeno fica grande 14

2. Não é frescura, falta de educação ou exagero 19

3. O corpo tenta se proteger 24

Sumário

PARTE II · Encontrar um pouco de controle **31**

4. O ambiente também precisa mudar 32

5. Fones, silêncio e outras formas de proteção 39

6. Como pedir ajuda sem perder a própria voz 44

PARTE III · Quando a música acolhe **49**

7. Música não é uma coisa só 50

8. A música que você escolhe 55

9. Tocar um instrumento: corpo, ritmo e agência 61

10. Antes, durante e depois: descobrir o que ajuda 66

PARTE IV · Construir uma vida possível **73**

11. Casa, escola, trabalho e convivência 74

12. A rede de apoio: ajudar sem controlar 83

13. O que a ciência já sabe — e o que ainda precisa investigar 91

14. Você não precisa viver contra si mesmo 98

Referências **105**

Lista de figuras

Figura 1 · Sons de fundo e competição pela atenção 15

Figura 2 · Pessoa, estímulo e contexto 20

Figura 3 · Conforto, alerta, sobrecarga e exaustão 28

Figura 4 · Previsibilidade, escolha e controle 34

Figura 5 · Escolha da proteção auditiva 42

Figura 6 · Comunicar uma necessidade de apoio 45

Figura 7 · Escutar música e tocar um instrumento 52

Figura 8 · Música familiar e previsibilidade 56

Figura 9 · Ação, som e percepção 62

Figura 10 · Observar antes, durante e depois 67

Figura 11 · Pausa e adaptações no ambiente 79

Figura 12 · Presença, espaço e escolhas 85

Figura 13 · Relato, pergunta, hipótese e método 94

Figura 14 · Recursos para um ambiente acolhedor 101

Nota ao leitor

Talvez você tenha aberto este livro porque certos sons parecem maiores para você do que para as pessoas ao redor. Talvez uma campainha, uma conversa alta, o arrastar de uma cadeira ou o ruído de um motor atravessem o seu corpo de um jeito difícil de explicar. Talvez você seja mãe, pai, familiar, professor, colega ou profissional e queira compreender por que alguém precisa se afastar, usar fones ou permanecer em silêncio depois de um ambiente barulhento.

Este livro foi escrito para conversar com você sem transformar sofrimento em fraqueza e sem transformar diferença em falta de capacidade. A sensibilidade ao som pode interferir no estudo, no trabalho, no descanso, na convivência e na vontade de permanecer em certos lugares. Ela também pode mudar conforme o cansaço, a previsibilidade, o ambiente e o apoio disponível.

A ciência confirma que diferenças sensoriais e tolerância reduzida a sons fazem parte da experiência de muitas pessoas autistas, mas também mostra grande diversidade entre indivíduos (WILLIAMS et al., 2021; MACLENNAN; O’BRIEN; TAVASSOLI, 2022). Isso significa que ninguém deve ser obrigado a aceitar uma estratégia apenas porque ela ajudou outra pessoa.

A música aparece aqui como **possibilidade**, não como promessa. Para algumas pessoas, ouvir uma música conhecida pode trazer previsibilidade, expressão, companhia ou organização emocional. Tocar um instrumento pode acrescentar ação, ritmo e escolha. Para outras, a música pode distrair, cansar ou aumentar a sobrecarga. O efeito precisa ser observado, não presumido (ALLEN; HILL; HEATON, 2009; VENTER; MORELLI; ERASMUS, 2023).

Você não encontrará uma receita universal. Encontrará perguntas para reconhecer seus sinais, caminhos para conversar com a rede de apoio, critérios para testar estratégias com segurança e explicações sobre o que a pesquisa permite — e ainda não permite — afirmar.

> O objetivo não é ensinar você a suportar qualquer ambiente. É ampliar suas opções para viver, estudar, trabalhar, criar, conviver e descansar com mais escolha e menor custo.

Como usar este livro

Você pode ler os capítulos na ordem, começando pela experiência do som e avançando até as estratégias de participação. Também pode ir diretamente ao tema mais urgente. Cada capítulo foi construído como uma conversa em quatro movimentos: reconhecer uma situação real, compreender o que a ciência investigou, aplicar a ideia com cautela e observar o resultado no próprio contexto.

As ferramentas apresentadas não são testes diagnósticos. Elas servem para registrar experiências, preparar pedidos de apoio e organizar conversas. Se uma proposta causar dor, ansiedade, irritação crescente, perda de segurança ou cansaço desproporcional, pare. Ajustar ou abandonar uma estratégia também é uma decisão válida.

Se você é...	**Um possível caminho de leitura**
Jovem autista ou pessoa com sensibilidade auditiva	Comece pelos capítulos 1 a 3 para nomear a experiência. Depois, vá aos capítulos 5, 6, 8, 9 e 10 para testar apoios com segurança.
Mãe, pai, familiar ou responsável	Leia os capítulos 2, 3, 6, 11 e 12. Observe especialmente como oferecer escolhas sem assumir o controle da pessoa.
Professor, coordenador ou profissional da educação	Priorize os capítulos 4, 6, 10 e 11. Use os apêndices para preparar acordos de sala, pausas e comunicação escrita.
Profissional de saúde ou de apoio	Leia os capítulos 3, 7, 10, 12 e 13. Preserve a diferença entre relato pessoal, hipótese, estudo observacional e intervenção profissional.
Pesquisador ou estudante	Comece pelo capítulo 13 e consulte a matriz do Apêndice C e o registro do Apêndice D.

Quatro diferenças importantes

Conceito	O que significa neste livro	O que não significa
Escuta musical	Ouvir música escolhida pela própria pessoa, em contexto cotidiano.	Não equivale automaticamente a tratamento clínico.
Prática instrumental	Produzir música com o corpo e um instrumento, com diferentes graus de escolha, esforço e aprendizagem.	Não é garantia de regulação, foco ou desempenho.
Musicoterapia	Prática profissional com objetivos, avaliação e processo terapêutico definidos por profissional habilitado.	Não é sinônimo de colocar uma playlist ou aprender sozinho um instrumento.
Proteção auditiva	Uso situado de fones, abafadores ou protetores para reduzir a entrada sonora.	Não substitui adaptações ambientais nem deve eliminar sons de segurança.

Uma regra simples para experimentar com segurança

Antes de testar qualquer estratégia, pergunte: **eu escolhi isso?** Durante o uso, pergunte: **meu corpo está melhor, igual ou pior?** Depois, pergunte: **qual foi o custo e de quanto tempo precisei para me recuperar?** O registro “antes–durante–depois”, apresentado no Apêndice A, ajuda a transformar impressão em observação organizada.

Como as evidências aparecem

As citações no corpo indicam estudos reais reunidos na bibliografia final. Elas foram usadas para sustentar afirmações factuais, mostrar limites ou separar fenômenos

diferentes. Uma citação não transforma uma possibilidade em certeza. Estudos qualitativos ajudam a compreender experiências; estudos experimentais testam condições específicas; revisões reúnem resultados de vários trabalhos; e nenhum desenho isolado responde a todas as perguntas.

As referências completas aparecem uma única vez, ao final do livro. Isso evita interrupções repetidas e permite que o leitor encontre o DOI ou a página oficial para consultar o estudo original.

Nota do autor

Este livro nasce do encontro entre experiência vivida e investigação. A sensibilidade auditiva pode tornar o cotidiano difícil de explicar para quem não sente o som da mesma forma. Ao mesmo tempo, a música e a prática instrumental podem ocupar um lugar de interesse, concentração, expressão e escolha. Essa convivência entre o som que dói e o som que acolhe motivou a pergunta central da obra.

A experiência pessoal abre perguntas importantes, mas não basta para declarar uma regra científica. Por isso, o livro procura manter duas responsabilidades juntas: escutar o que pessoas autistas relatam e examinar com rigor o que os estudos realmente demonstraram. Quando a evidência é limitada, a linguagem permanece limitada. Quando há resultados promissores, eles são apresentados como promissores — não como cura.

Minha esperança é que jovens encontrem palavras para explicar o que sentem; que famílias encontrem maneiras de apoiar sem controlar; que escolas e locais de trabalho reconheçam sua responsabilidade na acessibilidade; e que pesquisadores transformem experiências ainda pouco estudadas em perguntas melhores.

Prof. Dr. Thiago Maciel Ferreira

Parte I

Quando o mundo faz barulho

Reconhecer a experiência antes de tentar corrigi-la.

Capítulo 1 — Quando um som pequeno fica grande

Você já sentiu que o mundo está com o volume no máximo, mesmo quando as outras pessoas parecem tranquilas? Imagine que você está tentando ler ou conversar, mas o barulho de um ventilador, o tic-tac de um relógio ou o som de alguém mastigando na mesa ao lado parece tão alto quanto um grito. Para muitas pessoas autistas, os sons não ficam “escondidos” no fundo; eles chegam todos de uma vez, fortes e difíceis de separar.

Talvez você já tenha ouvido que é “só ignorar”. Mas ignorar não é uma escolha simples. Quando o seu cérebro processa cada pequeno ruído com a mesma importância, prestar atenção em uma única coisa exige um esforço enorme. Isso não é falta de vontade; é o seu corpo reagindo a um ambiente que está cobrando caro demais da sua atenção. O cansaço que vem depois de um dia em um ambiente ruidoso é real e não deve ser minimizado.

A ciência estuda essa experiência e usa termos técnicos para diferentes formas de sentir o som. Existe a **hiperacusia** (quando sons comuns parecem altos demais), a **misofonia** (uma reação emocional forte a sons específicos, como mastigação) e a **fonofobia** (o medo de que um som alto aconteça). Um estudo de revisão importante destaca que esses fenômenos são diferentes e não devem ser confundidos (WILLIAMS et al., 2021). O que importa para você agora não é decorar esses nomes, mas entender que o seu desconforto tem nome e é real.

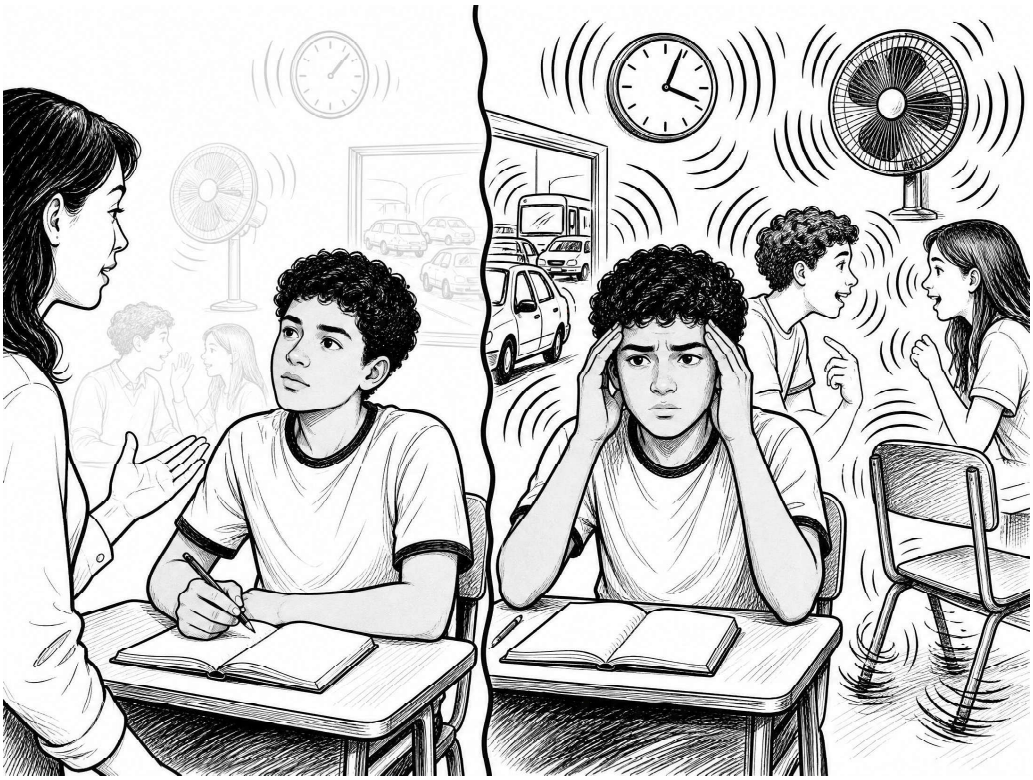


Figura 1: Enquanto algumas pessoas filtram sons de fundo automaticamente, para muitas pessoas autistas vários sons podem competir pela atenção ao mesmo tempo. Fonte: elaboração própria.

O problema nem sempre é o volume. Um som pode ser difícil porque ele se repete sem parar, porque aparece de repente ou porque você não tem como fugir dele. O mesmo lugar que parece calmo hoje pode ser insuportável amanhã se você estiver cansado, com fome ou ansioso. Por isso, a pergunta mais importante não é “por que você não aguenta?”, mas sim: “De que apoio você precisa agora para se sentir seguro neste lugar?”

Muitas pessoas encontram formas de recuperar o controle. Em uma pesquisa com 296 adultos autistas, 217 pessoas relataram usar fones de ouvido ou protetores auriculares para lidar com o barulho (POULSEN et al., 2025). Isso mostra que você não está sozinho nessa estratégia. Fones podem ser ótimos aliados, mas cada situação é única: o

que ajuda no ônibus pode atrapalhar em uma conversa com amigos.

É aqui que a música entra como uma possibilidade. Algumas pessoas autistas descrevem que a música ajuda a organizar o que estão sentindo, a manter o foco ou simplesmente a criar um “espaço seguro” dentro do barulho. Estudos qualitativos mostram que a música pode ser uma ferramenta poderosa para a autorregulação e para lidar com a sensibilidade aos sons (ALLEN; HILL; HEATON, 2009; VENTER; MORELLI; ERASMUS, 2023). A música autoescolhida e a prática instrumental são possibilidades individualizadas de conforto e regulação, mas não devem ser encaradas como uma cura, prescrição médica ou garantia absoluta de melhora.

Se você é jovem, saiba que tem o direito de buscar as estratégias que melhor funcionam para o seu conforto diário, seja pedir uma pausa ou usar fones. Se você é pai, mãe ou parte da rede de apoio, lembre-se: apoio não é forçar alguém a se acostumar com o sofrimento. Apoio é mudar o ambiente, avisar antes de um barulho acontecer e respeitar o tempo que a pessoa precisa para se recuperar. A autonomia de escolha e a participação ativa nos próprios arranjos de bem-estar são essenciais.

Este livro não vai prometer que a música resolve tudo ou que você deve apenas “aguentar” o barulho. A proposta é mais honesta: vamos aprender a observar o que machuca e testar o que ajuda. Às vezes, o melhor será o silêncio; outras vezes, uma música que você mesmo escolheu. O objetivo final é que você possa escolher, participar e viver com menos dor.

Ferramentas práticas para começar hoje

- **Diário de Sons:** Durante um dia, escolha três momentos e anote: Qual era o som? De 0 a 10, quão forte ele pareceu? O que você sentiu no corpo?
- **Mapa de Refúgio:** Identifique em quais lugares você se sente mais calmo e quais são os mais difíceis. Isso ajuda a planejar pausas antes de chegar ao limite.
- **Teste de Música:** Se usar música para se acalmar, observe: ela tem letra ou é só instrumental? O volume está seguro? Você se sente mais organizado ou mais cansado depois de ouvir?

Missões de aplicação

1. **Pausa Planejada:** Em uma situação que você sabe que será barulhenta, combine um sinal ou um horário para sair e ficar cinco minutos em silêncio.
2. **Mudança Pequena:** Tente mudar uma única coisa no seu ambiente hoje (desligar um aparelho barulhento, sentar mais longe da janela ou usar um protetor por alguns minutos) e veja como seu corpo reage.

Perguntas de reflexão

- Quais sons são difíceis porque são altos e quais são difíceis porque são inesperados?
- Você sente que tem liberdade para dizer quando um som está machucando?
- Que mudança simples na sua casa ou na escola faria você se sentir mais acolhido hoje?

Checklist rápido

- ☐ Identifiquei o som que está incomodando.
- ☐ Verifiquei se estou cansado ou com fome (isso aumenta a sensibilidade).
- ☐ Tentei uma estratégia de proteção (fones, silêncio ou música).
- ☐ Avisei alguém sobre a minha necessidade de apoio.

- ☐ Observei se a estratégia realmente ajudou ou se preciso tentar outra coisa.

Você não precisa sofrer em silêncio para ser aceito, e quando entendemos como o som nos afeta, podemos começar a construir pontes para uma vida mais confortável e cheia de possibilidades.

Capítulo 2 — Não é frescura, falta de educação ou exagero

Imagine que você está em uma sala de aula durante uma prova ou em um jantar de família animado no domingo. Para a maioria das pessoas presentes, o som ambiente é apenas um ruído de fundo normal da vida. Mas, para você, o barulho de um talher de metal batendo no prato de cerâmica ou o arrastar agudo de uma cadeira no piso soa como um trovão ou uma agulha espetando o ouvido diretamente. Alguém olha para a sua reação, talvez de susto ou de tapar os ouvidos, e diz: “Não é para tanto” ou “Você está exagerando”. Essa frase dói tanto quanto o som, porque ignora que a sua biologia está processando aquele momento de um jeito único e intenso.

