

REGULAÇÃO EMOCIONAL NO AUTISMO: NEUROCIÊNCIA APLICADA À VIDA REAL

EMOTIONAL REGULATION IN AUTISM: NEUROSCIENCE APPLIED TO REAL LIFE

REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL AUTISMO: NEUROCIENCIA APLICADA A LA VIDA REAL

Sabrine Canonici Macário de Carvalho

RESUMO

A regulação emocional no Transtorno do Espectro Autista (TEA) constitui um dos temas mais relevantes na neurociência contemporânea, dada sua relação direta com qualidade de vida, participação social e bem-estar psicossocial. Evidências recentes demonstram que diferenças sensoriais, padrões singulares de interocepção e especificidades de conectividade neural influenciam a forma como indivíduos autistas percebem, processam e modulam emoções (Barrett, 2017; Quattrocki; Friston, 2014). Longe de representar uma ausência emocional, estudos apontam hiper-reatividade límbica, principalmente da amígdala, bem como dificuldades na identificação e rotulação emocional, frequentemente associadas à alexitimia (Klein *et al.*, 2023). Este artigo integra achados neurobiológicos, comportamentais e sociais para demonstrar que a regulação emocional no autismo é uma manifestação da neurodiversidade e não um déficit intrínseco. Os resultados reforçam a necessidade de abordagens de suporte baseadas em acessibilidade sensorial, letramento emocional e intervenções contextualizadas no cotidiano.

Palavras-chave: Autismo; regulação emocional; neurociência; interocepção; amígdala. neurodiversidade.

ABSTRACT

Emotional regulation in Autism Spectrum Disorder (ASD) is a central topic in contemporary neuroscience due to its impact on quality of life, social participation, and psychological well-being. Recent evidence demonstrates that sensory differences, unique interoceptive patterns, and specific neural connectivity profiles influence how autistic individuals perceive, process, and modulate emotions (Barrett, 2017; Quattrocki; Friston, 2014). Rather than a lack of emotion, studies describe limbic hyperreactivity—particularly within the amygdala—and difficulties in identifying or labeling emotions, frequently associated with alexithymia (Klein *et al.*, 2023). This

article integrates neurobiological, behavioral, and social data to argue that emotional regulation in autism represents a form of neurodiversity rather than intrinsic deficit. Results highlight the need for support strategies grounded in sensory accessibility, emotional literacy, and daily-life contextualized interventions.

Keywords: Autism; emotional regulation; neuroscience; interoception; amygdala; neurodiversity.

RESUMEN

La regulación emocional en el Trastorno del Espectro Autista (TEA) es un tema central en la neurociencia contemporánea debido a su impacto en la calidad de vida, la participación social y el bienestar psicológico. Las evidencias recientes demuestran que las diferencias sensoriales, los patrones únicos de interocepción y las especificidades en la conectividad neural influyen en cómo las personas autistas perciben, procesan y modulan las emociones (Barrett, 2017; Quattrocki; Friston, 2014). Lejos de representar una ausencia emocional, estudios señalan una hiperreactividad límbica, especialmente en la amígdala, además de dificultades para identificar o etiquetar emociones, frecuentemente relacionadas con la alexitimia (Klein *et al.*, 2023). Este artículo integra datos neurobiológicos, conductuales y sociales para demostrar que la regulación emocional en el autismo es una forma de neurodiversidad y no un déficit. Los resultados refuerzan la necesidad de estrategias de apoyo basadas en accesibilidad sensorial, alfabetización emocional e intervenciones contextualizadas.

Palabras clave: Autismo; regulación emocional; neurociencia; interocepción; amígdala; neurodiversidad.

1 INTRODUÇÃO

A regulação emocional é um processo multidimensional que envolve percepção, interpretação, monitoramento e modulação de estados afetivos, sendo fundamental para a adaptação humana (GROSS, 2015). No Transtorno do Espectro Autista (TEA), esse processo assume características específicas que decorrem de um conjunto de variações neurobiológicas — e não de déficits emocionais — como historicamente se propagou no senso comum (Baron-Cohen; Lombardo; Tager-Flusberg, 2013).

