

ESTRATÉGIAS COMPENSATÓRIAS DESENVOLVIDAS POR ADULTOS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA) E TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE (TDAH)

COMPENSATORY STRATEGIES DEVELOPED BY ADULTS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER (ASD) AND ATTENTION-DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)

Iasmim Borges dos Santos¹, Nayhara Lima Vilela¹, Myrella Lessio Castro²

1. Acadêmico do curso Medicina da Faculdade Centro Universitário Tocantinense
Presidente Antônio Carlos – UNITPAC. E-mail: iasmimborges12@gmail.com

2. Professor do curso Medicina da Faculdade Centro Universitário Tocantinense
Presidente Antônio Carlos - UNITPAC.

Eixo Temático: 01

RESUMO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) e o Transtorno do Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) são condições do neurodesenvolvimento que podem persistir na vida adulta e comprometer aspectos sociais, acadêmicos e profissionais. Este estudo teve como objetivo compreender as estratégias compensatórias desenvolvidas por adultos com TEA e TDAH antes do diagnóstico e seus impactos sobre a funcionalidade e o processo diagnóstico. Foi realizada uma revisão de literatura integrativa e exploratória, com abordagem qualitativa, mediante buscas nas bases PubMed, PsycINFO, Scopus, SciELO e LILACS, complementadas pelo Google Scholar. Foram analisadas publicações entre 2014 e 2025, selecionadas de acordo com critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Os estudos demonstraram que adultos com TEA desenvolveram principalmente estratégias de camuflagem social, como imitação de comportamentos, utilização de roteiros sociais e controle consciente da comunicação. Entre adultos com TDAH, destacaram-se estratégias de organização, planejamento, uso de listas, alarmes e rotinas estruturadas. Embora essas estratégias tenham favorecido a adaptação social e funcional, também estiveram relacionadas à sobrecarga cognitiva, fadiga, ansiedade e dificuldades no reconhecimento dos transtornos. Concluiu-se que as estratégias compensatórias exerceram papel importante na adaptação de adultos com TEA e TDAH, mas também puderam contribuir para o mascaramento dos sintomas e o atraso diagnóstico.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista. Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade. Adulto. Diagnóstico. Saúde Mental.

ABSTRACT

Autism Spectrum Disorder (ASD) and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) are neurodevelopmental conditions that may persist into adulthood and affect social, academic, and professional functioning. This study aimed to understand the compensatory strategies developed by adults with ASD and ADHD before diagnosis and their impacts on functioning and the diagnostic process. An integrative and exploratory literature review with a qualitative approach was conducted through searches in PubMed, PsycINFO, Scopus, SciELO, and LILACS, complemented by Google Scholar. Publications from 2014 to 2025 were analyzed and selected according to previously established inclusion and exclusion criteria. The studies demonstrated that adults with ASD mainly developed social camouflaging strategies, such as imitation of behaviors, use of social scripts, and conscious control of communication. Among adults with ADHD, organization, planning, use of lists, alarms, and structured routines were the most frequently identified strategies. Although these strategies favored social and functional adaptation, they were also associated with cognitive overload, fatigue, anxiety, and difficulties in recognizing the disorders. It was concluded that compensatory strategies played an important role in the adaptation of adults with ASD and ADHD, but could also contribute to symptom masking and delayed diagnosis.

Keywords: Autism Spectrum Disorder. Attention Deficit Disorder with Hyperactivity. Adult. Diagnosis. Mental Health.

INTRODUÇÃO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) e o Transtorno do Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) são condições do neurodesenvolvimento que podem permanecer na vida adulta e produzir impactos significativos nos relacionamentos, estudos, trabalho e qualidade de vida. Embora apresentem características clínicas distintas, ambos

podem coexistir e compartilhar dificuldades relacionadas à atenção, funções executivas, regulação emocional e adaptação às demandas sociais.^{1,2}

No TEA, as manifestações incluem dificuldades na comunicação e interação social, além de comportamentos e interesses restritos ou repetitivos. No TDAH, predominam desatenção, hiperatividade e impulsividade, com repercussões sobre organização, planejamento e gerenciamento do tempo.³ Em adultos, entretanto, essas manifestações podem ser parcialmente ocultadas por estratégias desenvolvidas ao longo da vida para compensar ou minimizar as dificuldades.