Antes de perguntar como o autismo reage ao som, precisamos perguntar como **você** vive o som. Não existe um “jeito autista padrão” de ouvir o mundo. Algumas pessoas buscam estímulos intensos e adoram estar perto de caixas de som, outras evitam certos ruídos a todo custo, e muitas alternam entre esses dois estados dependendo do cansaço, do estresse acumulado ou do ambiente em que se encontram. O autismo não é uma experiência única, e sua sensibilidade não é um defeito a ser consertado, mas uma característica a ser compreendida por você e por quem convive ao seu redor.

O que a ciência diz sobre a sua percepção

A ciência moderna reconhece que o processamento sensorial no autismo é variado e complexo. Uma revisão de estudos neurofisiológicos aponta que a forma como o cérebro lida com os sentidos depende de muitos fatores, como a sua idade, o nível de atenção que você está dedicando a algo e até o tipo de tarefa que está realizando (MARCO et al.,

2011). Isso significa que, em alguns momentos, você pode ter habilidades perceptivas superiores — notando detalhes, padrões musicais ou pequenos sons que outros ignoram —, enquanto em outros, pode ter extrema dificuldade em selecionar qual som merece sua atenção no meio de uma grande confusão de vozes.



Figura 2: A percepção sonora resulta do encontro entre pessoa, estímulo, ambiente, experiências anteriores e apoios disponíveis. Fonte: elaboração própria.

Diferenças sensoriais são observadas em grupos de pessoas autistas, especialmente em áreas como a filtragem auditiva e a sensibilidade ao toque (TOMCHEK; DUNN, 2007). No entanto, um gráfico ou uma porcentagem em um artigo científico não define a sua vida cotidiana. Mesmo que um estudo mostre uma tendência geral para um grupo, ele não consegue prever exatamente como você se sente quando uma campainha toca de surpresa ou quando alguém começa a falar muito alto ao seu lado no ônibus. A sua experiência

individual é a peça que falta para completar o que a ciência estuda. A rede de apoio familiar e escolar precisa entender que cada pessoa tem um perfil único de resposta ao ambiente.

Quando o som se torna um desafio diário

Se um som causa sofrimento real, não aceite explicações simplistas de quem não vive no seu corpo. Não é “só ansiedade”, “falta de costume” ou “vontade de chamar atenção”. A ciência investiga diferentes formas de tolerância reduzida ao som que explicam essas reações intensas, como a hiperacusia (quando sons comuns parecem excessivamente altos ou dolorosos), a misofonia (uma reação emocional forte, de raiva ou repulsa, a sons específicos como mastigação) e a fonofobia (o medo persistente de que um som aversivo ocorra) (WILLIAMS et al., 2021). Identificar exatamente o que você sente ajuda a escolher o apoio certo e a comunicar melhor suas necessidades.

Para um jovem na escola, isso pode significar a diferença entre conseguir prestar atenção na aula ou passar a manhã inteira lutando contra o zumbido do ar-condicionado. Para a família, entender essas diferenças é o primeiro passo para não forçar a pessoa a “se acostumar” com ambientes que causam dor. O respeito à sensibilidade não é superproteção, é acessibilidade básica. A autonomia começa quando você entende seus limites e aprende a gerenciar seu ambiente.

A música entra nesta história não como uma cura mágica, uma terapia universal ou uma garantia de foco constante, mas como uma possível ferramenta de controle e conforto. Para algumas pessoas, uma música conhecida, previsível e escolhida por elas mesmas pode ajudar a organizar a atenção, oferecer uma âncora familiar ou abafar ruídos imprevisíveis do ambiente externo. A hipótese que vamos

explorar é que, quando você escolhe ativamente o que ouvir, você retoma um pouco do controle sobre o seu ambiente, reduzindo a sensação de invasão sonora. A prática de um instrumento ou o uso de música autoescolhida são possibilidades individualizadas, que devem ser testadas e respeitadas de acordo com o que funciona para você.

Ferramentas práticas para começar hoje

- **Crie seu mapa de sons:** Comece a notar não apenas o que é "barulho", mas as características do som. É agudo? É repetitivo? É imprevisível? É alto demais?
- **Identifique o tempo de recuperação:** Quanto tempo você precisa de silêncio, de uma atividade calma ou de música suave depois de um ambiente barulhento para se sentir bem de novo? Respeite e planeje esse tempo.
- **Comunique sua necessidade com clareza:** Em vez de apenas dizer que o ambiente está ruim ou ficar irritado, tente usar frases como: "Este som específico está me machucando, preciso de cinco minutos de pausa em um lugar mais calmo".

Missões de aplicação

1. **O detetive sonoro:** Escolha um lugar que você frequenta quase todos os dias (como seu quarto, a sala de aula ou o refeitório) e liste três sons que você gosta (ou que não incomodam) e três que te causam desconforto imediato.
2. **O teste do controle consciente:** Na próxima vez que um ambiente estiver muito barulhento ou caótico, tente usar fones com uma música que você conhece bem e gosta, em um volume confortável. Observe e anote se isso ajuda você a se sentir mais seguro e fo-

cado, ou se apenas adiciona mais um som à confusão, aumentando o cansaço.

Perguntas de reflexão

- Quando alguém diz que você está “exagerando”, como você pode explicar de forma simples que o seu corpo realmente processa e sente o som de uma forma fisicamente diferente e intensa?
- Quais são os lugares ou momentos do dia onde você se sente mais seguro, relaxado e no controle absoluto do que ouve?
- Se você pudesse mudar apenas uma coisa no ambiente sonoro da sua escola, da sua casa ou do seu trabalho hoje, o que seria e por quê?

Checklist rápido

- ☐ Eu reconheço que minha sensibilidade varia conforme o dia, o nível de estresse e o cansaço acumulado?
- ☐ Eu consigo diferenciar o volume real do som da minha reação emocional (como raiva ou medo) a ele?
- ☐ Eu sei que não preciso ser exatamente igual à “média” descrita nas pesquisas para ter meus direitos e necessidades respeitados?
- ☐ Eu vejo o uso da música como uma escolha e uma ferramenta minha, e não como uma obrigação ou uma cura imposta?

Você não precisa caber perfeitamente em uma estatística científica para que sua dor seja real, nem precisa da aprovação de todos para que sua busca por conforto seja legítima. A ciência nos ajuda a entender os caminhos e a nomear as experiências, mas é você quem caminha e vive cada dia. O objetivo não é forçar você a suportar tudo calado, mas sim encontrar formas práticas de participar do mundo com autonomia, sem precisar deixar de ser quem você é.

Capítulo 3 — O corpo tenta se proteger

Você já sentiu que um som comum, como o barulho de um ventilador, o trânsito da rua ou várias pessoas conversando ao mesmo tempo, de repente parece tomar conta de todo o espaço? Talvez você sinta uma vontade imediata de sair correndo. Talvez seus músculos fiquem tensos, sua respiração acelere e você comece a perder completamente o fio da meada do que estava fazendo. Para muitas pessoas autistas e com sensibilidade auditiva, isso não é apenas uma preferência pessoal ou uma chateação passageira. É o seu corpo reagindo fisicamente a algo que ele percebe como uma invasão ou uma ameaça real.

Muitas vezes, a palavra “barulho” é usada pelas pessoas ao redor para descrever tudo o que incomoda. Mas, para quem vive a sensibilidade auditiva no corpo, essa palavra esconde experiências muito diferentes e complexas. Um som pode ser difícil porque é muito alto ou muito agudo. Ele pode ser insuportável porque você não sabe quando ele vai começar ou quando vai parar. Ou talvez ele se misture a tantos outros sons do ambiente que o seu cérebro simplesmente não consegue separar o que é importante do que é ruído de fundo. Quando isso acontece, o corpo não pensa; ele entra em estado de alerta.

Quando o som vira alerta

Imagine a seguinte cena: você está em uma sala de aula tentando prestar atenção no professor, ou no seu escritório focado em um projeto. De repente, o som de uma obra na rua começa. Uma britadeira, batidas constantes. Para algumas pessoas na mesma sala, esse som é apenas um fundo chato que elas logo esquecem. Para você, no entanto, pode ser como se alguém estivesse batendo diretamente na sua cabeça. O coração dispara. As mãos suam. A ciência

usa nomes diferentes para tentar entender essas reações e ajudar a comunicar o que está acontecendo.

A hiperacusia acontece quando sons comuns parecem excessivamente altos ou até dolorosos. A misofonia é uma resposta forte e específica a certos sons muito particulares, como alguém mastigando, respirando alto ou o clique repetitivo de uma caneta. Já a fonofobia envolve um medo ou uma aversão muito grande associada à expectativa do som (WILLIAMS et al., 2021).

Esses nomes ajudam a gente a fazer perguntas melhores e a explicar para médicos ou professores o que estamos sentindo, mas eles não servem para rotular ninguém. O mais importante para você e para a sua rede de apoio entenderem é que, se você sente dor, exaustão ou desconforto físico, essa experiência é real. Não é exagero. Estudos comparativos mostram que muitas crianças autistas apresentam diferenças na forma como o cérebro filtra as informações sensoriais do ambiente (TOMCHEK; DUNN, 2007). Isso significa que o filtro neurológico que deveria deixar o "barulho" irrelevante do lado de fora pode não estar funcionando da mesma forma, deixando passar estímulos demais e sobrecarregando o sistema.

O custo invisível da permanência

Às vezes, por obrigação ou para não chamar atenção, você consegue aguentar um ambiente barulhento por dez, vinte minutos ou até uma hora. Quem olha de fora — um professor, um colega de trabalho ou um familiar — pode pensar: "Viu? Ele consegue ficar aqui. É só tentar". O que quase ninguém vê é o que acontece depois. Para muitas pessoas autistas, permanecer em um local difícil e mascarar o desconforto exige um esforço enorme de processamento cerebral.

As respostas auditivas no autismo variam muito de pessoa para pessoa. Algumas pessoas têm habilidades incríveis para detectar detalhes minuciosos em sons ou músicas, enquanto outras têm muita dificuldade em entender a fala de alguém quando há ruído ao fundo, como em um restaurante (MARCO et al., 2011; GONÇALVES; MONTEIRO, 2023). Não existe uma "regra única" para todos os autistas.

Por isso, a recuperação é uma parte essencial e frequentemente ignorada da história. Se você suportou uma reunião barulhenta ou o intervalo da escola, mas depois precisou de duas horas de silêncio, deitou no escuro ou não conseguiu conversar com ninguém para voltar a se sentir bem, esse "custo de recuperação" precisa ser levado em conta. É a conta que o seu corpo cobra por ter ficado em estado de alerta prolongado.

Pesquisas indicam que os mecanismos da hiperacusia ainda não são totalmente compreendidos e que os números de prevalência variam muito entre os estudos científicos (DANESH et al., 2021). Isso nos lembra que a ciência ainda está aprendendo sobre o cérebro autista e que o seu relato individual — o que você sente no seu corpo — é a bússola mais importante para o seu cuidado e para as adaptações que você precisa.

O ambiente como parte da solução

Se o som dói, o problema não é só o seu ouvido ou o seu cérebro; é também o lugar onde você está. Um ambiente aversivo — com muitas vozes cruzadas, ecos, máquinas zumbindo e sem lugares de pausa — impacta diretamente a sua qualidade de vida, sua capacidade de aprender e de trabalhar (POULSEN et al., 2025).

Muitos jovens e adultos autistas usam fones canceladores de ruído ou protetores auriculares para conseguir partici-

par de atividades cotidianas, como ir ao supermercado ou andar de ônibus. Essa é uma estratégia válida de controle pessoal, mas não resolve tudo. A verdadeira acessibilidade acontece quando o ambiente muda e a responsabilidade é compartilhada: quando as pessoas avisam antes de fazer um barulho alto, quando a escola ou a empresa oferecem salas silenciosas disponíveis para pausas, e quando ninguém é punido ou julgado por precisar sair de um local barulhento para se regular.

A música também pode entrar aqui como uma aliada. Não porque ela “cure” a sensibilidade auditiva — ela não cura —, mas porque ela é um som que você escolhe, que você prevê e que você controla. A música previsível e familiar pode ajudar a organizar o ambiente sonoro caótico e facilitar a sua autorregulação (ALLEN; HILL; HEATON, 2009; VENTER; MORELLI; ERASMUS, 2023). Ouvir sua playlist favorita pode criar uma “bolha” de segurança sonora quando o mundo ao redor está imprevisível.

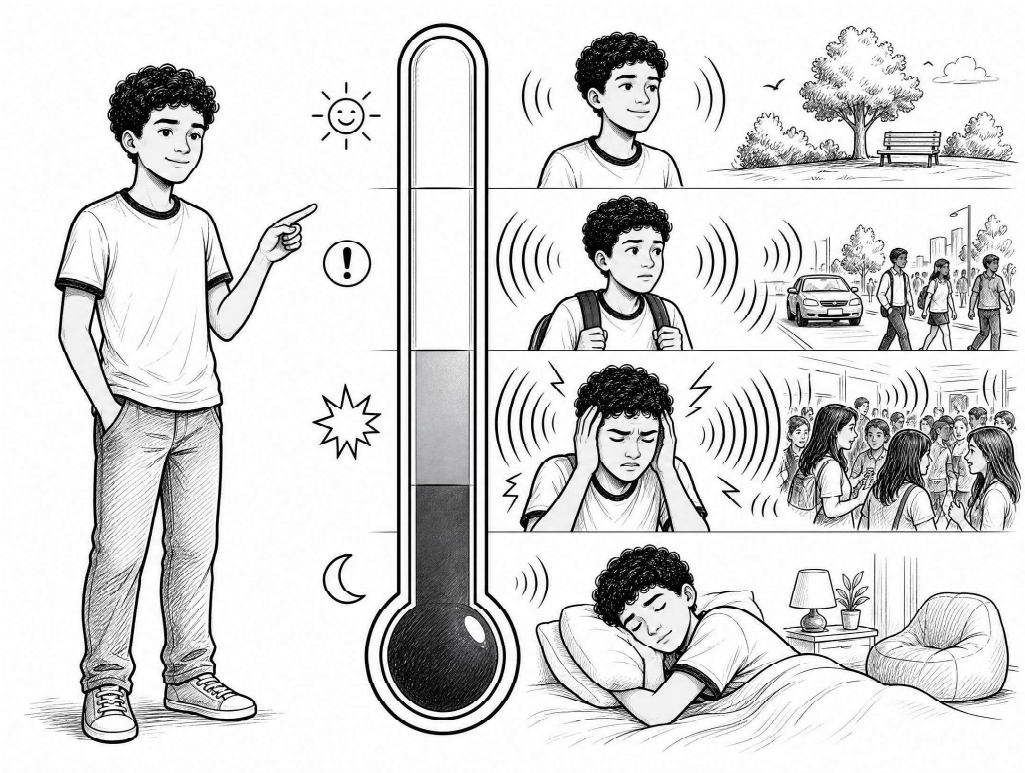


Figura 3: Sinais de conforto, alerta, sobrecarga e exaustão ajudam a reconhecer a necessidade de pausa antes que o limite seja ultrapassado. Fonte: elaboração própria.

A importância da comunicação e da rede de apoio

Para os jovens: você tem o direito de conhecer os limites do seu corpo e de pedir ajuda quando o ambiente estiver insuportável. Aprender a comunicar que o som está machucando, antes de chegar à exaustão, é uma habilidade poderosa.

Para a família e a rede de apoio: observem os sinais. Muitas vezes, a irritabilidade, a desatenção ou a vontade de ir embora não são desinteresse ou “mau comportamento”. São respostas de um corpo em alerta máximo. Validar essa dor e ajudar a construir estratégias de pausa faz toda a diferença para que o jovem consiga participar da vida com autonomia.

Compreender que o seu corpo está tentando se proteger é o primeiro passo para parar de lutar contra si mesmo e contra a sua própria natureza. Quando aprendemos a ler os sinais de alerta do nosso corpo e a ajustar o ambiente

ao nosso redor, o mundo deixa de ser um campo de batalha sonoro. Ele começa a oferecer caminhos reais para uma participação mais segura, confortável e respeitosa.

Ferramentas práticas para começar hoje

- **Mapa do Som:** Identifique os três sons que mais gastam sua energia hoje, na sua rotina. Eles são altos, imprevisíveis ou repetitivos?
- **Sinal de Alerta:** Escolha um sinal físico (como apertar as mãos, tensionar os ombros ou bocejar repetidamente) que indique que você está entrando na fase de alerta, antes da sobrecarga total.
- **Kit de Emergência:** Tenha sempre à mão algo que ajude a retomar o controle em momentos difíceis, como fones de ouvido, uma playlist familiar já baixada no celular ou um protetor auricular.

Missões de aplicação

- **A Missão da Recuperação:** Na próxima vez que você estiver em um lugar barulhento, marque quanto tempo você levou para se sentir bem de novo depois de sair. Anote se o silêncio total ou uma música calma ajudaram mais na sua recuperação.
- **A Missão do Controle:** Tente mudar uma coisa no seu ambiente antes de usar os fones. Pode ser fechar uma janela, pedir para alguém baixar o volume da TV ou trocar de cadeira na sala. Observe se ter um pouco de controle sobre o ambiente diminui a sua tensão.

Perguntas de reflexão

- Qual é a sensação física exata que você sente no seu corpo quando um som ultrapassa o seu limite?