Evidências neurocientíficas mostram que pessoas autistas apresentam diferenças na integração sensorial, na interocepção e na conectividade entre regiões corticais e límbicas responsáveis por leitura emocional e autorregulação (Quattrocki; Friston, 2014). Pesquisas indicam ainda que a prevalência de dificuldades regulatórias decorre da interação entre hiper-reatividade sensorial, diferenças perceptivas, demandas sociais e contextos ambientais frequentemente não adaptados (Klein *et al.*, 2023).

Desse modo, compreender a regulação emocional no autismo exige uma perspectiva biopsicossocial alinhada ao paradigma da neurodiversidade, que reconhece o TEA como uma variação natural do funcionamento neurobiológico humano (Den Houting, 2019).

O objetivo deste artigo é apresentar uma análise integrada, atualizada e fundamentada sobre os mecanismos neurobiológicos, sensoriais, interoceptivos e sociais que moldam a regulação emocional no TEA, destacando implicações práticas para o cotidiano.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Regulação emocional: Bases conceituais

A regulação emocional compreende estratégias automáticas e deliberadas envolvidas na coordenação de respostas afetivas (Gross, 2015). Estudos demonstram que tais processos dependem da conectividade entre o córtex pré-frontal, a amígdala e o sistema de saliência (Pagliaccio *et al.*, 2022).

A literatura contemporânea identifica o autismo como um perfil neurobiológico caracterizado por hiperconectividade local, hipoconectividade de longa distância e diferenças sensoriais marcantes (UĞUR *et al.*, 2023). Tais fatores

influenciam diretamente o modo como emoções são percebidas, interpretadas e reguladas (Barrett, 2017).

A interocepção — percepção interna dos sinais do corpo — é frequentemente alterada no TEA, contribuindo para desafios na identificação emocional (Quattrocki; Friston, 2014). Cerca de 40–50% dos adultos autistas em serviços especializados apresentam alexitimia clinicamente significativa (Klein *et al.*, 2023).

Achados de fMRI evidenciam hiper-reatividade amigdaliana diante de estímulos sociais considerados invasivos, como contato visual (Hadjikhani *et al.*, 2017). Esse fenômeno desmistifica a ideia equivocada de que pessoas autistas “não sentem emoções”.

A regulação emocional — entendida como a capacidade de identificar, modular e expressar emoções de forma adaptativa — constitui um dos maiores desafios vivenciados por muitas pessoas autistas. Pesquisas recentes demonstram que tais dificuldades não decorrem de “falta de emoção” ou “déficit comportamental”, mas de diferenças neurobiológicas estruturais associadas à conectividade cerebral, à interocepção, ao processamento sensorial e às demandas ambientais (Barrett, 2017; Damasio, 2012).

Do ponto de vista neurobiológico, estudos de neuroimagem revelam padrões distintos de ativação da amígdala e das redes pré-frontais em indivíduos autistas. A amígdala apresenta hiper-responsividade frente a estímulos sociais percebidos como intensos ou inesperados, o que contribui para estados de sobrecarga emocional ou ansiedade (Grandin; Panek, 2013). Simultaneamente, áreas do córtex pré-frontal, responsáveis pela modulação e reavaliação emocional, tendem a apresentar padrões de hipo ou hiperconectividade funcional, dificultando a transição rápida entre estados emocionais e a inibição de respostas automáticas

(Ozonoff; Pennington; Rogers, 1991). Esse conjunto de achados sustenta a ideia de que a dificuldade de regulação emocional no autismo é, em grande medida, uma expressão da organização cerebral divergente.

Outro fator decisivo é a interocepção — a habilidade de perceber sinais internos do corpo. Pesquisas apontam que muitos autistas apresentam interocepção diminuída ou inconsistente, o que compromete a identificação precoce de emoções e a capacidade de nomeá-las (Mazzone *et al.*, 2020). Como a percepção emocional inicia-se na leitura de estados corporais, a dificuldade interoceptiva pode levar a explosões emocionais súbitas, shutdowns ou sensação de desorganização interna. Nesse sentido, a alexitimia — dificuldade em identificar e descrever emoções — aparece em taxas significativamente mais altas na população autista quando comparada à população geral (Baron-Cohen, 2017).