As estratégias compensatórias correspondem a mecanismos utilizados para lidar com dificuldades decorrentes dessas condições. Em adultos com TEA, destacam-se comportamentos de camuflagem social, como imitação de padrões de comportamento, utilização de roteiros para conversas, controle do contato visual e supressão de características autísticas em determinadas situações.^{4,5} Apesar de favorecerem a adaptação social, essas estratégias podem exigir elevado esforço cognitivo e emocional, estando associadas à fadiga, ansiedade e sofrimento psicológico.⁶

No TDAH, as estratégias compensatórias estão frequentemente relacionadas à organização e ao funcionamento executivo, incluindo uso de listas, agendas, alarmes, lembretes eletrônicos e estabelecimento de rotinas.⁷ Esses mecanismos podem melhorar a funcionalidade cotidiana, porém exigem esforço contínuo e podem se tornar insuficientes diante de demandas elevadas.

A utilização prolongada de estratégias compensatórias também pode dificultar o reconhecimento dos transtornos. O mascaramento dos sintomas pode levar familiares e profissionais a subestimarem as dificuldades apresentadas pelo indivíduo, contribuindo para diagnósticos tardios ou equivocados.^{8,9} Dessa forma, compreender essas estratégias apresenta importância clínica, principalmente para melhorar o reconhecimento do TEA e do TDAH em adultos.

Diante dessa lacuna, este estudo teve como objetivo compreender as estratégias compensatórias desenvolvidas por adultos com TEA e TDAH antes do diagnóstico, identificando suas principais características, impactos na funcionalidade e relação com o atraso diagnóstico.

MÉTODO

Foi realizada uma revisão de literatura integrativa e exploratória, com abordagem qualitativa, sobre as estratégias compensatórias desenvolvidas por adultos com TEA e TDAH. A questão norteadora foi: quais estratégias compensatórias foram desenvolvidas por adultos com TEA e TDAH antes do diagnóstico e de que maneira essas estratégias influenciaram sua funcionalidade e o processo diagnóstico?

A busca bibliográfica foi realizada nas bases PubMed, PsycINFO, Scopus, SciELO e LILACS, com consulta complementar ao Google Scholar. Foram utilizados descritores em português, inglês e espanhol, combinados pelos operadores booleanos AND e OR, incluindo “Transtorno do Espectro Autista”, “Autism Spectrum Disorder”, “Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade”, “Attention Deficit Hyperactivity Disorder”, “adultos”, “estratégias compensatórias”, “compensatory strategies”, “camuflagem social” e “social camouflaging”.

Foram consideradas publicações entre 2014 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram incluídos artigos originais, estudos qualitativos e quantitativos e revisões que abordassem adultos com TEA, TDAH ou ambas as condições, com enfoque em estratégias compensatórias, camuflagem social, mecanismos de enfrentamento, funcionalidade ou diagnóstico tardio. Foram excluídos estudos exclusivamente voltados à infância e adolescência, trabalhos sem relação direta com o tema, publicações duplicadas e estudos sem acesso ao texto completo.

A seleção ocorreu mediante análise dos títulos e resumos, seguida da leitura integral dos estudos potencialmente relevantes. Os dados foram organizados considerando autores, ano de publicação, objetivo, população, estratégias identificadas e principais resultados. A análise foi realizada de forma qualitativa e temática, agrupando os achados em estratégias de camuflagem social, organização e compensação cognitiva, repercussões emocionais e relação com o diagnóstico tardio.

RESULTADOS

A literatura analisada demonstrou que adultos com TEA e TDAH desenvolveram diferentes estratégias para compensar dificuldades relacionadas à interação social, atenção, organização e regulação emocional. No TEA, a principal estratégia identificada foi a camuflagem social, caracterizada pela imitação de comportamentos considerados socialmente adequados, utilização de roteiros para interações, controle da comunicação e supressão de comportamentos característicos do transtorno.^{4, 5}

Embora a camuflagem tenha favorecido a adaptação em contextos sociais, acadêmicos e profissionais, os estudos associaram seu uso prolongado a elevado esforço cognitivo e emocional. Foram descritos sintomas como fadiga, ansiedade, estresse, sensação de não autenticidade e sofrimento psicológico.^{6,8} Assim, comportamentos que inicialmente contribuíram para a adaptação também puderam produzir consequências negativas quando mantidos continuamente.