- Você sente que as pessoas ao seu redor (família, amigos, professores) entendem que o seu cansaço depois de enfrentar muito barulho é real?
- Existe algum som que, embora seja alto, você gosta de ouvir porque você o escolheu e o controla?

Checklist rápido

- ☐ Eu consigo identificar a diferença entre um som alto e um som imprevisível?
- ☐ Eu respeito o meu tempo de recuperação necessário após eventos barulhentos?
- ☐ Eu sei comunicar para alguém de confiança quando um som está começando a doer?
- ☐ Eu diferencio o uso de música para prazer do uso de música para proteção do ambiente?

Parte II

Encontrar um pouco de controle

Acessibilidade, proteção, comunicação e escolhas.

Capítulo 4 — O ambiente também precisa mudar

Imagine que você está na fila do refeitório da escola ou na praça de alimentação de um shopping. Para a maioria das pessoas ao redor, o barulho das bandejas, o chiado da máquina de café, as conversas cruzadas e o som do ventilador são apenas ruído de fundo. Mas, para você, cada um desses sons parece gritar por atenção ao mesmo tempo. É como se o seu cérebro fosse um maestro tentando organizar uma orquestra onde todos os músicos decidiram tocar músicas diferentes e muito altas. O esforço para focar apenas na voz do seu amigo à sua frente é gigantesco.

Ouvir não é apenas receber uma vibração no ouvido. É um trabalho ativo de selecionar, interpretar e organizar estímulos. Quando muitas fontes de som competem entre si, o custo dessa organização pode aumentar muito. Para algumas pessoas autistas, esse custo não é apenas uma leve distração: pode envolver exaustão, irritação, dor ou necessidade urgente de deixar o ambiente (WILLIAMS et al., 2021; MACLENNAN; O'BRIEN; TAVASSOLI, 2022).

Muitas vezes, as pessoas ao seu redor podem achar que você não está prestando atenção porque não está olhando diretamente para elas ou porque parece distraído por um som distante. No entanto, a atenção não é um interruptor de "ligado ou desligado". Você pode estar perfeitamente consciente do que está sendo dito, mas, ao mesmo tempo, seu cérebro está processando cada detalhe do ambiente — desde o zumbido de uma lâmpada até o ritmo de uma conversa na mesa ao lado.

Essa diferença no processamento é bem documentada. Pessoas autistas costumam ter uma percepção excelente para detalhes locais, como identificar uma nota musical especí-

fica ou uma pequena mudança no tom de voz. O desafio surge na integração global: conseguir unir todas essas peças em um cenário completo e compreensível, especialmente quando há muito barulho concorrente (Haesen et al., 2011). É como ser um especialista em enxergar cada folha de uma árvore, mas ter dificuldade em perceber a floresta inteira de uma só vez. Nosso cérebro não processa o som de forma isolada. Ele combina o que ouvimos com o que vemos e sentimos. Se a “janela” de tempo que o cérebro usa para unir essas informações visuais e auditivas for diferente, como indicam pesquisas (Stevenson et al., 2014), a comunicação exige um esforço extra.

A previsibilidade como aliada

A ciência explica que a dificuldade que muitas pessoas autistas sentem com sons vai muito além do volume alto. A imprevisibilidade é um dos fatores que mais pesam. Quando um som surge sem aviso, o corpo pode entrar em um estado de vigilância constante, o que gera um cansaço imenso e dificulta a concentração em qualquer outra tarefa (Williams et al., 2021).

Quando o ambiente é imprevisível, o corpo entra em estado de alerta. Um som repentino e alto pode ser interpretado pelo sistema nervoso como uma ameaça, aumentando a ansiedade e a incerteza (South & Rodgers, 2017). Esse desconforto não é apenas emocional; é uma resposta biológica a um ambiente que não oferece segurança sensorial.

A grande diferença não é apenas a intensidade do barulho, mas saber que ele vai acontecer. Quando você tem um aviso prévio, seu cérebro ganha tempo para organizar uma resposta em vez de apenas reagir ao susto. Ter a chance de escolher onde estar e como se proteger transforma o ambi-

ente de um lugar hostil em um espaço onde a sua presença é possível.

A previsibilidade, construída através de rotinas, avisos visuais ou pautas antecipadas, devolve a você o tempo necessário para se autorregular. Aqui entra um conceito fundamental: previsibilidade não é o mesmo que silêncio. Muitas pessoas autistas preferem ouvir música em vez de ficar no silêncio absoluto. Por quê? Porque a música é escolhida, familiar e controlável. O silêncio pode ser interrompido a qualquer momento por um ruído imprevisível, mas a música oferece uma estrutura que você conhece e domina.



Figura 4: Previsibilidade, escolha e controle podem reduzir barreiras e ampliar a participação. Elaboração conceitual. Fonte: elaboração própria.

Acessibilidade é uma responsabilidade compartilhada

Quando o som causa sofrimento, a primeira reação costuma ser procurar o que a pessoa autista deve fazer. Colocar

fones. Respirar. Sair. Acalmar-se. Essas ações podem ser úteis, mas a pergunta precisa ser ampliada: o que o ambiente pode fazer? Uma sala reverberante, uma reunião com vozes simultâneas, um corredor imprevisível ou um espaço de trabalho aberto também participam do resultado.

Ter controle não significa que você precisa se isolar do mundo. A acessibilidade real acontece quando a responsabilidade é dividida. A pessoa autista comunica o que precisa, e a rede de apoio — família, escola ou colegas — ajuda a ajustar o ambiente. Construir um ambiente possível não significa eliminar a vida, a conversa ou a atividade. Significa reduzir barreiras desnecessárias e criar alternativas quando o estímulo não puder ser reduzido.

Comece pelo mapa. Liste fontes de som, horários, duração, previsibilidade e sinais de sobrecarga. Um som pode ser tolerável em um momento e difícil em outro. Depois de mapear, priorize. Uma mudança pode reduzir intensidade, repetição, simultaneidade ou surpresa. Baixar o volume, fechar uma porta, usar materiais escritos, avisar antes e oferecer pausa são possibilidades diferentes. Nem todas custam o mesmo, mas muitas dependem apenas de atenção e acordo.

Pequenas mudanças podem evitar que você chegue ao limite da sobrecarga. O objetivo não é o silêncio absoluto, mas garantir que você tenha as alternativas necessárias para participar da vida sem esgotar toda a sua energia apenas tentando aguentar o barulho. A adaptação deve ser escolhida com a pessoa, perguntando o que ajuda, o que piora, o que pode ser tentado e o que não deve ser feito. Uma adaptação decidida sem a pessoa pode falhar mesmo quando parece tecnicamente adequada.

Ambientes públicos e limites

Transportes, lojas, hospitais e eventos têm sons que não podem ser totalmente controlados. Nesses locais, o planejamento pode incluir horário de menor movimento, informação sobre o espaço, fones, música autoescolhida, pausa e saída combinada. O objetivo não é garantir uma experiência sem imprevistos; é ampliar a capacidade de responder quando eles ocorrerem.

Nesses momentos, o uso de fones de ouvido ou a escolha de uma trilha sonora conhecida pode funcionar como uma estratégia de proteção ou previsibilidade para algumas pessoas. Estudos sobre processamento musical descrevem habilidades preservadas ou ampliadas em tarefas específicas, como percepção de altura tonal, enquanto pesquisas de sincronização auditivo-motora encontraram desempenho preservado em grupos autistas (OUIMET et al., 2012; TRYFON et al., 2017; EDEY et al., 2019). Esses achados ajudam a formular hipóteses sobre ritmo e previsibilidade, mas não provam que a música organize a atenção de todas as pessoas. Ela não é solução mágica nem cura. Se a tarefa exige muita linguagem, como ler ou escrever, uma música com letra pode competir com a atividade e atrapalhar. A música autoescolhida é uma possibilidade individualizada; o que acalma uma pessoa pode irritar outra. O ponto central é observar o que funciona para você.

Ferramentas práticas para começar hoje

- **Crie sua Matriz de Escolhas:** Em um papel, anote o que você pode prever (pedir avisos), o que pode escolher (lugares mais silenciosos) e o que pode controlar (usar seus próprios fones ou música).

- **Prepare sua frase de apoio:** Treine dizer algo simples como: “Se eu souber do barulho antes e puder usar minha música, consigo participar melhor da atividade”.
- **Mapeie o ambiente:** Liste fontes de som e horários, identificando o que pode ser reduzido, como fechar uma porta ou baixar um volume.

Missões de aplicação

1. **O Mapa do Café:** Em um ambiente público, identifique três sons que você consegue ignorar com facilidade e três sons que parecem impossíveis de desligar da sua mente. Esse exercício ajuda a mapear seus limites sensoriais.
2. **O Teste do Ambiente:** Escolha um lugar que costuma ser difícil para você e teste a mudança mais simples possível, como pedir um aviso prévio ou usar fones de ouvido, observando se o cansaço diminui.

Perguntas de reflexão

- O que mais incomoda você hoje: o volume do som ou o fato de ele ser inesperado?
- A estratégia que você usa hoje ajuda você a participar mais das coisas ou apenas a sobreviver ao ambiente?
- Quem na sua rede de apoio pode ajudar você a ter mais previsibilidade sobre os sons ao seu redor?

Checklist rápido

- ☐ O ambiente foi mapeado e as fontes de som foram identificadas?
- ☐ Eu escolhi o som (ou o silêncio) que vai me acompanhar?
- ☐ Recebi aviso prévio sobre atividades barulhentas?
- ☐ A adaptação foi combinada com a rede de apoio?
- ☐ Eu tenho um plano para pausar ou mudar o som se eu começar a me sentir irritado?

Quando o ambiente oferece previsibilidade e escolha, a atenção deixa de ser uma batalha solitária e pode se tornar uma ponte para participar, criar e trabalhar com mais liberdade.

Capítulo 5 — Fones, silêncio e outras formas de proteção

Imagine que você está em um corredor de escola na hora do intervalo ou em um supermercado movimentado. O som das vozes se misturando, o barulho de objetos batendo e o eco das paredes parecem apertar sua cabeça. De repente, você coloca seus fones de ouvido. O mundo parece dar um passo para trás e você consegue respirar novamente. Para muitos jovens autistas e pessoas com sensibilidade auditiva, os fones e protetores auriculares não são apenas acessórios; são ferramentas que tornam o mundo possível.

Mas é importante lembrar: o uso de um fone não define quem você é. Ele é um recurso que você escolhe usar em certos momentos para conseguir participar de uma atividade, atravessar um lugar difícil ou se recuperar depois de um dia cansativo. Usar fones não significa que você não se importa com o que acontece ao seu redor. Na verdade, pode ser justamente o que permite que você continue presente.

A experiência da sobrecarga auditiva pode ser fisicamente dolorosa. O que para algumas pessoas é apenas um ruído de fundo, para você pode ser o equivalente a um alarme soando dentro da sua cabeça. Reconhecer essa diferença é o primeiro passo para encontrar formas de tornar o seu dia a dia mais confortável e sustentável, sem exigir de si mesmo uma resistência que não é necessária.

O que a ciência nos conta sobre proteção

A pesquisa científica tem olhado para como essas ferramentas funcionam no corpo. Um estudo acompanhou seis crianças autistas que sentiam muito desconforto com sons e usaram fones que diminuem o ruído. Os pesquisadores notaram que, em certas situações, o corpo dessas crianças ficava menos em estado de alerta ou estresse fisiológico

(PFEIFFER et al., 2019). É um resultado interessante, mas como o grupo era pequeno, não podemos dizer que o efeito será exatamente o mesmo para todo mundo.

Outra pesquisa com 296 adultos autistas registrou que 217 participantes relataram usar fones de ouvido ou proteção auricular para lidar com ambientes sonoros (POULSEN et al., 2025). Esse dado mostra que a estratégia é frequente naquele grupo, mas não permite dizer como ela funciona para todas as pessoas ou em todas as situações. A decisão de usar fones no dia a dia deve considerar o que você sente, a tarefa e a segurança do ambiente.

Esses estudos mostram que reduzir a entrada sonora pode ser uma estratégia ativa de proteção, não um sinal de falta de interesse. Em algumas situações, escolher colocar os fones pode diminuir sinais fisiológicos de alerta; em outras, pode não ajudar ou pode trazer dificuldades de comunicação e segurança. O efeito precisa ser observado em cada pessoa e contexto.

Quando a proteção ajuda e quando precisa de atenção

Os fones são ótimos quando o ambiente é barulhento, imprevisível ou quando você não pode simplesmente sair de onde está. Eles ajudam em viagens, locais com máquinas ligadas, eventos cheios ou naqueles momentos em que você só precisa de um tempo para se acalmar. Em um trajeto de ônibus, por exemplo, o fone pode ser a diferença entre chegar à escola com energia para aprender ou chegar já esgotado pela viagem.

Por outro lado, precisamos ter cuidado com a segurança. O abafamento total do som pode impedir que você ouça um alarme de incêndio, a buzina de um carro, uma campainha ou alguém chamando você em uma emergência. Além disso,

usar fones por tempo demais pode causar desconforto físico ou fazer com que você se sinta muito isolado. O segredo não é proibir o uso, mas saber quando ele é seguro e quando existem outras formas de melhorar o ambiente.

A acessibilidade deve começar pelo lugar onde você está. Se uma escola ou empresa exige que você use fones o tempo todo porque o lugar é barulhento demais, o problema pode estar na acústica do prédio, e não em você. Reduzir ruídos desnecessários e oferecer espaços de pausa são responsabilidades de todos. A rede de apoio — família, professores e colegas — tem um papel fundamental em não exigir que o jovem suporte o insuportável, mas sim em adaptar o ambiente sempre que possível.

Música ou apenas silêncio?

Algumas pessoas preferem o silêncio dos protetores, enquanto outras se sentem melhor ouvindo uma música que já conhecem. A música familiar pode trazer previsibilidade e ajudar a lidar com a sensibilidade auditiva (ALLEN; HILL; HEATON, 2009; VENTER; MORELLI; ERASMUS, 2023). Porém, não existe uma "receita" de qual música funciona melhor. O que ajuda uma pessoa a se concentrar pode distrair outra. O mais importante é que você tenha o controle do volume e possa interromper a música sempre que quiser.

A música autoescolhida não é uma cura para a sensibilidade auditiva, nem uma prescrição universal. Ela é uma ferramenta individualizada que pode criar uma "bolha" de previsibilidade sonora. Quando você ouve uma música que conhece bem, seu cérebro não precisa gastar energia tentando adivinhar qual será o próximo som, o que contrasta com a imprevisibilidade de um ambiente público movimentado.



Figura 5: Tarefa, proteção, comunicação e segurança precisam ser consideradas antes de escolher um recurso de proteção auditiva. Elaboração conceitual baseada em Pfeiffer et al. (2019) e Poulsen et al. (2025). Fonte: elaboração própria.

Ferramentas práticas para começar hoje

- **Teste de Volume:** Tente ajustar o som da sua música em um ambiente calmo primeiro. Se, quando você for para um lugar barulhento, precisar aumentar o volume até o limite para não ouvir o ambiente, talvez o som esteja alto demais e possa cansar seu ouvido.
- **Acordos de Comunicação:** Combine com sua família ou professores um sinal visual (como um toque no ombro ou um sinal de mão) para quando eles precisarem da sua atenção enquanto você estiver de fone.
- **Ficha de Uso Seguro:** Antes de usar, pense: Onde estou? O que vou fazer? Por quanto tempo? Consigo ouvir um alarme?

Missões de aplicação

1. **Exploração Sensorial:** Em um dia em que você se sinta bem, teste três opções diferentes em um lugar que costuma ser barulhento: ficar sem nada, usar apenas o protetor (silêncio) e usar música no volume médio. Note qual delas deixou você menos cansado depois de 15 minutos.
2. **Mapeamento de Alertas:** Identifique três sons de segurança no seu caminho (como o sinal do metrô ou a campainha da escola) e verifique se você consegue ouvi-los com o seu fone habitual.

Perguntas de reflexão

- O fone está ajudando você a participar das coisas ou está sendo usado apenas porque o ambiente é impossível de suportar?
- Você prefere sons constantes (como “ruído branco”) ou músicas conhecidas para se acalmar?
- Como você se sente fisicamente após usar fones por uma hora seguida?

Checklist rápido

- ☐ A atividade que vou fazer permite o uso de fones?
- ☐ Identifiquei os sons de segurança que preciso ouvir?
- ☐ O volume está confortável e não causa dor?
- ☐ Planejei uma pausa para descansar os ouvidos?
- ☐ As pessoas ao meu redor sabem que estou usando um recurso de proteção?

Proteger seus ouvidos é um ato de cuidado com você mesmo, e com as ferramentas certas e o apoio das pessoas ao seu redor, você pode encontrar formas mais confortáveis e seguras de estar presente nos lugares que deseja.

Capítulo 6 — Como pedir ajuda sem perder a própria voz

Você já sentiu que o som ao seu redor se tornou um ruído insuportável, mas não conseguiu dizer nada? Imagine que você está em um jantar de família ou em uma sala de aula barulhenta. A televisão está ligada, três pessoas falam ao mesmo tempo e o barulho dos talheres parece perfurar seus ouvidos. Seu corpo entra em estado de alerta, mas a ideia de pedir para alguém baixar o volume parece exaustiva. Você teme ser chamado de exagerado ou ter que explicar, pela milésima vez, por que aquilo dói.