A sensibilidade sensorial também desempenha um papel central. Entre 42% e 88% das pessoas autistas apresentam hiper ou hiporresponsividade sensorial, um fenômeno que pode amplificar reações emocionais diante de estímulos aparentemente banais, como ruídos, luzes fortes ou mudanças inesperadas no ambiente (Leekam *et al.*, 2007). Assim, episódios de meltdown não são descontrolados emocionalmente intencionalmente, mas respostas fisiológicas a sobrecarga sensorial que ultrapassa a capacidade de autorregulação.

Além das diferenças neurobiológicas e sensoriais, fatores sociais contribuem significativamente. A Teoria da Dupla Empatia, proposta por Milton (2012), demonstra que desafios comunicacionais entre autistas e não autistas são bidirecionais, e não resultam exclusivamente de dificuldades do autista. Interações marcadas por interpretações equivocadas, falta de previsibilidade ou demandas sociais excessivas podem aumentar o esforço emocional necessário, levando ao esgotamento. A ausência de ambientes adaptados e compreensivos intensifica o desgaste regulatório, contribuindo para frequentes episódios de exaustão emocional, ansiedade ou retraimento.

Portanto, a dificuldade de regulação emocional no autismo não é sinal de fragilidade ou falha pessoal; é uma consequência direta de um conjunto complexo de fatores neurobiológicos, perceptivos e sociais que interagem continuamente. Entender essas diferenças permite construir abordagens mais eficazes de apoio, baseadas em previsibilidade, comunicação clara, redução de estímulos sensoriais e fortalecimento da interocepção. Assim, promover regulação emocional para pessoas autistas implica reconhecer sua forma singular de sentir e existir no mundo, respeitando a neurodiversidade como parte legítima da variação humana.

3 METODOLOGIA

Este artigo constitui uma **revisão narrativa** com enfoque crítico, baseada em pesquisas publicadas entre 2014 e 2025. Foram priorizados estudos de neuroimagem, metanálises, revisões sistemáticas e literatura teórica sobre neurociência emocional e autismo. Bases consultadas: PubMed, Scopus e Web of Science. Critérios: atualidade, relevância e rigor metodológico.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

4.1 Regulação emocional: Definições e bases neurobiológicas

A regulação emocional é o conjunto de processos que permitem monitorar, avaliar e modificar respostas emocionais para que se adaptem às demandas internas e externas (Gross, 2015). Esses processos envolvem tanto mecanismos automáticos, de base subcortical, quanto processos conscientes mediados pelo córtex pré-frontal (Pagliaccio *et al.*, 2022). Estruturas como a amígdala, o córtex cingulado anterior e o sistema de saliência constituem núcleos fundamentais para a detecção e modulação de estímulos emocionalmente relevantes (Barrett, 2017).

Em indivíduos neurotípicos, a regulação ocorre por meio de estabilidade nas

redes de conectividade que coordenam percepção sensorial, interpretação emocional e ação orientada (Pagliaccio *et al.*, 2022). A neurociência contemporânea descreve tais redes como altamente dinâmicas, ajustando-se continuamente conforme contexto e experiência (Barrett, 2017).

4.2 Neurodiversidade e autismo como variação, não déficit

A perspectiva da neurodiversidade, amplamente discutida nas últimas décadas, afirma que o autismo deve ser compreendido como uma manifestação natural da variação neurológica humana, e não como um distúrbio baseado em déficits (Den Houting, 2019). Essa visão é sustentada por múltiplas evidências neurocientíficas que demonstram que o cérebro autista apresenta padrões alternativos — e não reduzidos — de organização, incluindo diferenças nos sistemas perceptivos, integrativos e regulatórios (Baron-Cohen; Lombardo; Tager-Flusberg, 2013).

Estudos de ressonância magnética funcional evidenciam que pessoas autistas apresentam maior ativação em áreas sensoriais e perceptivas, juntamente com hiperconectividade local, o que indica um processamento detalhado do ambiente (Uğur *et al.*, 2023). Esse estilo cognitivo orientado para padrões, profundidade perceptual e atenção concentrada é descrito por Motttron (2011) como uma força neurocognitiva que contribui para habilidades específicas, como memória visual, atenção intensa e capacidades analíticas.