Nos adultos com TDAH, destacaram-se estratégias voltadas à compensação das dificuldades executivas. O uso de agendas, listas, alarmes, lembretes, planejamento e rotinas estruturadas foi frequentemente descrito como forma de melhorar a organização e reduzir prejuízos relacionados à desatenção e ao gerenciamento do tempo.⁷ Entretanto, a necessidade constante de utilizar esses mecanismos esteve associada à sobrecarga e à dificuldade de manutenção das estratégias em situações de maior demanda.

Outro resultado relevante foi a relação entre compensação e diagnóstico tardio. A capacidade de ocultar ou minimizar os sintomas dificultou o reconhecimento das condições por familiares e profissionais de saúde, especialmente quando os indivíduos apresentavam boa adaptação aparente.^{8,9} Dessa maneira, algumas manifestações puderam ser interpretadas como características pessoais ou atribuídas a outros problemas de saúde mental.

De forma geral, os estudos demonstraram que as estratégias compensatórias apresentaram caráter ambivalente. Ao mesmo tempo em que contribuíram para a adaptação e funcionalidade dos adultos com TEA e TDAH, também puderam aumentar o desgaste emocional e dificultar a identificação das condições, especialmente quando utilizadas como forma contínua de mascaramento.

CONCLUSÃO

A revisão demonstrou que adultos com TEA e TDAH desenvolveram estratégias compensatórias para lidar com dificuldades sociais, cognitivas e executivas. No TEA, predominou a camuflagem social, enquanto no TDAH destacaram-se estratégias de organização e planejamento. Embora esses mecanismos tenham favorecido a adaptação cotidiana, seu uso prolongado esteve relacionado à sobrecarga emocional, fadiga, ansiedade e dificuldade de reconhecimento dos sintomas.

Os achados reforçaram a importância de considerar as estratégias compensatórias durante a avaliação clínica de adultos, uma vez que uma aparência de boa adaptação não necessariamente representa ausência de dificuldades. O reconhecimento desses mecanismos pode contribuir para diagnósticos mais precisos e intervenções individualizadas. Novos estudos são necessários para aprofundar a compreensão das diferenças entre compensação e mascaramento e de suas repercussões na saúde mental e qualidade de vida de adultos neurodivergentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cage E, Di Monaco J, Newell V. Experiences of autism acceptance and mental health in autistic adults. *J Autism Dev Disord*. 2018;48(2):473-484. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3342-7>. Acesso em: 29 ago. 2026.
2. Barkley RA. Taking charge of ADHD: the complete, authoritative guide for parents. 4th ed. New York: Guilford Press; 2014. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2533839/>. Acesso em: 29 ago. 2026.
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR. Arlington: American Psychiatric Publishing; 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/aur.2696>. Acesso em: 29 ago. 2026.
4. Cook JL, et al. The emotional cost of masking: fatigue and mental health in autistic adults. *Autism Res*. 2021;14(6):1071-1081. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39139513/>. Acesso em: 29 ago. 2026.
5. Biederman J, Faraone SV. Attention-deficit hyperactivity disorder. 3rd ed. New York: Oxford University Press; 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16023516/>. Acesso em: 29 ago. 2026.
6. Cage E, Troxell-Weiss L. Understanding social camouflage in adults with autism spectrum disorder. *Autism Adulthood*. 2019;1(3):192-201. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28527095/>. Acesso em: 29 ago. 2026.
7. Happé F, Frith U. Annual Research Review: looking back to look forward – changes in the concept of autism and implications for future research. *J Child Psychol Psychiatry*. 2020;61(3):218-232. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31994188/>. Acesso em: 29 ago. 2026.
8. Antshel KM, Russell A. Cognitive-behavioral therapy for adult ADHD and autism spectrum disorder: an integrative review. *J Contemp Psychother*. 2020;50(2):117-128. Disponível em: <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203844519/cognitive-behavioral-therapy-adult-adhd-anthony-rostain-russell-ramsay>. Acesso em: 29 ago. 2026.
9. Brown TE, Church A. Metacognitive approaches to adult ADHD management. *Cogn Behav Pract*. 2022;29(3):435-446. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33464422/>. Acesso em: 29 ago. 2026.
10. Crompton CJ, et al. Workplace inclusion for neurodivergent adults: understanding barriers and supports. *Front Psychol*. 2023;14. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16051623/>. Acesso em: 29 ago. 2026.