Pedir apoio pode ser mais difícil do que suportar o próprio som. Muitas vezes, você espera até chegar ao limite da exaustão porque não quer preparar uma defesa ou convencer os outros sobre a legitimidade do que sente. Mas aqui está um ponto fundamental: você não precisa justificar sua existência para ter direito ao conforto. Um pedido de apoio eficiente não é um desabafo emocional nem uma aula de biologia; é a comunicação de uma necessidade funcional para que você possa continuar presente e ativo.

O mapa para um pedido claro

Quando a energia está baixa, organizar as palavras é um desafio. Por isso, ter um modelo pronto ajuda a comunicar o que é essencial. Você pode dividir seu pedido em quatro partes simples: a **situação**, o **impacto**, a **necessidade** e o **acordo**.

1. **Situação:** O que está acontecendo agora? (Exemplo: “Há muitas conversas cruzadas nesta sala”).
2. **Impacto:** Como isso afeta você? (Exemplo: “Eu perco o foco nas instruções e fico muito cansado”).
3. **Necessidade:** O que mudaria o cenário? (Exemplo: “Preciso das orientações por escrito e de cinco minutos de silêncio”).

4. **Acordo:** Como vamos seguir em frente? (Exemplo: “Vou ler a pauta no corredor e volto para a atividade em seguida”).

Este modelo não é uma regra rígida, mas um suporte. Se a fala falhar, você pode usar um cartão, uma mensagem de texto ou uma palavra-código combinada previamente. O importante é que a sua rede de apoio — pais, amigos e educadores — entenda que, no momento da sobrecarga, o ajuste imediato é mais importante do que qualquer explicação detalhada.



Figura 6: Apresentar a situação, explicar o impacto, dizer o que ajudaria e combinar um acordo reduz o esforço de negociação durante o cansaço. Elaboração conceitual. Fonte: elaboração própria.

Acessibilidade em casa e na escola

Em família, a comunicação funciona melhor quando todos entendem que a sua necessidade de pausa não é uma falta de interesse ou educação. Estudos com adultos autistas reforçam que as experiências sensoriais são profundas e variadas (MacLennan et al., 2022). Uma frase curta como

“preciso de redução de som agora; conversamos depois” deve ser respeitada como um limite de saúde, não como um desrespeito pessoal.

No ambiente de estudo ou trabalho, foque na tarefa. Em vez de dizer “o barulho me incomoda”, experimente: “Para produzir melhor nesta atividade, preciso usar meus fones ou trabalhar em um local mais silencioso”. Quando você vincula o pedido ao desempenho e à participação, a rede de apoio passa a ver o acessório (como o fone de ouvido) como uma ferramenta de trabalho, não como um capricho.

A música como aliada estratégica

Para muitas pessoas, a música não é um isolamento, mas uma ponte. Ela pode ajudar você a manter a organização mental enquanto realiza uma tarefa difícil. Pesquisas qualitativas sugerem que a música exerce funções cognitivas e emocionais importantes para alguns autistas (Allen et al., 2009; Venter et al., 2023). Você pode dizer: “Vou ouvir música em volume confortável para terminar este exercício; quando houver uma nova instrução, eu retiro os fones”. Isso mostra que você está comprometido com a atividade, mas cuidando do seu bem-estar. Lembre-se, porém, que a escolha deve ser sempre sua. Ninguém deve impor música a você se o que você realmente precisa é de silêncio absoluto.

Ferramentas práticas para começar hoje

- **As três versões do seu pedido:** Tenha na manga uma versão **completa** (para quando tiver energia), uma **curta** (“preciso de silêncio agora”) e uma **palavra-código** (como “limite” ou “vermelho”) para emergências.
- **A lista do “Ajuda” e “Não Ajuda”:** Escreva o que funciona para você. **Ajuda:** baixar o volume, avisar antes de barulhos, dar espaço. **Não ajuda:** insistir

em perguntas, tocar sem avisar ou dizer para “apenas ignorar”.

Missões de aplicação

1. **Ensaio seguro:** Escolha um ambiente onde o som costuma incomodar. Escreva seu pedido usando a estrutura: “Quando [situação], isso faz com que [impacto], por isso preciso de [necessidade]. Podemos combinar [acordo]?”.
2. **Pacto de silêncio:** Combine com uma pessoa de confiança que, ao ouvir sua palavra-código, ela agirá imediatamente para reduzir o estímulo sonoro, deixando a conversa para depois.

Perguntas de reflexão

- Você costuma pedir apoio preventivamente ou apenas quando a crise já começou?
- Qual das quatro partes do pedido você sente mais dificuldade em expressar?
- Quem na sua rede de apoio já compreende suas necessidades sem exigir justificativas constantes?

Checklist rápido

- ☐ O meu pedido descreve uma situação concreta?
- ☐ Eu deixei claro como o som impacta o que estou fazendo?
- ☐ A mudança que eu pedi é possível de ser realizada agora?
- ☐ Eu informei como e quando pretendo retornar à atividade?
- ☐ O acordo respeita minha autonomia e minhas escolhas?

Embora as estratégias de comunicação não eliminem todos os desafios sensoriais, elas podem tornar o convívio mais seguro e previsível. Quando você aprende a pedir o que

precisa sem se desculpar por quem você é, recupera a energia necessária para o que realmente importa: estudar, criar, conviver e participar do mundo ao seu redor.

Parte III

Quando a música acolhe

Escutar, tocar e observar sem promessas universais.

Capítulo 7 — Música não é uma coisa só

“A música me ajuda muito”. Você já disse ou ouviu essa frase? Ela parece simples, mas pode esconder muitas experiências diferentes. Quando você diz isso, pode estar falando de colocar um fone de ouvido para silenciar o barulho do ônibus, de tocar bateria para sentir o ritmo no corpo ou de participar de uma sessão com um profissional para trabalhar a comunicação.

Embora a palavra seja a mesma, essas práticas não são iguais. Se misturarmos tudo, podemos acabar esperando que ouvir uma música no rádio resolva um desafio que, na verdade, exigiria um acompanhamento especializado. Ou podemos ignorar a potência de uma escolha simples que você faz sozinho no seu quarto para se regular. É comum que jovens e adultos usem o som como uma ponte para lidar com o mundo, mas a forma como essa ponte é construída muda tudo.

Três caminhos para o som

Para entender como o som interage com você, ajuda separar a experiência em três grandes grupos. Você não precisa escolher apenas um; muitas pessoas circulam por todos eles ao longo da vida, dependendo do que precisam no momento. A clareza sobre qual caminho você está trilhando evita frustrações e ajuda a rede de apoio a entender como contribuir.

A primeira forma é a escuta cotidiana, que é o que você faz no dia a dia. Você escolhe a playlist, o volume e o momento. Pode ser para se concentrar, para lembrar de algo bom ou apenas para criar uma “parede de som” que impeça sons externos de incomodarem. Imagine um jovem, no intervalo da escola, colocando fones para abafar o eco do pátio; ou uma adulta, no escritório, ouvindo uma trilha sonora

conhecida para conseguir terminar um relatório. Estudos com adultos autistas mostram que a música tem funções emocionais e sociais importantes, mas o que organiza uma pessoa pode incomodar outra (ALLEN; HILL; HEATON, 2009). A experiência vivida é única e varia muito entre cada indivíduo (VENTER; MORELLI; ERASMUS, 2023).

A segunda forma é a prática instrumental. Aqui, você não apenas recebe o som; você o produz. Tocar um instrumento envolve movimento, ritmo e a sensação de que você está no controle. Para alguns, o piano ajuda a organizar o pensamento; para outros, a vibração das cordas de um violão traz conforto. Imagine a sensação tátil de dedilhar as cordas ou a descarga de energia ao tocar uma bateria eletrônica. Mas lembre-se: tocar também exige esforço físico e sensorial, e pode gerar sobrecarga se o volume ou a repetição forem intensos demais. A prática autoescolhida é uma possibilidade, não uma obrigação ou garantia de relaxamento.

A terceira forma é a musicoterapia, uma prática profissional com objetivos próprios. Não deve ser confundida com ouvir música sozinho ou ter aulas de instrumento. Revisões científicas investigam como a musicoterapia pode ajudar em pontos específicos, como a interação social e a comunicação (GERETSEGGER et al., 2014). Uma análise de vários estudos com crianças encontrou efeitos positivos na resposta social, mas não em todos os aspectos, como a fala ou comportamentos adaptativos (KE et al., 2022). A musicoterapia exige um profissional qualificado, um plano de intervenção e acompanhamento constante, sendo diferente de colocar sua música favorita para tocar no carro.



Figura 7: Ouvir música e tocar um instrumento são experiências distintas, com objetivos, demandas e graus de controle diferentes. Fonte: elaboração própria.

O que a ciência nos diz e o que ainda não sabe

É fundamental saber que nem todo recurso que usa som tem eficácia comprovada. Por exemplo, uma revisão científica importante não encontrou evidências consistentes de que o “treinamento de integração auditiva” ou outras terapias sonoras similares funcionem como intervenção para o autismo (SINHA et al., 2011). Isso significa que promessas de curas milagrosas baseadas em som devem ser vistas com muita cautela.

Além disso, pesquisas de neuroimagem mostram que o cérebro autista pode processar músicas desconhecidas de uma forma diferente (FREITAS et al., 2022). Isso reforça que cada pessoa tem uma resposta singular ao som. O que é reconfortante para o seu amigo pode ser exaustivo para você. Uma revisão sistemática de muitos estudos destacou

que, embora a música seja um campo de pesquisa muito relevante, as evidências ainda são variadas e não existe uma "fórmula musical" pronta que regule qualquer pessoa de forma universal (APPLEWHITE et al., 2022).

Para a família e a rede de apoio, isso é um lembrete importante: não imponha uma música ou um instrumento acreditando que fará bem só porque funcionou para outra pessoa. O foco deve ser apoiar a descoberta individual.

A importância da escolha e do controle

Por isso, a pergunta mais útil para você não é se a música é boa, mas sim que tipo de prática musical, em qual volume e em qual situação ajuda você a se sentir melhor. A autonomia é a chave. Quando você tem o controle sobre o botão de volume e o botão de pausa, o som deixa de ser uma invasão e passa a ser uma ferramenta.

Se você está na escola ou no trabalho, converse com as pessoas ao seu redor sobre a sua necessidade de usar fones de ouvido em certos momentos. Explique que não é falta de educação, mas sim uma estratégia para conseguir permanecer naquele ambiente e participar das atividades. Para quem está ao lado, respeitar essa necessidade é um passo simples, mas gigantesco, em direção à acessibilidade.

Ferramentas práticas para começar hoje

Monte um quadro de "Clima Musical" para entender como você reage aos sons. Tente registrar suas observações por alguns dias. Anote o que ajuda, como música sem letra e volume baixo para estudar, e o que atrapalha, como música alta em lugares com muitas vozes misturadas. Observe também o instrumento usado, o ritmo e como você se sente depois que o som termina.

Missões de aplicação

Nesta semana, teste duas experiências diferentes em momentos de calma. Primeiro, faça uma escuta de foco: escolha uma música familiar e tente acompanhar apenas um elemento, como a batida constante ou o som de um violão, do início ao fim. Depois, faça uma exploração de agência: se tiver um instrumento ou um objeto que produza som, crie um ritmo simples e repetitivo por 2 minutos. Anote qual dessas atividades deu a você mais sensação de controle e conforto.

Perguntas de reflexão

Quando você diz que a música ajuda, o que exatamente muda no seu corpo ou na sua atenção? Você escolhe o que ouve ou usa a música apenas para abafar um ambiente que está insuportável? O instrumento que você toca ou gostaria de tocar traz organização ou acaba gerando estímulo demais para seus ouvidos?

Checklist rápido

- Diferenciei se minha prática é escuta cotidiana, prática instrumental ou musicoterapia.
- Registrei quais músicas me ajudam e quais me deixam mais cansado.
- Verifiquei se tenho controle sobre o volume e o tempo de exposição ao som.
- Observei se a música está realmente ajudando no meu objetivo.

Encontrar a forma de música que respeita seus limites não é sobre seguir uma receita pronta, mas sobre descobrir seus próprios caminhos para uma vida com mais autonomia e conforto.

Capítulo 8 — A música que você escolhe

Imagine que você está tentando se concentrar em uma tarefa importante — talvez ler um livro, terminar um trabalho da escola ou organizar suas coisas. De repente, o som de uma obra no vizinho ou o barulho de uma conversa alta invade o seu quarto. Esse som não foi convidado; ele simplesmente acontece e exige que seus ouvidos e seu cérebro lidem com ele. Agora, pense em uma situação diferente: você coloca seus fones e escolhe uma música que conhece bem para acompanhar essa mesma tarefa.

Existe uma diferença fundamental entre o som que invade e o som que você escolhe. Quando você seleciona o que vai ouvir, você retoma o controle. Você decide o volume, o ritmo e, principalmente, quando o som começa e termina. Para muitas pessoas autistas, essa capacidade de escolha é o que transforma a música em uma ferramenta de organização, e não em mais um ruído para disputar sua atenção.

A música como uma âncora

A música não desliga a sua audição, mas pode funcionar como uma âncora. Em um ambiente cheio de sons imprevisíveis, uma música escolhida oferece uma moldura temporal — algo que você sabe como começa e como termina. Isso ajuda a criar um ambiente mais previsível, onde o cérebro não precisa reagir a cada pequeno estalo ou conversa ao redor.

Pense, por exemplo, na rotina de um jovem estudante. Ele está no ônibus a caminho da escola, cercado por motores roncando, pessoas conversando e freadas bruscas. Sem a música, o trajeto é um campo minado de surpresas sonoras. Com a música que ele escolheu, o trajeto ganha um trilho

conhecido. A música não elimina o motor do ônibus, mas dá ao cérebro algo seguro para se agarrar.

No entanto, é importante observar o contexto. O mesmo som que ajuda você a lavar a louça ou organizar uma gaveta pode atrapalhar se você precisar ler um texto complexo ou escrever uma redação. A música também consome atenção, e o segredo está em descobrir quando ela é uma ponte e quando ela se torna uma barreira.



Figura 8: Para algumas pessoas, uma música familiar pode criar uma referência estável em um ambiente ruidoso; para outras, pode acrescentar estímulo. Fonte: elaboração própria.

O que a ciência nos conta

Pesquisas que ouviram adultos autistas mostram que a música é usada de formas muito variadas. Alguns a utilizam para lidar com estados internos, outros para melhorar funções cognitivas ou até para facilitar experiências sociais. O ponto principal desses estudos é que não existe um repertório universal: o que funciona para uma pessoa pode ser

irritante para outra (ALLEN; HILL; HEATON, 2009; VENTER; MORELLI; ERASMUS, 2023).

Um estudo qualitativo acompanhou participantes autistas e registrou como eles usavam a música para autorregulação e para lidar com a sensibilidade auditiva (VENTER; MORELLI; ERASMUS, 2023). Embora o estudo seja pequeno e não permita criar uma regra para todo mundo, ele confirma algo importante: a experiência de quem ouve é o dado mais valioso. Se a música ajuda você a se sentir mais organizado, esse efeito é real para você, mesmo que um teste de laboratório ainda não tenha uma explicação completa para isso.

Para as famílias e a rede de apoio, isso significa que não adianta impor uma playlist relaxante se a pessoa não a escolheu. O poder da música está, em grande parte, na agência de quem aperta o botão de tocar.

Familiaridade e previsibilidade

Quando você ouve uma música que já conhece, seu cérebro faz menos esforço para antecipar o que virá a seguir. Isso traz conforto, especialmente em dias de sobrecarga. Por outro lado, uma música nova pode ser estimulante, mas também pode exigir mais da sua atenção.

Tipo de Som	Possível Vantagem	Possível Desafio
Música Familiar	Menos esforço, mais conforto e previsibilidade.	Pode fazer você se concentrar na música e esquecer a tarefa.
Música Nova	Interesse, descoberta e motivação.	Menos previsível; pode causar surpresas sonoras desagradáveis.
Música com Letra	Apoio emocional e expressão de identidade.	Pode competir com palavras que você precisa ler ou escrever.

Música Instrumental	Menos interferência com a linguagem.	Pode parecer vazia ou entediante para algumas pessoas.

Considere uma jovem que trabalha em um escritório aberto. Se ela tenta escrever um relatório ouvindo uma música nova com letras complexas, sua atenção se divide. Mas se ela coloca uma trilha sonora instrumental que já ouviu dezenas de vezes, a música funciona como um escudo contra as conversas dos colegas, sem roubar a energia que ela precisa para o trabalho.

Foco e desempenho

Muitas vezes dizemos: “consigo focar mais com música”. Mas o que isso significa na prática? É importante diferenciar duas coisas. O foco subjetivo é como você se sente. Você pode sentir menos distração, menos esforço ou simplesmente sofrer menos para realizar uma atividade chata. O desempenho objetivo é o resultado concreto. É terminar a tarefa mais rápido, cometer menos erros ou lembrar melhor do que estudou.

A ciência busca medir o desempenho objetivo através de testes de memória e precisão, mas para você, o foco subjetivo — o bem-estar durante a tarefa — é igualmente importante. Um estudo de conectividade cerebral pode mostrar como seu cérebro reage ao som, mas só você pode dizer se aquela música facilitou o seu dia (OUIMET et al., 2012).