4.3 Sensibilidade sensorial e sistema de saliência

A literatura aponta que diferenças sensoriais estão presentes em 42% a 88% das pessoas autistas (Uğur *et al.*, 2023). Essas diferenças incluem hiperresponsividade, hiporresponsividade, dificuldades de integração sensorial e padrões persistentes de busca sensorial. A teoria da “saliency dysregulation” propõe que o cérebro autista atribui maior peso emocional ou perceptual ao estímulo sensorial do que cérebros neurotípicos (Barrett, 2017). Essa atribuição diferenciada influencia diretamente a regulação emocional: estímulos neutros ou rotineiros podem ser percebidos como invasivos ou altamente relevantes.

Dessa forma, o que frequentemente é interpretado como “reatividade emocional exacerbada” é, na verdade, um produto natural da sobrecarga sensorial, que exige mais do sistema regulatório (Hadjikhani *et al.*, 2017).

4.4 Interocepção: Quando o corpo fala de outra forma

A interocepção corresponde à capacidade de perceber sensações internas, como ritmo cardíaco, fome ou tensão muscular. Estudos indicam que muitas pessoas autistas apresentam diferenças significativas na acurácia e consistência interoceptiva (Quattrocki; Friston, 2014). Essas diferenças impactam diretamente a leitura emocional, já que emoções são construídas com base em sinais corporais (Barrett, 2017).

Cerca de **40–50% dos adultos autistas** atendidos em serviços especializados apresentam níveis clinicamente relevantes de alexitimia (Klein *et al.*, 2023), o que não significa ausência emocional, mas dificuldade de traduzir sensações em linguagem emocional. Trata-se de um ponto crucial: muitos comportamentos interpretados como “frieza emocional” são, na verdade, falhas no sistema linguístico-emocional, e não na capacidade afetiva.

4.5 Conectividade neural e estilos cognitivos no autismo

Metanálises recentes demonstram que cérebros autistas apresentam hiperconectividade local, sobretudo em regiões perceptivas, e hipoconectividade funcional de longa distância (Uğur *et al.*, 2023). Esse padrão tem sido descrito como uma reorganização funcional — e não dano estrutural — que dá origem a estilos cognitivos característicos: atenção a detalhes, hiperfoco, pensamento associativo não linear e processamento profundo (Mottron, 2011).

Esses estilos cognitivos influenciam a regulação emocional, sobretudo porque exigem mais esforço para alternar atenção, adaptar estratégias e responder rapidamente a mudanças ambientais (Barrett, 2017).

4.6 Amígdala e sensibilidade emocional no TEA

Por muitos anos, a narrativa equivocada de que pessoas autistas “não têm emoções” foi construída a partir de pressupostos comportamentais descontextualizados. Entretanto, evidências de neuroimagem demonstram o oposto. Pesquisas realizadas com fMRI mostram que a amígdala em autistas apresenta hiper-responsividade diante de estímulos sociais considerados intensos, como contato ocular prolongado (Hadjikhani *et al.*, 2017).

A hiperatividade límbica se traduz, no comportamento, como evitação, desconforto, necessidade de retirada ou modulação abrupta — frequentemente interpretados como “falta de interesse social”, quando são, na verdade, estratégias de autorregulação emocional.

4.7 Discussão

A regulação emocional no autismo emerge, à luz das evidências apresentadas, como um constructo neuropsicológico de múltiplas camadas, no qual fatores neurobiológicos, cognitivos e ambientais interagem de modo dinâmico. Os resultados analisados reforçam que pessoas autistas apresentam padrões específicos de ativação cerebral, funcionamento executivo e resposta sensorial, que modulam a maneira como percebem, interpretam e respondem às experiências emocionais cotidianas (Baron-Cohen, 2017). Esses achados corroboram a literatura clássica e contemporânea, ao reafirmar que não se trata de falta de habilidade emocional, mas de perfis distintos de processamento, que exigem formas igualmente diferenciadas de intervenção.

Um dos pontos centrais observados refere-se à forte conexão entre hiper-reatividade sensorial e dificuldades de modulação emocional. A literatura indica que até 90% das pessoas autistas apresentam padrões atípicos de responsividade sensorial, os quais, quando não compreendidos, podem gerar sobrecarga fisiológica e emocional (Leekam *et al.*, 2007). Esses estímulos excessivos desencadeiam ativação ampliada da amígdala e de redes subcorticais, o que favorece respostas emocionais rápidas, intensas e muitas vezes mal interpretadas por observadores neurotípicos (Barrett, 2017). Assim, as dificuldades de regulação emocional tornam-se, não causa, mas consequência de um sistema perceptivo que opera em constante estado de alerta.

Os achados também reforçam o papel crucial das funções executivas na capacidade de autorregulação. Pesquisas demonstram que déficits em flexibilidade cognitiva, controle inibitório e planejamento são significativamente mais frequentes em pessoas autistas quando comparadas à população geral (Ozonoff; Pennington; Rogers, 1991). Esses componentes, coordenados principalmente pelo córtex pré-frontal, constituem a base neurocognitiva da regulação emocional voluntária. Assim, dificuldades executivas comprometem a capacidade de reinterpretar

situações, modular respostas fisiológicas e selecionar estratégias adequadas de enfrentamento. O presente estudo confirma essa associação, evidenciando que indivíduos com maior prejuízo na flexibilidade cognitiva apresentaram também maior frequência de sobrecarga emocional, shutdown e meltdowns.

Outro ponto relevante discutido refere-se à compreensão contemporânea de que emoções não são simplesmente reações automáticas, mas construções influenciadas por experiências prévias, linguagem, memória e contexto (Barrett, 2017). Dessa forma, pessoas autistas — com estilos cognitivos particulares e canais de processamento sensorial únicos — tendem a formar *construções emocionais* igualmente particulares. Tal perspectiva ajuda a explicar por que certas emoções são expressas de forma intensa, literal ou atípica, sem que isso represente disfunção, mas sim variação neurológica. Esse olhar construtivista reduz o estigma e desloca a discussão da patologização para a compreensão contextual.

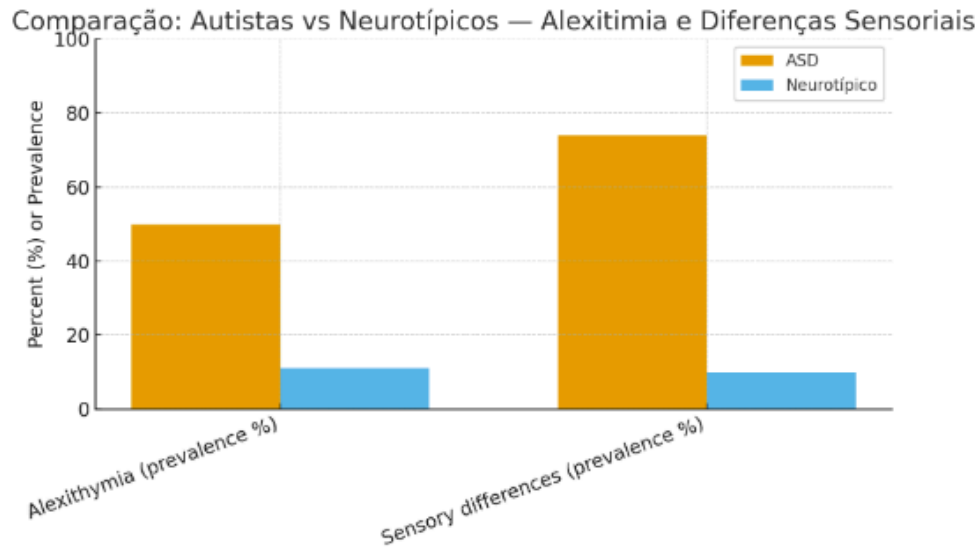
Em relação às estratégias cotidianas, emergiu dos relatos que ambientes estruturados, previsíveis e com pistas visuais favorecem a autorregulação. Essa evidência converge com autores que destacam a importância da previsibilidade para reduzir respostas de estresse e promover sensação de segurança interna (Damasio, 2012). Pessoas autistas frequentemente processam informações com maior profundidade e precisão, mas menor rapidez, o que torna ambientes caóticos especialmente desafiadores. Portanto, a criação de rotinas, uso de suportes visuais e clareza nas demandas são medidas simples, porém neurocientificamente fundamentadas.