É fundamental entender que a música autoescolhida não é uma cura para a sensibilidade auditiva, nem uma prescrição médica. Ela é uma possibilidade individualizada. O que funciona na segunda-feira pode não funcionar na quinta-feira, e está tudo bem.

O volume e o limite da segurança

Um detalhe que nunca é apenas um detalhe é o volume. Às vezes, na tentativa de esconder um ruído externo irritante,

aumentamos o volume da música cada vez mais. É preciso ter cuidado: a música deve ser uma ferramenta de organização, não uma nova fonte de agressão aos seus ouvidos.
Se você precisa de um volume muito alto para conseguir ignorar o mundo, talvez a música não seja a solução ideal para aquele momento. Pode ser hora de fazer uma pausa, mudar de ambiente, conversar com sua rede de apoio sobre adaptações no espaço ou usar um protetor auricular em vez de tentar vencer o barulho com mais barulho.
Para pais e educadores, observar o volume que o jovem usa é uma forma de cuidado. Não como uma proibição, mas como um convite à conversa: “Percebi que a música está bem alta hoje. O ambiente está muito barulhento? Precisamos mudar algo ao redor?”

Ferramentas práticas para começar hoje

Crie sua biblioteca por função: Em vez de separar suas músicas apenas por estilo, tente organizá-las pelo que elas fazem por você:

- **Músicas para iniciar:** Aquelas que dão o empurrão para começar uma tarefa difícil.
- **Músicas para sustentar:** Sons repetitivos ou calmos que ajudam a manter o ritmo.
- **Músicas para recuperar:** O que você ouve depois de um dia cansativo para voltar ao eixo.
- **Músicas de barreira:** Sons que funcionam bem para abafar conversas alheias.

Missões de aplicação

O teste das três condições: Escolha uma tarefa curta (como organizar uma estante ou resolver cinco exercícios). Tente realizá-la em três momentos diferentes:

1. Em silêncio relativo.
2. Com uma música que você ama e conhece bem.

3. Com um som novo ou um ruído branco (como som de chuva).

Registre ao final: em qual delas você se sentiu mais calmo? Em qual terminou mais rápido?

Perguntas de reflexão

- A música ajuda você por causa do ritmo ou porque ela esconde outros sons?
- Você percebe que a letra da música atrapalha quando você precisa ler?
- A música ajuda você a participar de uma atividade ou apenas a suportar um ambiente que está barulhento demais?

Checklist rápido

- ☐ A música foi escolhida por você (e não imposta)?
- ☐ O volume está confortável e seguro?
- ☐ A função da música está clara (é para focar, relaxar ou abafar ruído)?
- ☐ Você tem a liberdade de interromper o som a qualquer momento?
- ☐ O efeito depois que a música acaba é de tranquilidade ou de cansaço?

Encontrar a música certa pode ser como encontrar uma ponte para o mundo, oferecendo um caminho para você habitar os espaços com mais autonomia e menos sofrimento.

Capítulo 9 — Tocar um instrumento: corpo, ritmo e agência

Imagine que o seu dia foi barulhento. Na escola, o sinal tocou mais alto que o normal; no ônibus, o motor parecia vibrar dentro da sua cabeça. Você chega em casa e só quer que o mundo pare de exigir reações. Então, você senta em frente ao teclado ou pega o violão. Diferente do rádio ou do celular, o som não “acontece” com você. Você é quem decide quando ele começa, qual a força do toque e quando ele deve parar. Você já sentiu que, ao controlar o som de um instrumento, parece que você recupera um pouco do controle sobre si mesmo?

O som que nasce da sua ação

Fazer música é muito diferente de apenas ouvi-la. Quando você toca, o som não chega sozinho; ele é produzido por uma ação sua, acompanhado por movimento, espera e decisão. Você escolhe iniciar, repetir, mudar o volume ou interromper. Para muitas pessoas autistas, essa combinação oferece uma forma concreta de organizar a energia e a atenção.

Isso não significa que tocar seja sempre calmante. Um instrumento também pode ser intenso, vibrante e exigente. O valor dessa experiência deve ser investigado por você, e não decretado por quem está de fora. Se o instrumento ajuda a organizar seus pensamentos, ele é uma ferramenta; se ele causa mais estresse ou cobrança, talvez precise de ajustes ou de uma pausa.

Agência e controle

A música que você escolhe ouvir já oferece uma certa previsão, mas tocar um instrumento acrescenta algo chamado **agência**: a percepção de que sua ação produz uma resposta no mundo. Esse circuito de “eu faço, o som responde e eu

ajusto” é muito significativo para quem passa o dia reagindo a sons que não escolheu.

A ciência estuda como pessoas autistas processam a música. Uma revisão descreve habilidades preservadas ou ampliadas em tarefas musicais específicas, como a percepção de altura tonal, mas também mostra que os resultados variam conforme a tarefa e o grupo estudado (OUIMET et al., 2012). Isso não significa que toda pessoa autista tenha aptidão musical, nem que tocar um instrumento produza regulação para todos. A ideia aqui é mais cuidadosa: para algumas pessoas, a ação musical escolhida pode contribuir para uma sensação de organização, continuidade e domínio sobre o próprio corpo.



Figura 9: A ação produz uma resposta sonora que pode ser percebida e ajustada. Esta é uma hipótese de autorregulação individual, não um efeito universal comprovado. Fonte: elaboração própria.

Ritmo, repetição e previsão

O ritmo cria uma sequência no tempo. Repetir um padrão pode oferecer uma estrutura para a atenção e para os movi-

mentos. Em tarefas específicas, pesquisas encontraram sincronização rítmica auditivo-motora preservada em crianças autistas e sincronização auditivo-motora típica em adultos autistas (TRYFON et al., 2017; EDEY et al., 2019). Esses resultados são importantes, mas não provam que tocar um instrumento melhore o foco na escola ou regule a sensibilidade sonora. Eles apenas mostram que certas habilidades de acompanhar ritmos podem estar disponíveis como ponto de partida para algumas pessoas.

Tocar também pode ser uma forma de falar quando as palavras estão difíceis. Você pode comunicar cansaço, alívio ou alegria através do som, sem precisar explicar nada para ninguém. O instrumento deixa de ser um apoio quando se torna uma obrigação ou uma terapia imposta. A pergunta principal deve ser: essa prática é escolhida por você e te faz bem?

O instrumento e o seu espaço

O mesmo instrumento muda conforme o lugar. Um teclado com fones de ouvido permite que você explore sons intensos sem incomodar ninguém e sem se assustar com o volume. Uma bateria pode ser incrível para descarregar energia, mas pode ser insuportável em um dia de crise sensorial.

Uma prática segura considera o seu bem-estar físico e o ambiente ao redor. Se houver dor nos ouvidos ou desconforto persistente, é importante parar e investigar. O objetivo não é a perfeição técnica, mas encontrar um som que acolha você.

Encontrar uma forma segura de produzir um som que faz sentido para você é uma maneira de conhecer seus próprios caminhos de presença e calma.

Ferramentas práticas para começar hoje

- **Crie seu “Cartão de Sensações”:** Antes de começar a tocar, anote como você se sente (ex: agitado, cansado, calmo). Depois de 10 minutos de prática, anote novamente. Isso ajuda a perceber quais instrumentos ou ritmos realmente ajudam você a se organizar.
- **Versão de “Baixa Energia”:** Tenha uma forma de fazer música que não exija esforço. Pode ser apenas batucar de leve em uma superfície, usar um aplicativo de música no celular ou organizar o seu instrumento sem precisar tocar uma peça completa.

Missões de aplicação

1. **A Missão do Volume:** Experimente tocar seu instrumento no volume mais baixo possível e, depois, em um volume médio. Perceba qual deles traz mais sensação de controle e qual parece “invadir” demais o seu espaço.
2. **O Teste do Ritmo:** Escolha um padrão rítmico simples e repita-o por dois minutos. Observe se a repetição te ajuda a se sentir mais “inteiro” ou se ela começa a te cansar. Se cansar, pare imediatamente.

Perguntas de reflexão

- O instrumento ajuda você por causa do som, do movimento ou da possibilidade de escolher o que fazer?
- Você sente que consegue parar de tocar a qualquer momento sem se sentir culpado?
- A prática musical é um momento seu ou você sente que está sendo avaliado por outras pessoas?

Checklist rápido

- ☐ A prática foi uma escolha sua hoje?
- ☐ O volume está confortável e seguro para seus ouvidos?
- ☐ Você tem um lugar onde pode errar sem ser julgado?

- ☐ O tempo de prática permite pausas se você se sentir sobrecarregado?
- ☐ O resultado final foi uma sensação de maior organização ou de mais cansaço?

Encontrar uma forma segura de produzir um som que faz sentido para você é uma maneira de conhecer seus próprios caminhos de presença e calma.

Capítulo 10 — Antes, durante e depois: descobrir o que ajuda

Você decide testar usar música enquanto faz a lição de casa. Coloca os fones, escolhe sua banda favorita e começa. Parece que está ajudando. Você se sente mais calmo. Mas, depois de meia hora, percebe que não escreveu quase nada. Ou, pior, termina a lição, tira os fones e sente uma dor de cabeça imensa, sem energia para fazer mais nada o resto do dia. O que aconteceu? A música ajudou ou atrapalhou?

Registrar o que acontece pode ajudar a compreender uma experiência e encontrar respostas para perguntas como essa. Mas um registro não deve transformar você em um objeto de vigilância constante. O objetivo de observar uma estratégia sonora é ampliar suas escolhas, reconhecer padrões e reduzir o seu sofrimento, não exigir um desempenho perfeito nem controlar cada minuto do seu dia.

Uma experiência cotidiana pode ser registrada com simplicidade: o que aconteceu antes, o que foi feito, o que ocorreu durante e como você ficou depois. O registro não substitui estudo científico nem avaliação profissional. Ele organiza o seu conhecimento pessoal para orientar decisões mais seguras e confortáveis para você.

Observar o antes, o durante e o depois

A melhor forma de entender o efeito de uma mudança, como usar música ou um abafador, é olhar para a linha do tempo da atividade. A escala temporal organiza observações antes, durante e depois.



Figura 10: Registrar o estado antes, durante e depois ajuda a perceber benefício imediato, custo posterior e necessidade de ajuste. Fonte: elaboração própria.

Antes: qual era a tarefa que você precisava fazer? Como estava o ambiente ao seu redor? Era barulhento? Qual era o seu nível de energia, de desconforto e a sua expectativa?
Durante: o que mudou quando você começou a usar a estratégia? A música foi escolhida por você? O volume permaneceu confortável o tempo todo? Você conseguiu continuar a tarefa, comunicar-se se precisasse e fazer pausas?
Depois: como ficou o seu corpo após terminar? Houve tempo de recuperação? A atividade seguinte que você tinha planejada foi possível de ser realizada?
Essas perguntas evitam que você avalie apenas o momento em que a música pareceu ajudar. Uma estratégia pode reduzir o desconforto imediato durante a tarefa, mas produzir um cansaço enorme logo depois. Outra estratégia pode não aumentar a sua produtividade na tarefa, mas permitir que você a conclua com muito menos sofrimento. O que conta

como sucesso depende do seu objetivo principal. Estudos indicam que ambientes auditivos influenciam a relação entre características autistas e a qualidade de vida, reforçando a importância de observar o impacto do som no dia a dia (Poulsen et al., 2025).

A observação cuidadosa ajuda a desconstruir a ideia de que a música é uma pílula mágica. Ela é uma ferramenta, e como toda ferramenta, precisa ser usada no contexto certo. Para um jovem, a música pode ser a ponte que permite suportar o barulho do refeitório da escola. Para outro, pode ser o gatilho que transforma uma atividade simples em uma sobrecarga sensorial. Para a família e a rede de apoio, entender essa variação é fundamental para não impor estratégias que, embora bem-intencionadas, possam causar mais mal do que bem.

Uma mudança por vez

Se você muda a música, o instrumento, o volume, o horário, o local, a duração e a tarefa ao mesmo tempo, fica muito difícil compreender o que realmente fez diferença no final. Em uma experiência de baixo risco no dia a dia, tente alterar apenas uma variável por vez. Isso não significa controlar a sua vida rigidamente; significa apenas reduzir a confusão quando você quer aprender com o próprio resultado.

Claro que nem sempre será possível mudar apenas uma coisa. O dia real contém imprevistos. Nesse caso, registre o que mudou e evite atribuir o resultado a uma única causa. Dizer “neste dia usei música, dormi melhor e trabalhei em um local mais silencioso; senti menor desconforto” é mais honesto e útil do que concluir apressadamente que “a música resolveu tudo”.

O registro pode incluir a intensidade do desconforto, o foco que você percebeu, a sua participação, o tempo da tarefa, a

sua energia e a recuperação. Não é necessário usar números se eles aumentarem a pressão ou a ansiedade. Palavras, desenhos, cores, escalas simples ou frases podem ser suficientes. A medida deve ser acessível e fazer sentido para você. Se houver números, não os trate como um diagnóstico médico. Uma escala de zero a dez é apenas uma forma de comunicação pessoal, não uma medida universal de dor ou regulação. Registre também observações abertas, como "a conversa ficou mais fácil", "precisei retirar o fone" ou "terminei, mas não consegui fazer a tarefa seguinte".

Para a rede de apoio, essa abordagem de "uma mudança por vez" também é uma forma de respeito. Não se trata de transformar a vida do jovem em um laboratório, mas de criar um espaço seguro para a experimentação. Se a escola decide testar o uso de fones durante a prova, essa é a única mudança que deve ser feita naquele momento. Se os resultados forem positivos, a estratégia pode ser mantida. Se não, ela pode ser descartada sem culpa ou frustração.

A importância de poder parar

Uma boa experiência cotidiana precisa ser reversível. Você deve poder parar, mudar de estratégia e voltar ao que fazia antes a qualquer momento. Se o recurso que você está testando produz dor, aumento de irritação, desorientação ou risco, interrompa imediatamente. Uma prática não precisa ser mantida para provar o seu compromisso ou esforço.

A reversibilidade também vale para a sua rede de apoio, como família e professores. Um acordo na escola pode ser testado por uma semana e depois revisado. Uma adaptação em casa pode ser retirada se não estiver ajudando. Uma música pode deixar de ser usada se não fizer mais sentido. A capacidade de mudar de ideia faz parte do seu controle e da sua autonomia.

Comparar duas condições pode ajudar a entender o que funciona melhor, mas precisa respeitar o contexto. Um dia com música e um dia sem música não são automaticamente equivalentes. A sua qualidade de sono, a alimentação, os compromissos, a dor, o estresse e o ambiente podem mudar de um dia para o outro. A comparação é uma ferramenta de aprendizagem contínua, não uma prova final. Revisões sistemáticas apontam efeitos da música em pessoas autistas, mas ressaltam a necessidade de avaliar o impacto individualmente (Applewhite et al., 2022; Ke et al., 2022).

Lembre-se: se a experiência envolver risco, sofrimento intenso, dor persistente, alteração de sono ou prejuízo importante na sua rotina, não faça testes sozinho. Busque orientação adequada de profissionais de saúde. A curiosidade de testar algo novo nunca é mais importante do que a sua segurança e bem-estar.

Observar a si mesmo não precisa significar desconfiar de si. Pode significar escutar as próprias necessidades com mais cuidado e respeito. Um pequeno registro pode mostrar que a música ajuda a começar uma tarefa difícil, que o silêncio ajuda a terminá-la, que tocar um instrumento ajuda a recuperar as energias ou que o ambiente precisa mudar. O seu conhecimento pessoal cresce quando há curiosidade sem cobrança e escolha sem punição. Você não precisa acertar a estratégia na primeira tentativa; cada observação segura pode aproximá-lo de uma forma mais gentil de viver.

Ferramentas práticas para começar hoje

Use uma ficha de cinco campos: situação, estímulo, resposta imediata, resposta posterior e decisão. Em “situação”, descreva a tarefa e o ambiente. Em “estímulo”, escreva se usou música, instrumento, fone, silêncio ou mudança ambi-

ental. Em “resposta imediata”, registre o conforto, o foco, a comunicação e o esforço durante a atividade. Em “resposta posterior”, anote como se sentiu depois. Em “decisão”, indique se prefere manter, ajustar, pausar ou abandonar a estratégia. Crie um limite de interrupção antes de começar: “se houver dor, aumento de desconforto ou perda de segurança, vou parar”. Ter esse limite definido antes reduz a tentação de insistir para fazer a experiência “dar certo” a qualquer custo.

Missões de aplicação

Realize um registro breve de uma atividade cotidiana, sem tentar mudar nada, apenas observando. No dia seguinte, escolha uma única mudança de baixo risco (como colocar uma música suave) e repita a observação. Compare as suas descrições, não apenas notas numéricas. Procure tendências e contradições. Se a música ajudar em uma situação e atrapalhar em outra, preserve as duas informações, pois ambas são valiosas.

Perguntas de reflexão

O que você realmente quer saber com essa observação? A estratégia que você está testando é reversível? Qual sinal fará você parar imediatamente? O registro está ajudando você a se entender ou está aumentando a sensação de vigilância? Você está avaliando o efeito não só durante, mas também depois da atividade? Há outras mudanças acontecendo ao mesmo tempo que podem influenciar o resultado? Quem pode ajudá-lo a interpretar essas observações sem decidir por você?