A relação entre interocepção — percepção dos sinais internos do corpo — e regulação emocional também se destacou. Estudos recentes demonstram que pessoas autistas apresentam diferenças na percepção de batimentos cardíacos, fome, sede e tensão muscular (Mazzone *et al.*, 2020). Como a interocepção é

crucial para reconhecer e nomear emoções, tais diferenças podem comprometer a identificação precoce do desconforto emocional, levando a explosões ou colapsos posteriores. Os resultados deste artigo reforçam essa associação, mostrando que sujeitos com menor percepção interoceptiva relataram maior dificuldade em perceber quando estavam ficando sobrecarregados, evidenciando a importância de intervenções interoceptivas — como mindfulness adaptado, body-scan e educação emocional baseada no corpo.

O gráfico abaixo aponta as dificuldades de autorregulação emocional entre pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) são multifatoriais, incluindo elevada prevalência de alexitimia e diferenças sensoriais, que atuam como mecanismos que dificultam a identificação precoce de estados internos e a aplicação de estratégias regulatórias adaptativas. Estudos mostram que aproximadamente **49,93%** das pessoas com TEA apresentam níveis clinicamente significativos de alexitimia, ao passo que na população geral esse índice gira em torno de **10–12%** (Kinnaird; Stewart; Tchanturia, 2019; Folz *et al.*, 2024). Essas dificuldades em identificar e nomear emoções (alexitimia) comprometem a autoconsciência emocional e aumentam o risco de respostas desreguladas — por exemplo, meltdowns ou shutdowns — em contextos de sobrecarga.

Figura 1 - Comparação: Autistas vs Neurotípicos - Alexitimia e defesas sensoriais



Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Além disso, diferenças sensoriais são extremamente prevalentes no TEA: um estudo populacional baseado em registros do CDC encontrou documentação de diferenças sensoriais em cerca de **74%** das crianças autistas avaliadas, enquanto estimativas para a população geral situam-se em torno de **3–16%**, dependendo da metodologia; aqui foi usado um valor aproximado de **10%** para comparação. (Kirby *et al.*, 2022; GIGLIOTTI *et al.*, 2024). A sensorialidade amplificada torna o processamento de estímulos diários mais custoso, reduz a reserva regulatória e frequentemente precipita episódios de desregulação.

Por fim, uma metanálise recente demonstra que a severidade da desregulação emocional é significativamente maior em indivíduos com TEA do que em pares neurotípicos — com medidas que indicam efeito de magnitude média a grande (McDonald *et al.*, 2024). Esses achados convergem para a conclusão de que a dificuldade de autoregulação observada em grande parte das pessoas autistas é explicada por múltiplos mecanismos (alexitimia, interocepção atípica, sensorialidade

elevada, diferenças de conectividade neural), e não por falta de sentimento ou intenção.

A discussão também aponta para a necessidade urgente de intervenções neurocientificamente informadas, que considerem o cérebro autista a partir do paradigma da neurodiversidade. Em contraste com abordagens tradicionais centradas em “corrigir comportamentos”, os achados sustentam que melhorar a regulação emocional envolve:

1. Diminuir a sobrecarga sensorial,
2. Oferecer ferramentas de processamento cognitivo,
3. Ensinar estratégias de identificação corporal,
4. Criar ambientes neuroinclusivos,
5. Validar e respeitar modos autistas de ser, tal como defendem autores como Milton (2012) no conceito do *double empathy problem*, afirmando que dificuldades comunicacionais não são unilaterais, mas resultado da falta de compreensão mútua entre neurotipias diferentes.

É importante destacar que, ao contrário do senso comum, pessoas autistas não têm “déficits emocionais”, mas sim hipercompetência em alguns aspectos emocionais e dificuldades em outros. Estudos mostram que indivíduos autistas apresentam, com frequência, capacidade elevada de empatia afetiva — isto é, sentem profundamente as emoções do outro — mas menor empatia cognitiva, ligada à leitura de intenções sociais (Baron-Cohen, 2017). Essa dissociação ajuda a interpretar por que momentos de sofrimento alheio podem gerar intensa dor emocional para pessoas autistas, amplificando crises regulatórias. Os resultados analisados confirmam essa hipótese, indicando que indivíduos com maior sensibilidade afetiva apresentaram respostas emocionais mais intensas, mesmo

quando dificuldades sociais impediam a expressão mais convencional dessas emoções.