Checklist rápido

- ☐ A pergunta ou o objetivo da observação foi definido?

- ☐ O risco da mudança testada é baixo?
- ☐ Você pode parar a qualquer momento?
- ☐ Os momentos antes, durante e depois foram observados?
- ☐ A tarefa e o ambiente foram registrados?
- ☐ Mudanças simultâneas foram identificadas?
- ☐ O resultado foi interpretado como uma experiência pessoal, não como uma regra universal?
- ☐ Há encaminhamento para profissionais caso o sofrimento persista?

Você não precisa acertar a estratégia na primeira tentativa; cada observação segura pode aproximá-lo de uma forma mais gentil de continuar.

Parte IV

Construir uma vida possível

Participação, rede de apoio e caminhos para a pesquisa.

Capítulo 11 — Casa, escola, trabalho e convivência

Você já sentiu que estava fisicamente em um lugar, mas sua mente estava em outro, tentando desesperadamente se proteger de um barulho que ninguém mais parecia notar? Imagine um jovem estudante em uma sala de aula cheia. O professor explica a matéria, mas o ventilador faz um ruído constante, as cadeiras raspam no chão e há sussurros vindo do fundo. Para os colegas, é apenas uma aula comum. Para esse jovem, o ambiente é um campo de batalha sensorial. Ele ouve tudo com a mesma intensidade e, no fim do período, está exausto, sem ter conseguido registrar as informações importantes.

Estar presente em uma sala não é o mesmo que conseguir participar da atividade. Quando o ambiente exige que você gaste toda a sua energia apenas para filtrar ruídos, sobra pouco espaço para aprender, trabalhar ou conversar. Antes de alguém concluir que você é desatento ou desinteressado, precisamos olhar para o espaço ao seu redor e perguntar: este lugar permite que você ouça, compreenda e responda sem pagar um preço alto demais em cansaço? A sobrecarga sensorial não é uma falha de caráter ou falta de esforço; é uma resposta de um corpo que está recebendo mais informações do que consegue processar confortavelmente.

A escola, por exemplo, é um ambiente desenhado para a comunicação em massa, não para a regulação individual. O sinal do intervalo, as conversas no corredor, a reverberação do som nas paredes da quadra esportiva — tudo isso cria uma paisagem sonora que pode ser opressiva. Imagine a cena: uma jovem tenta ler as instruções de um trabalho em grupo enquanto três colegas discutem sobre um assunto

paralelo e o professor atende outra equipe. Para ela, as vozes não se separam em “importante” e “fundo”. Tudo chega com a mesma urgência. O resultado é que ela desiste de participar do trabalho, não porque não sabe o conteúdo, mas porque o custo de processar aquele ambiente é alto demais.

O lugar que deveria permitir recuperação

A casa costuma ser imaginada como um espaço de descanso. Para uma pessoa autista com tolerância reduzida a sons, porém, ela pode ser também o lugar onde aparelhos, conversas, passos, portas, utensílios, animais e atividades simultâneas continuam chegando sem pausa. O fato de o som acontecer dentro de casa não o torna automaticamente tolerável. O corpo não deixa de perceber porque o ambiente é familiar.

Pense em um domingo à tarde. A televisão está ligada na sala, alguém bate panelas na cozinha, um irmão mais novo brinca com um carrinho barulhento no corredor e o cachorro late no quintal. Para a maioria da família, esse é o som de um fim de semana normal. Para o jovem autista que acabou de sair do quarto para beber água, é uma invasão. Ele volta rapidamente para o quarto e fecha a porta.

A convivência começa quando a família compreende que a necessidade de reduzir estímulos não é necessariamente rejeição às pessoas. Às vezes, afastar-se por alguns minutos é a forma encontrada para conseguir permanecer na relação mais tarde. Uma pausa pode ser um recurso de participação, e não um abandono do convívio. Se a família interpreta essa retirada como “ele não gosta de ficar com a gente”, cria-se uma barreira emocional em cima de uma barreira sensorial.

Uma conversa individual e uma sala em que quatro pessoas falam ao mesmo tempo não exigem o mesmo tipo de processamento. O conteúdo das falas pode ser simples, mas a competição entre vozes, aparelhos e movimentos pode tornar a situação difícil. Em vez de perguntar por que a pessoa "não presta atenção", a família pode perguntar qual fonte sonora poderia ser reduzida e qual forma de comunicação seria mais clara.

Relatos de adultos autistas descrevem ambientes auditivos ocupados como experiências complexas, que podem envolver hiperreatividade a sons altos, sons agudos e múltiplas fontes sonoras (MACLENNAN; O'BRIEN; TAVASSOLI, 2022). Esses dados não dizem que todas as famílias devem viver em silêncio. Eles indicam que a organização do ambiente pode alterar significativamente o custo da convivência para algumas pessoas. O simples ato de desligar a televisão quando ninguém está assistindo pode ser a diferença entre um jantar tranquilo e uma crise de sobrecarga.

A escola e o trabalho: ambientes compartilhados

Salas de aula e universidades reúnem muitas fontes de som: vozes, móveis se movendo, equipamentos e sinais. A reverberação — aquele efeito do som que "bate e volta" nas paredes — pode dificultar muito a compreensão da fala, especialmente quando o professor fala de costas ou quando há trabalhos em grupo.

Pequenas adaptações podem transformar essa experiência. Ter as instruções por escrito, poder escolher um lugar estratégico na sala ou usar proteção auditiva em momentos de estudo individual são ajustes simples. Essas mudanças não beneficiam apenas estudantes autistas; um ambiente com menos ruído ajuda todo mundo a focar melhor. Se o professor entrega o roteiro da aula impresso, o estudante

que gasta energia filtrando o som do ventilador pode acompanhar visualmente, reduzindo a dependência exclusiva da audição.

No trabalho, o desafio se repete. Escritórios abertos, máquinas, telefones e conversas paralelas podem ser exaustivos. Às vezes, você produz muito bem em um ambiente controlado, mas seu desempenho cai em um espaço barulhento. Isso não significa falta de competência, mas sim uma barreira ambiental. Imagine um profissional que precisa analisar dados complexos em uma planilha, mas a mesa ao lado é o ponto de encontro para o café da equipe. A cada risada ou mudança de tom de voz, a concentração é quebrada.

Um estudo com adultos autistas confirmou que ambientes auditivos agressivos estão ligados a uma menor qualidade de vida (POULSEN et al., 2025). Muitas pessoas usam fones ou protetores para lidar com isso, mas é fundamental que as empresas também ofereçam ajustes, como locais silenciosos, horários flexíveis ou a possibilidade de trabalho remoto parcial. A responsabilidade pela acessibilidade não pode recair inteiramente sobre os ombros do funcionário.

O custo invisível da adaptação constante

Uma pessoa pode aprender a suportar um ambiente por obrigação e ainda assim pagar um custo elevado depois. Se a família ou a escola avalia apenas se houve grito, fuga ou recusa, pode não perceber tensão muscular, exaustão, irritabilidade, perda de fala, dor de cabeça, insônia ou dificuldade para realizar tarefas no dia seguinte. A ausência de um comportamento visível não prova ausência de sofrimento.

Muitos jovens aprendem a fazer o chamado “masking” ou mascaramento, escondendo o desconforto para não chamar

atenção. Eles suportam a aula barulhenta, o almoço de família caótico e o trajeto de ônibus. Mas quando chegam em um ambiente seguro, o corpo cobra a conta. Pode haver um colapso (meltdown) ou um desligamento (shutdown).

Por isso, a pergunta deve incluir o depois: “como você ficou quando terminou?”. Um ambiente que parece tranquilo para os demais pode deixar a pessoa sem recursos para estudar, trabalhar, cozinhar ou conversar. A qualidade de uma adaptação é medida também pela recuperação que ela permite. Não basta conseguir ir à escola se, ao voltar, o jovem não tem energia para comer ou fazer algo que gosta.

Quando a família espera que a pessoa avise somente no limite, a comunicação chega tarde. Um acordo simples pode definir como pedir pausa, qual espaço estará disponível, como retomar a conversa e quais sons precisam de aviso. O acordo também deve permitir revisão: uma estratégia que funciona em uma semana pode falhar em outra, especialmente diante de doença, falta de sono, trabalho intenso ou mudanças na rotina.

Um acordo respeitoso não transforma a pessoa autista em responsável por controlar todos ao redor. Ele distribui a responsabilidade. A pessoa pode comunicar preferências e sinais; os demais podem reduzir fontes desnecessárias, avisar mudanças, evitar várias conversas simultâneas e não interpretar a pausa como ofensa.



Figura 11: Uma pausa combinada e adaptações no ambiente podem permitir que a pessoa retorne à atividade com menor custo. Elaboração conceitual. Fonte: elaboração própria.

A música e a proteção como aliadas

A música pode entrar nesse acordo de diferentes maneiras. Algumas pessoas podem escolher uma música familiar para se concentrar, recuperar-se ou diminuir a presença de sons concorrentes. Outras podem preferir silêncio, ruído contínuo ou nenhum estímulo adicional. Estudos qualitativos com adultos autistas mostram que a música pode desempenhar funções cognitivas, emocionais e sociais, mas também revelam que o significado da música varia entre indivíduos (ALLEN; HILL; HEATON, 2009; VENTER; MORELLI; ERASMUS, 2023).

Para um jovem, colocar os fones de ouvido e ouvir a mesma trilha sonora repetidamente pode ser a âncora que permite atravessar um corredor lotado. A música autoescolhida cria uma bolha de previsibilidade em um mundo imprevisível.

No entanto, é importante lembrar que a música não é uma cura para a sensibilidade auditiva, nem uma prescrição universal. O que acalma uma pessoa pode ser extremamente irritante para outra.

A família não deve transformar a música em exigência: “coloque uma música e se acalme”. Também não deve retirar uma música escolhida sem conversar, exceto quando houver risco imediato ou necessidade legítima de segurança. A questão é construir um ambiente em que a pessoa possa dizer o que ajuda sem precisar defender sua experiência como se estivesse em um tribunal.

Fones de ouvido e protetores auriculares são recursos valiosos para reduzir a carga sonora. Um estudo experimental com seis crianças autistas investigou como o uso de fones atenuadores pode ajudar a regular as respostas do corpo ao estresse (PFEIFFER et al., 2019). O estudo foi pequeno, mas reforça que ter uma forma de “baixar o volume” do mundo pode trazer alívio imediato.

A proteção deve complementar as mudanças no ambiente, não substituí-las. Se você precisa de fones o tempo todo para suportar um lugar, o problema pode estar no desenho do espaço, e não em você. O objetivo é construir condições onde você possa realizar suas atividades sem ser constantemente invadido por estímulos que doem ou distraem. A prática instrumental, quando escolhida livremente, também pode ser uma forma de agência sobre o som, permitindo que a pessoa controle o volume, o ritmo e a intensidade da experiência sonora, mas não deve ser imposta como terapia obrigatória.

Ferramentas práticas para começar hoje

Escolha um cômodo de recuperação. Ele não precisa ser perfeito nem exclusivo; precisa ter, quando possível, menor competição sonora, iluminação confortável, água, assento e liberdade para uma pausa breve. Combine com os moradores que entrar nesse espaço não significa disponibilidade para conversar. Defina também uma forma de avisar quando a pessoa estiver pronta para retomar.

Crie um código de comunicação com três níveis: “consigo continuar”, “preciso reduzir” e “preciso interromper”. O código pode ser uma palavra, gesto, cartão ou mensagem. Evite exigir explicações longas durante a sobrecarga. A explicação pode acontecer depois, quando os recursos de comunicação estiverem mais disponíveis.

Prepare um pedido de apoio simples e direto. Exemplo: “Para acompanhar melhor a explicação, eu gostaria de receber o roteiro da aula por escrito”. Se usar fones, combine como as pessoas podem chamar sua atenção se houver algo urgente (como um toque no ombro ou um sinal visual).

Missões de aplicação

Converse com uma pessoa do convívio e mapeie três fontes de som que podem ser ajustadas sem grande custo. Escolham uma mudança para testar por uma semana, como avisar antes de ligar um aparelho, evitar conversas simultâneas durante uma tarefa ou reservar um período de recuperação. Registrem o que mudou e como a pessoa se sentiu antes, durante e depois.

Teste uma mudança por vez em uma atividade cansativa: um lugar diferente, o uso de protetores ou um período de silêncio logo após a tarefa. Observe quanto tempo você leva para se sentir “recarregado” após sair de um ambiente barulhento. Esse dado ajuda a planejar suas pausas.

Perguntas de reflexão

A pessoa precisa de silêncio, de previsibilidade ou de escolha? A família reconhece a pausa como cuidado ou como rejeição? Há um lugar em que a recuperação seja possível? O ambiente onde você está avalia sua capacidade real ou apenas sua resistência ao barulho? A música ajuda você a realizar a tarefa ou serve apenas para “sobreviver” ao barulho do local?

Checklist rápido

- Existe um acordo de pausa e aviso prévio para sons intensos?
- O ambiente evita fontes simultâneas quando possível?
- A pessoa pode escolher música, silêncio ou afastamento?
- A família ou escola observa o custo posterior e a recuperação?
- O local de estudo ou trabalho pode ser ajustado e há instrução escrita?
- O uso de música ou fones é seguro para a atividade?

Pequenos acordos repetidos com respeito podem transformar esses espaços em lugares de pertencimento, onde o apoio amplia a participação sem exigir sofrimento como prova de capacidade.

Capítulo 12 — A rede de apoio: ajudar sem controlar

Imagine que você está em uma sala barulhenta, sentindo que não consegue respirar direito e que o som das conversas está esmagando sua cabeça. O ambiente parece encolher, e cada ruído é um peso físico. Alguém percebe o seu desconforto e, com a melhor das intenções, tira o seu fone de ouvido de repente para perguntar se você está bem. A intenção era genuinamente ajudar, mas a ação abrupta, somada à invasão do seu espaço seguro, apenas aumentou o caos e a sensação de perda de controle.

A rede de apoio pode ser formada por família, amigos, professores, colegas de trabalho, gestores, profissionais de saúde e membros da comunidade. O papel dessa rede não é, de forma alguma, tornar a pessoa autista mais conveniente, silenciosa ou invisível para um ambiente que a sobrecarrega. O papel fundamental do apoio é ajudar a construir condições reais e práticas para que ela participe com mais segurança, escolha e autonomia.

A primeira pergunta diante de um momento difícil não deve ser “como faço para essa pessoa parar de agir assim e voltar ao normal?”. O caminho mais útil e respeitoso é perguntar “o que está acontecendo no ambiente, o que ela está tentando comunicar com essa reação e que mudança imediata pode reduzir a barreira?”. Às vezes, uma reação intensa é apenas uma tentativa desesperada de afastar um som incômodo. Em outros momentos, é o pedido urgente por uma pausa ou uma comunicação que ainda não encontrou as palavras certas porque a sobrecarga impede a fala estruturada. A escuta atenta e sem julgamentos precisa vir antes de qualquer tentativa de correção ou instrução.

Falar com a pessoa, não por ela

Pais, professores e profissionais de saúde costumam ter informações valiosas sobre o histórico, as necessidades e as estratégias que funcionam. No entanto, eles não devem substituir a pessoa autista quando ela consegue participar das decisões, mesmo que essa participação seja por meio de escolhas curtas ou comunicação não verbal. Uma rede de apoio responsável e madura pergunta à própria pessoa como uma informação sobre ela será usada, quem precisa recebê-la na escola ou no trabalho e qual parte deve permanecer estritamente privada.

Falar sobre a sensibilidade sonora de alguém em público, retirar um fone de ouvido sem aviso prévio, escolher uma música para ela sem autorização ou narrar uma reação de sobrecarga em voz alta como se fosse um espetáculo pode aumentar a exposição, a vergonha e o desconforto. Apoio verdadeiro não é exibir a dificuldade da pessoa para justificar um comportamento; é proteger a sua participação e a sua dignidade em momentos de vulnerabilidade.

Para um jovem autista que está descobrindo como lidar com os desafios do ensino médio, por exemplo, o apoio da escola não deve ser um professor anunciando para a turma que ele precisa de silêncio. O apoio pode ser um acordo prévio e discreto de que ele pode sair da sala quando o barulho for excessivo, sem precisar pedir permissão em voz alta. Para a família, significa não contar as crises do filho em reuniões sociais, mas sim planejar formas de sair do evento se ele se sentir mal.

Algumas pessoas precisam de ajuda constante ou ocasional para identificar sinais iniciais de sobrecarga no corpo, organizar uma rotina que não esgote suas energias, negociar um ambiente acessível com a escola ou comunicar a neces-

sidade de uma pausa no trabalho. Receber essa ajuda não diminui a autonomia de ninguém. Autonomia não significa fazer tudo sozinho sem precisar de ninguém. Autonomia inclui escolher com apoio, receber informação acessível, experimentar estratégias com segurança e ter o direito inalienável de mudar de ideia sobre o que funciona.

O excesso de controle muitas vezes se disfarça de cuidado amoroso ou orientação técnica. Decidir qual música a pessoa deve ouvir para se acalmar, quanto tempo ela deve tocar um instrumento, quando deve retirar o fone para interagir ou qual estratégia de respiração deve seguir pode substituir uma barreira externa (o barulho) por uma nova perda de controle (a imposição). A pergunta central deve sempre voltar à pessoa: “o que você quer tentar agora?”.



Figura 12: Oferecer presença, espaço e escolhas respeita o tempo da pessoa sem exigir fala durante a sobrecarga. Fonte: elaboração própria.

Música como convite, não como ordem

Quando alguém sabe que a música ajuda um familiar ou estudante a lidar com a ansiedade ou o ruído, a melhor abordagem é sempre oferecer, nunca impor: “você quer ouvir sua música agora ou prefere o silêncio?”. Essa pergunta simples preserva a possibilidade de escolha e o senso de controle. Por outro lado, a ordem “coloque uma música para se acalmar” presume erroneamente que a pessoa quer música naquele momento, que ela pode acessar a música facilmente, que a música não será um estímulo a mais e que ela terá a mesma resposta positiva todas as vezes.

A música autoescolhida e a prática instrumental são possibilidades individualizadas, que dependem da relação da pessoa com o som, do seu estado interno e do ambiente. Elas não são uma cura para a sensibilidade sonora, uma prescrição médica obrigatória ou uma garantia de autorregulação imediata. Estudos qualitativos mostram que a música pode ter funções importantes de regulação emocional e bloqueio sonoro para alguns adultos autistas, mas também reforçam que o significado da escuta é sempre profundamente individual e mutável (ALLEN; HILL; HEATON, 2009; VENTER; MORELLI; ERASMUS, 2023).

A rede de apoio pode ajudar criando acesso facilitado ao instrumento ou à gravação, protegendo o espaço para que a pessoa ouça sem interrupções e, principalmente, respeitando a decisão da pessoa de não usar a música naquele momento. Às vezes, o silêncio é a única resposta possível.

Durante uma sobrecarga ou crise sensorial, explicações longas, perguntas repetidas, toques físicos inesperados, insistência no contato visual ou aumento do volume da voz para tentar se fazer ouvir podem piorar muito a situação, adicionando mais estímulos a um sistema já saturado. Uma

resposta mais útil e empática costuma ser reduzir drasticamente os estímulos do ambiente, oferecer espaço físico, falar o mínimo possível com frases curtas e diretas, garantir a segurança física da pessoa e, simplesmente, esperar o tempo dela. A pessoa não precisa produzir uma explicação completa ou se justificar enquanto seus recursos internos estão inteiramente ocupados tentando lidar com o caos sensorial.

Depois, quando houver recuperação completa e a pessoa estiver tranquila, a rede de apoio pode conversar sobre o que aconteceu. O mais importante nessa conversa é evitar transformar o episódio em um julgamento moral ou uma bronca. Pergunte o que ajudou a passar, o que atrapalhou ou piorou, e que acordo prático pode ser feito para a próxima vez. A memória da experiência deve produzir apoio estruturado para o futuro, não vergonha ou culpa.

A responsabilidade é compartilhada

A acessibilidade e o bem-estar não podem depender apenas do esforço da pessoa autista. Ela pode usar fones de ouvido, ouvir música, solicitar pausas ou recorrer à prática instrumental para se regular. Mas a família pode e deve reduzir fontes desnecessárias de barulho em casa. A escola pode oferecer instruções claras, antecipar mudanças na rotina e garantir um ambiente ajustado, como uma sala de provas mais silenciosa. O local de trabalho pode organizar horários flexíveis, permitir o uso de fones e estabelecer formas alternativas de comunicação, como mensagens de texto em vez de ligações. Profissionais de saúde podem investigar e tratar dor, problemas de sono ou sofrimento persistente que agravam a sensibilidade. Cada parte tem uma responsabilidade diferente, complementar e fundamental.

Quando tudo é colocado sobre os ombros da pessoa autista, ela precisa regular o próprio corpo, administrar os estímulos do ambiente, convencer os outros de que precisa de adaptações, explicar o seu diagnóstico repetidas vezes para justificar suas necessidades e, ainda por cima, manter a produtividade acadêmica ou profissional. Uma rede de apoio eficiente atua para reduzir esse imenso trabalho invisível. Ajuda não é fazer tudo pela pessoa, tirando sua agência; é impedir que ela tenha de fazer tudo sozinha contra um mundo que não foi desenhado para ela.

Ferramentas práticas para começar hoje

Crie um acordo de apoio com cinco itens essenciais: sinais iniciais de sobrecarga (como a pessoa demonstra que o limite está chegando), o que reduzir imediatamente no ambiente (luzes, sons, exigências), como oferecer escolhas sem pressionar, o que não fazer em hipótese alguma (como tocar sem aviso ou fazer perguntas complexas) e como retomar a rotina após a recuperação. Inclua palavras ou gestos que a pessoa aceita e palavras que ela prefere evitar. Registre também quem será responsável por cada ação, para que o acordo não dependa de uma única pessoa estar presente. Use perguntas de escolha curta: “silêncio ou música?”, “ficar aqui ou ir para o espaço de pausa?”, “falar agora ou escrever?”. Ofereça tempo suficiente para a resposta e aceite “não sei” como uma resposta possível e válida. Se não houver resposta, priorize a segurança, o silêncio e reduza as demandas.

Missões de aplicação

Escolha uma pessoa da sua rede de apoio (ou proponha a alguém, se você for a rede de apoio) e revise um acordo

existente ou crie um novo, sem partir de acusações ou cobranças. Cada um deverá dizer uma coisa que ajuda no momento de crise, uma coisa que atrapalha e uma mudança prática que podem experimentar juntos a partir de hoje. Se a música ou o instrumento entrar no plano de apoio, deixe claro que a pessoa autista pode aceitar, adaptar ou recusar o uso a qualquer momento, sem precisar se justificar. Reavalie o acordo depois de uma situação real de sobrecarga para ver o que funcionou na prática e o que precisa ser ajustado.

Perguntas de reflexão

Estou apoiando ou controlando? A pessoa escolheu essa estratégia de regulação ou eu decidi por ela? Estou falando por ela quando poderia simplesmente criar espaço para ouvi-la? O ambiente foi modificado para reduzir as barreiras ou apenas a pessoa precisa se adaptar e suportar? O que acontece durante e depois da sobrecarga? A música está sendo oferecida como opção respeitosa ou usada como ordem e prescrição? Quem compartilha a responsabilidade pela acessibilidade neste espaço?

Checklist rápido

Verifique: a pessoa participa ativamente das decisões sobre o seu apoio? Há consentimento claro para as estratégias usadas? Existem escolhas simples e acessíveis disponíveis nos momentos difíceis? A rede sabe exatamente o que não fazer durante uma crise para não piorar a situação? O ambiente também foi ajustado para reduzir barreiras sensoriais? A comunicação durante a sobrecarga é breve, direta e sem exigências? Há um plano de retorno respeitoso para depois da crise? A estratégia musical pode ser recusada sem culpa

ou pressão? O acordo protege a privacidade e a dignidade da pessoa em todos os momentos?

Ninguém deveria precisar escolher entre ter autonomia ou receber apoio; o cuidado mais forte e transformador é aquele que consegue oferecer os dois.

Capítulo 13 — O que a ciência já sabe — e o que ainda precisa investigar

Você já percebeu que, em alguns dias, uma música específica parece ser a única coisa que impede o mundo de se tornar barulhento demais? Talvez você tenha notado que tocar um instrumento acalma seus pensamentos ou que o silêncio absoluto é o seu melhor amigo para estudar. Muitas vezes, essas descobertas parecem apenas intuição, mas é exatamente aqui que a ciência começa. A pesquisa científica não nasce em laboratórios isolados da realidade; ela começa quando alguém, como você, observa algo repetidamente e faz uma pergunta honesta sobre isso.

Sua experiência pessoal — como sentir que a música ajuda a focar ou que certos sons causam dor física — é o ponto de partida. Embora o seu relato não represente automaticamente todas as pessoas autistas, ele é uma peça valiosa de um quebra-cabeça maior. O caminho da ciência é colocar o que você vive em diálogo com o que outras pessoas sentem e com o que os pesquisadores já descobriram em estudos ao redor do mundo.

Transformando o que você sente em uma pergunta

Imagine que você diga: “Quando há muitos sons ao meu redor, eu sofro; mas quando escolho minha própria música, consigo continuar o que estou fazendo”. Esse é o seu relato. Para transformá-lo em uma pergunta de pesquisa, precisamos ser um pouco mais específicos. Em vez de perguntar genericamente se “a música ajuda”, poderíamos perguntar: “Como jovens autistas que sentem desconforto com sons descrevem o uso de músicas escolhidas por eles mesmos para lidar com a sobrecarga?”.

Existem diferentes formas de buscar essa resposta. Uma pesquisa qualitativa foca em entender o significado e a história por trás da experiência, ouvindo detalhadamente o que as pessoas têm a dizer (VENTER; MORELLI; ERASMUS, 2023). Já uma pesquisa quantitativa tenta medir a frequência ou a intensidade de algo, como contar quantas vezes a música ajudou ou medir o tempo de foco em uma tarefa. O mais importante é entender que o método escolhido depende do que queremos descobrir.

Uma experiência pessoal pode revelar que algo acontece. Uma entrevista pode mostrar como as pessoas dão significado ao que acontece. Um estudo experimental pode comparar condições. Uma revisão pode reunir resultados de vários trabalhos. Nenhuma dessas formas é inútil, mas nenhuma responde a todas as perguntas. O erro começa quando usamos uma evidência para afirmar algo que ela não investigou.

Se uma pessoa diz que a música ajuda a trabalhar, temos um dado importante sobre sua experiência. Se dez adultos descrevem usos semelhantes, o fenômeno parece compartilhado naquele grupo. Se um ensaio compara música e controle com medidas de desempenho, podemos avaliar um efeito em determinadas condições. Se várias pesquisas chegam a resultados próximos, a confiança pode aumentar — desde que seus métodos sejam compatíveis.

O que já sabemos e o que ainda é incerto

A literatura científica já reconhece que diferenças sensoriais fazem parte da experiência de muitas pessoas autistas e podem afetar sua participação, conforto e qualidade de vida. Revisões sobre tolerância reduzida a sons destacam que a hiperacusia, a misofonia e a fonofobia são fenômenos relacionados, mas não são a mesma coisa, ressaltando

que existem diferentes definições e mecanismos envolvidos (WILLIAMS et al., 2021; DANESH et al., 2021).

Estudos com adultos mostram que os ambientes auditivos podem estar associados à qualidade de vida e que muitos participantes usam fones ou protetores (POULSEN et al., 2025). Além disso, relatos de adultos autistas indicam que a música pode apoiar o manejo do humor, o foco, a absorção, a sensibilidade auditiva e a conexão (ALLEN; HILL; HEATON, 2009; VENTER; MORELLI; ERASMUS, 2023).

No entanto, é preciso ter cautela. Uma revisão sistemática sobre música e autismo reuniu estudos de diferentes desenhos e destacou a heterogeneidade metodológica, o que limita conclusões gerais (APPLEWHITE et al., 2022). Uma meta-análise de musicoterapia em crianças autistas encontrou efeito em um desfecho social específico, mas não nos demais analisados (KE et al., 2022). Portanto, ainda não está demonstrado, por grandes estudos controlados, que ouvir música autoescolhida reduza de forma consistente a dor ou a intolerância auditiva em adultos autistas.

Uma pesquisa pode ser promissora sem estar concluída. Um relato pode ser importante sem provar causalidade. Um resultado estatisticamente significativo pode ter efeito pequeno. Uma revisão pode encontrar sinais de benefício e, ao mesmo tempo, apontar que os estudos são poucos, diferentes entre si ou concentrados em uma população. Reconhecer essas diferenças não apaga a esperança; impede que ela seja transformada em promessa falsa.

Ainda não está estabelecido que tocar um instrumento melhore objetivamente foco, raciocínio, trabalho e estudo em comparação com outras estratégias. O relato de benefício é uma razão para pesquisar, não autorização para vender certeza. Também não é possível declarar que uma música

“neutraliza” todos os sons. O mascaramento pode ser subjetivo, pode funcionar para conversas e não para sons agudos, pode ajudar em uma tarefa e atrapalhar em outra. O volume, a duração, a letra, a familiaridade e o estado da pessoa modificam a experiência.



Figura 13: Relato pessoal, pergunta, hipótese e método são etapas diferentes. A experiência abre perguntas; a pesquisa testa explicações. Fonte: elaboração própria.

A pessoa é o centro, não o experimento

Nenhuma pesquisa sobre autismo deve tratar as pessoas como se fossem apenas números ou objetos de teste. A ética na ciência significa que o participante tem voz. Isso inclui o direito de dizer que a música não ajudou, que o instrumento foi estressante ou que o silêncio teria sido melhor. Em uma pesquisa respeitosa, o ambiente deve ser acessível, permitindo pausas, respostas por escrito e, acima de tudo, o respeito à autonomia de quem está participando.

Os desfechos que realmente importam são aqueles que melhoram a vida cotidiana: a redução da dor, a melhora no

sono, o prazer de participar de uma atividade ou a conquista de mais autonomia. A ciência responsável não busca uma cura para a sensibilidade sonora, mas sim ferramentas que ajudem você a navegar pelo mundo com mais conforto e controle sobre suas próprias escolhas.

Um estudo experimental pode testar se uma condição produz diferença em relação a outra. Por exemplo, uma tarefa pode ser realizada em silêncio relativo, com música autoescolhida e com um som não escolhido, mantendo o restante o mais semelhante possível. Mesmo assim, o desenho precisa definir amostra, desfecho, duração, segurança e modo de análise. Um resultado estatisticamente significativo não é automaticamente grande ou importante para a vida da pessoa. Um resultado que não alcança significância não prova que ninguém se beneficia. A interpretação deve considerar tamanho do efeito, incerteza, relevância funcional, variabilidade e qualidade do desenho.

A fronteira entre o promissor e o comprovado é o lugar onde a boa pesquisa começa. Ela permite dizer ao leitor: “sua experiência faz sentido e foi descrita por outras pessoas”; e também: “ainda precisamos descobrir em quais condições essa estratégia ajuda”. Essa combinação de reconhecimento e honestidade é mais forte do que uma certeza improvisada.

Ferramentas práticas para começar hoje

- **Observar:** Anote em um papel ou no celular: “O que aconteceu hoje com o som e a música?”.
- **Delimitar:** Tente transformar sua anotação em uma pergunta específica, como “A música me ajuda mais de manhã ou de noite?”.

- **Definir:** Escolha o que você vai chamar de ajuda. É menos dor? É terminar a tarefa mais rápido? É se sentir mais calmo?
- **Registrar:** Durante três dias, anote o que você escolheu ouvir e como se sentiu antes e depois.

Missões de aplicação

- **O Tradutor de Experiência:** Pegue algo que você viveu hoje, como “O barulho do ônibus me irritou”, e tente escrever como se fosse uma pergunta de pesquisa: “Qual o impacto do ruído de transporte público no nível de estresse de jovens com sensibilidade auditiva?”.
- **O Advogado do Diabo:** Pense em uma estratégia musical que você usa. Agora, liste duas situações em que essa mesma estratégia poderia não funcionar ou até atrapalhar. Isso ajuda a praticar a prudência científica.

Perguntas de reflexão

- O que eu vivi que ninguém mais parece notar?
- Se eu pudesse convidar um cientista para estudar minha rotina, o que eu pediria para ele observar primeiro?
- Como eu posso proteger meu bem-estar enquanto tento descobrir o que funciona para mim?
- Que tipo de resultado me faria mudar de ideia sobre uma estratégia que uso hoje?

Checklist rápido

- Eu separei o que é minha experiência pessoal de uma regra geral para todos?
- Minha pergunta de interesse é específica e clara?
- Eu defini o que quero medir ou observar, como foco, conforto ou dor?
- Eu considerei que os resultados podem ser diferentes do que eu espero?

- Eu planejei como observar os efeitos negativos ou quando a estratégia não funciona?

A experiência pessoal não precisa ser silenciada para que a ciência aconteça. Pelo contrário, ela é o motor que impulsiona as perguntas mais importantes. Quando você aprende a olhar para o que vive com método e curiosidade, sua história ganha uma nova força: ela se torna um convite para um diálogo honesto com a comunidade científica, buscando caminhos que respeitem a singularidade de cada pessoa. Existe uma esperança responsável em saber que, embora não existam soluções mágicas, a investigação cuidadosa pode abrir portas para uma vida com mais escolhas e menos barreiras.

Capítulo 14 — Você não precisa viver contra si mesmo

A campainha toca, a panela de pressão chia na cozinha e a televisão do vizinho está no volume máximo. Para muitas pessoas, essa é apenas mais uma tarde barulhenta de domingo, um cenário comum e corriqueiro que não exige qualquer esforço de adaptação. Para você, talvez seja o momento em que o ar parece faltar, o corpo enrijece e a única vontade é se esconder em um lugar escuro e silencioso, longe de todo o caos sonoro. Este livro começou com uma pergunta nascida dessa experiência concreta: como pode o som que atormenta uma pessoa autista coexistir com o som que, quando escolhido e organizado, ajuda essa mesma pessoa a continuar?

A resposta não cabe em uma fórmula única. A literatura científica mostra que muitas pessoas autistas vivenciam diferenças sensoriais e que os ambientes auditivos podem afetar profundamente o conforto, a participação e a qualidade de vida. A música aparece em relatos e estudos como uma experiência capaz de cumprir funções cognitivas, emocionais e sociais para algumas pessoas. A prática de um instrumento pode oferecer ação, ritmo, escolha e expressão. No entanto, o grau, a duração e a natureza desse possível benefício variam de pessoa para pessoa, de contexto para contexto.

O encontro entre a pessoa e o ambiente

O problema não é simplesmente “o som” de forma isolada. É o encontro entre você, o estímulo, o ambiente, a previsibilidade, a intensidade, a tarefa que precisa ser realizada, o apoio disponível e o seu tempo de recuperação. Um ambiente muito ruidoso pode consumir toda a sua atenção e

energia, tornando quase impossível realizar tarefas que, em outras circunstâncias, seriam simples.

Imagine um jovem na sala de aula. Enquanto o professor explica a matéria, há o zumbido do ventilador, o som de canetas caindo, sussurros na fileira de trás e o ruído do trânsito na rua. Uma conversa com várias vozes ao mesmo tempo pode dificultar a sua participação e compreensão. Um som imprevisto pode produzir dor, aversão ou um estado de alerta constante, esgotando os recursos cognitivos e emocionais. Fones de ouvido, momentos de silêncio, música e instrumentos musicais podem ajudar em determinadas condições, mas não tiram a responsabilidade da escola, do trabalho e da família de reduzir as barreiras e oferecer escolhas.

Ao longo de nossa jornada, fizemos quatro movimentos importantes: tentamos compreender a experiência em toda a sua complexidade; lemos criticamente as evidências, separando o que é promissor do que já está consolidado; testamos estratégias cotidianas com segurança, priorizando o bem-estar; e transformamos as dúvidas em perguntas para o futuro. Diferenciamos o relato pessoal, que é rico e válido, da comprovação científica, que exige métodos rigorosos. Também distinguimos a escuta musical da prática instrumental e da musicoterapia. Essa separação é essencial para entender que os resultados de uma intervenção profissional conduzida por um musicoterapeuta não garantem que ouvir música sozinho no quarto produzirá o mesmo efeito terapêutico.

O que sabemos e o que ainda precisamos descobrir

A conclusão mais honesta que podemos tirar é dupla. Primeiro, a sua experiência não precisa ser tratada como um

caso isolado, um “exagero” ou algo que você deva simplesmente suportar. Estudos documentam a tolerância reduzida a sons e seus possíveis impactos físicos e cotidianos, o uso de proteção auditiva e experiências musicais significativas em pessoas autistas (WILLIAMS et al., 2021; MACLENNAN; O’BRIEN; TAVASSOLI, 2022; POULSEN et al., 2025; ALLEN; HILL; HEATON, 2009; VENTER; MORELLI; ERASMUS, 2023). Você faz parte de um grupo de pessoas cujas vivências estão sendo ouvidas e pesquisadas.

Segundo, ainda não há evidência suficiente para declarar que a música ou a prática instrumental são um tratamento universal para a sensibilidade auditiva, ou que melhoram objetivamente o trabalho, o foco e o raciocínio para todas as pessoas. O campo é promissor, mas as conclusões precisam ser proporcionais aos métodos de pesquisa disponíveis. Não podemos prometer curas milagrosas nem soluções que sirvam para todos de forma idêntica.

Isso significa que a ideia de usar a música funciona? Depende do que estamos perguntando. A hipótese de que algumas pessoas autistas usam a música como estratégia pessoal para regular emoções, organizar a experiência ou lidar com sons concorrentes encontra apoio em estudos qualitativos com adultos autistas (ALLEN; HILL; HEATON, 2009; VENTER; MORELLI; ERASMUS, 2023). A prática instrumental acrescenta agência e produção ativa do som, mas ainda precisa de investigação específica para sabermos quando e para quem ela contribui para a autorregulação. A ideia de que qualquer uma dessas estratégias produza melhora objetiva, ampla e garantida na sensibilidade auditiva ou na produtividade não foi confirmada. O que temos é uma síntese responsável das evidências disponíveis e um caminho para pesquisas futuras.

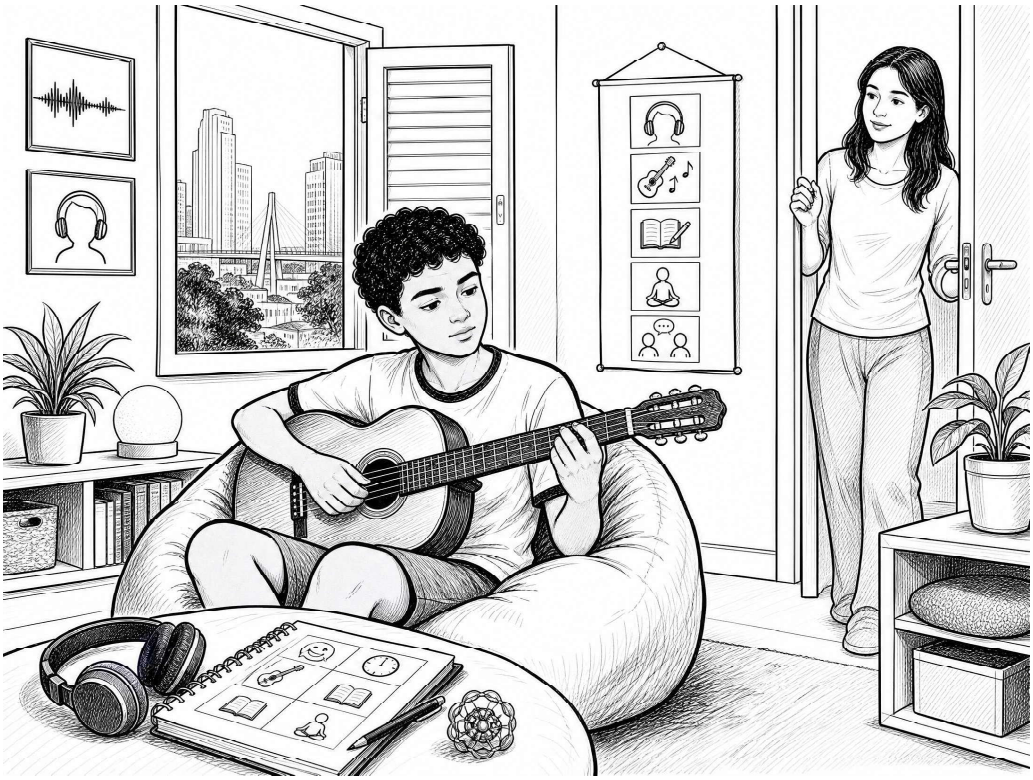


Figura 14: Música, silêncio, instrumentos, comunicação e adaptações podem compor um ambiente mais acolhedor sem afastar a pessoa da sociedade. Fonte: elaboração própria.

Autonomia, escolha e responsabilidade compartilhada

As aplicações que apresentamos foram pensadas como possibilidades voluntárias, que podem ser revertidas e ajustadas a você. Mapear o ambiente, pedir apoio, reduzir fontes de barulho concorrentes, escolher uma música, tocar um instrumento, fazer pausas e registrar como você se sente antes, durante e depois podem ampliar as suas opções. Nenhuma dessas práticas deve ser imposta, usada para substituir o cuidado de um profissional ou apresentada como uma cura milagrosa. A prática instrumental, por exemplo, deve ser uma escolha pessoal, não uma obrigação terapêutica.

Quando houver dor persistente, sofrimento intenso, alterações importantes no sono ou qualquer risco, procure uma avaliação adequada. As estratégias de autorregulação são

complementares e não substituem o acompanhamento especializado quando necessário.

Para a rede de apoio — famílias, professores, colegas —, é fundamental compreender que ajudar não é mandar a pessoa se acalmar ou forçá-la a se adaptar a um ambiente hostil. O impacto que esperamos não é tornar todos os lugares silenciosos, nem fazer todas as pessoas autistas se adaptarem ao ruído. É ampliar a compreensão de que a sua participação depende também das condições oferecidas. Escolas, universidades, locais de trabalho e serviços podem avisar sobre barulhos, reduzir o volume, adaptar espaços, permitir pausas e respeitar as suas escolhas. Pessoas autistas podem e devem ser ouvidas como especialistas de suas próprias experiências, sem a obrigação de falar por toda a comunidade.

Um mundo com mais possibilidades

Se você é autista, talvez tenha reconhecido aqui sons que outras pessoas não percebem, cansaços que aparecem depois e estratégias que você descobriu antes mesmo de encontrar palavras para explicá-las. A sua vivência é real e válida. Se você faz parte da rede de apoio, talvez tenha percebido que construir um ambiente acolhedor é um esforço conjunto, no qual a pessoa autista tem o direito de escolher como continuar. Se você pesquisa a área, talvez tenha encontrado uma pergunta que merece ser tratada com mais cuidado no futuro, contribuindo para uma ciência mais conectada com as necessidades reais das pessoas.

O mundo antes de você ler este livro talvez fosse um lugar onde o som podia ocupar todo o espaço, de forma opressiva. O mundo de agora não é uma vida sem sons, sem desafios ou sem limites. É uma vida com mais informação, escolhas, apoio, adaptação e conhecimento sobre o seu próprio corpo.

Às vezes, a música fará parte dela, servindo como um abraço sonoro. Às vezes, o silêncio será a melhor escolha. Às vezes, um instrumento, uma pausa, uma mensagem escrita ou uma mudança simples no ambiente farão toda a diferença. A grande conquista não está em encontrar uma solução mágica que sirva para todos, mas em ampliar os caminhos que você pode escolher, construindo uma vida com mais autonomia e bem-estar.

Você não precisa enfrentar sozinho um mundo que pode ser ajustado, pois a sua experiência merece ser escutada, a sua escolha merece ser respeitada e o seu caminho pode incluir estudo, trabalho, criação, convivência e descanso com muito mais liberdade.

Ferramentas práticas para começar hoje

- **Mapeamento de conforto:** liste três ambientes que você frequenta e identifique quais sons neles ajudam ou atrapalham o seu bem-estar.
- **Kit de regulação:** separe os recursos que funcionam para você (fones, playlists específicas, protetores auriculares) e deixe-os acessíveis para quando precisar.
- **Sinal de pausa:** combine com sua família ou colegas um gesto ou palavra simples para indicar que você precisa de um momento de silêncio ou de recuperação.

Missões de aplicação

- Experimente usar a sua música favorita em uma situação de baixo estresse e observe se ela ajuda a manter o foco ou se traz mais cansaço.
- Converse com alguém da sua rede de apoio sobre um ajuste simples no ambiente (como diminuir o volume da TV ou fechar uma porta) que faria diferença no seu dia.

- Anote por uma semana como o seu corpo reage após um evento barulhento, para entender o seu tempo de recuperação.

Perguntas de reflexão

- Quais são os sons que fazem você se sentir mais seguro e confortável?
- Como você pode comunicar suas necessidades auditivas sem sentir que está incomodando os outros?
- Em quais momentos a música funciona como um refúgio para você e em quais momentos ela se torna um excesso?

Checklist rápido

- ☐ Reconheci que a minha experiência com o som é válida e não é exagero.
- ☐ Identifiquei estratégias que me ajudam a lidar com ambientes ruidosos.
- ☐ Entendi que a música e o silêncio são ferramentas de escolha, não obrigações.
- ☐ Lembrei que a adaptação do ambiente é uma responsabilidade compartilhada com a minha rede de apoio.
- ☐ Sei que posso buscar ajuda profissional se o desconforto sonoro for intenso ou persistente.

Referências

As referências abaixo correspondem às obras citadas no corpo do livro. Os identificadores DOI foram preservados quando constavam dos registros científicos verificados.

ALLEN, R.; HILL, E.; HEATON, P. ‘Hath charms to soothe . . .’: An exploratory study of how high-functioning adults with ASD experience music. **Autism**, v. 13, n. 1, p. 21-41, 2009. DOI: https://doi.org/10.1177/1362361307098511.

APPLEWHITE, Briana et al. A Systematic Review of Scientific Studies on the Effects of Music in People with or at Risk for Autism Spectrum Disorder. International Journal of Environmental Research and Public Health, [s. l.], v. 19, n. 9, p. 5150, 2022. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19095150.

DANESH, A. A. et al. Hyperacusis in Autism Spectrum Disorders. **Audiology Research**, v. 11, n. 4, p. 547-556, 2021. DOI: https://doi.org/10.3390/audiolres11040049.

EDEY, R. et al. Brief Report: Typical Auditory-Motor and Enhanced Visual-Motor Temporal Synchronization in Adults with Autism Spectrum Disorder. Journal of Autism and Developmental Disorders, v. 49, n. 2, p. 788-793, 2019. DOI: https://doi.org/10.1007/s10803-018-3725-4.

FREITAS, Carina et al. Atypical Functional Connectivity During Unfamiliar Music Listening in Children With Autism. Frontiers in Neuroscience, [s. l.], v. 16, p. 829415, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fnins.2022.829415. Acesso em: 26 ago. 2026.

GERETSEGGER, M.; ELEFANT, C.; MÖSSLER, K. A.; GOLD, C. Music therapy for people with autism spectrum disorder. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 6, art. CD004381, 2014. DOI: https://doi.org/10.1002/14651858.CD004381.pub3.

GONÇALVES, Ana Margarida; MONTEIRO, Patricia. Autism Spectrum Disorder and auditory sensory alterations: a systematic review on the integrity of cognitive and neuronal functions related to auditory processing. Journal of Neural Transmission, v. 130, n. 3, p. 325-408, 2023. DOI: https://doi.org/10.1007/s00702-023-02595-9.

HAESEN, B.; BOETS, B.; WAGEMANS, J. A review of behavioural and electrophysiological studies on auditory processing and speech perception in autism spectrum disorders. **Research in Autism Spectrum**

Disorders, [s. l.], v. 5, n. 2, p. 701-714, 2011. DOI: https://doi.org/10.1016/j.rasd.2010.11.006.

KE, Xiaohua et al. Effectiveness of music therapy in children with autism spectrum disorder: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychiatry, v. 13, art. 905113, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.905113. Acesso em: 26 ago. 2026.

MACLENNAN, K.; O'BRIEN, S.; TAVASSOLI, T. In Our Own Words: The Complex Sensory Experiences of Autistic Adults. Journal of Autism and Developmental Disorders, v. 52, n. 7, p. 3061–3075, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s10803-021-05186-3. Acesso em: 26 ago. 2026.

MARCO, E. J. et al. Sensory Processing in Autism: A Review of Neurophysiologic Findings. Pediatric Research, [s. l.], v. 69, n. 5 Pt 2, p. 48R-54R, 2011. DOI: 10.1203/PDR.0b013e3182130c54.

OUIMET, Tia; FOSTER, Nicholas E. V.; TRYFON, Ana; HYDE, Krista L. Auditory-musical processing in autism spectrum disorders: a review of behavioral and brain imaging studies. Annals of the New York Academy of Sciences, v. 1252, n. 1, p. 325-331, 2012. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2012.06453.x.

PFEIFFER, B. et al. Effectiveness of Noise-Attenuating Headphones on Physiological Responses for Children With Autism Spectrum Disorders. Frontiers in Integrative Neuroscience, [s. l.], v. 13, art. 65, p. 1-13, 2019. DOI: 10.3389/fnint.2019.00065. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fnint.2019.00065. Acesso em: 26 ago. 2026.

POULSEN, R. et al. Auditory environments influence the link between Autistic traits and quality of life. Scientific Reports, [s. l.], v. 15, art. 10612, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1038/s41598-025--94585-y. Acesso em: 26 ago. 2026.

SINHA, Y. et al. Auditory integration training and other sound therapies for autism spectrum disorders (ASD). Cochrane Database of Systematic Reviews, [s. l.], n. 12, p. CD003681, 2011. DOI: 10.1002/14651858.CD003681.pub3.

SOUTH, M.; RODGERS, J. Sensory, Emotional and Cognitive Contributions to Anxiety in Autism Spectrum Disorders. Frontiers in Human Neuroscience, v. 11, art. 20, p. 1-6, 2017. DOI: https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00020.

STEVENSON, R. A. et al. Multisensory Temporal Integration in Autism Spectrum Disorders. Journal of Neuroscience, v. 34, n. 3, p. 691-697, 2014. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.3615-13.2014.

TOMCHEK, S. D.; DUNN, W. Sensory processing in children with and without autism: a comparative study using the Short Sensory Profile. **American Journal of Occupational Therapy**, v. 61, n. 2, p. 190-200, 2007. DOI: https://doi.org/10.5014/ajot.61.2.190.

TRYFON, A. et al. Auditory-motor rhythm synchronization in children with autism spectrum disorder. Research in Autism Spectrum Disorders, v. 35, p. 51-61, mar. 2017. DOI: https://doi.org/10.1016/j.rasd.2016.12.004.

VENTER, F.; MORELLI, J.; ERASMUS, E. Understanding the lived music listening experiences of adults on the autism spectrum. Psychology of Music, v. 51, n. 3, p. 971-985, 2023. DOI: https://doi.org/10.1177/03057356221126201.

WILLIAMS, Z. J. et al. A review of decreased sound tolerance in autism: Definitions, phenomenology, and potential mechanisms. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, v. 121, p. 1-17, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.11.030.