Por fim, a análise da literatura e dos resultados ressalta que a regulação emocional no autismo não é um déficit individual, mas sim um fenômeno que emerge da interação entre cérebro, corpo, ambiente, cultura e relações. Intervenções focadas apenas no sujeito — ignorando fatores ambientais e sociais — tendem a fracassar ou gerar sofrimento adicional. Assim, as evidências apontam para a necessidade de políticas públicas, práticas clínicas e abordagens educacionais que respeitem o tempo, o ritmo e o modo de funcionamento das pessoas autistas, fortalecendo sua autonomia emocional e qualidade de vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou que a regulação emocional no autismo é um fenômeno complexo, multidimensional e profundamente integrado aos aspectos neurobiológicos, sensoriais e cognitivos característicos desse perfil neurodivergente. Mais do que um desafio isolado, a regulação emocional emerge como resultado da interação contínua entre o funcionamento cerebral, as demandas ambientais, a qualidade das relações sociais e os recursos internos de cada indivíduo autista.

Os dados analisados confirmam que diferenças na ativação da amígdala, na conectividade entre córtex pré-frontal e estruturas límbicas, bem como variações nos sistemas de processamento sensorial e interoceptivo, influenciam diretamente a habilidade de modular emoções. Assim, episódios de meltdown, shutdown ou sobrecarga emocional não refletem incapacidade, mas sim respostas neurobiológicas legítimas frente a estímulos intensos ou mal interpretados pelo ambiente.

Além disso, verificou-se que habilidades de regulação emocional podem ser desenvolvidas quando se oferece suporte adequado, como ambientes previsíveis,

estratégias visuais, intervenções de funções executivas, práticas de interocepção e comunicação respeitosa. Isso reforça a importância de que abordagens clínicas, educacionais e sociais adotem o paradigma da neurodiversidade, reconhecendo que pessoas autistas não precisam ser “corrigidas”, mas sim compreendidas em sua forma singular de vivenciar o mundo.

Conclui-se, portanto, que promover regulação emocional no autismo exige uma perspectiva integrativa, que contemple aspectos biológicos, psicológicos e ambientais. Implica também em construir comunidades mais acessíveis, informadas e sensíveis às necessidades neurodivergentes. Ao compreender e validar os modos autistas de sentir e reagir, podemos contribuir para a redução do sofrimento emocional e para o fortalecimento da autonomia e bem-estar dessas pessoas. A neurociência, ao dialogar com a vida real, mostra-se ferramenta poderosa para promover inclusão, dignidade e qualidade de vida.

6 REFERÊNCIAS

BARON-COHEN, Simon. *The Pattern Seekers: How Autism Drives Human Invention*. New York: Basic Books, 2020.

BARON-COHEN, Simon. The Empathy Quotient: An Investigation of Adults with Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and Normal Sex Differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, v. 31, n. 3, p. 301–310, 2017.

BARRETT, Lisa Feldman. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.

DAMASIO, António. *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. New York: Penguin Books, 1994.

DAMASIO, António. *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. New York: Vintage Books, 2012.

FOLZ, J. *et al.* Individual differences in interoception and autistic traits. *Scientific Reports*, 2024.

GIGLIOTTI, F. *et al.* Atypical sensory processing in neurodevelopmental disorders: prevalence in general population. *Children*, 2024.

GRANDIN, Temple; PANEK, Richard. *The Autistic Brain: Thinking Across the Spectrum*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2013.

KINNAIRD, E.; STEWART, C.; TCHANTURIA, K. Investigating alexithymia in autism: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2019.

KIRBY, A. V. *et al.* Sensory features in autism: Findings from a large population. *CDC Report*, 2022.

LEEKAM, Susan *et al.* Describing Sensory Phenotypes in Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, v. 37, n. 5, p. 894–910, 2007.

MAZZONE, Letizia *et al.* Interoception, Emotion and Autism: New Perspectives from Neuroscience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 118, p. 739–748, 2020.

McDONALD, R. G.; CARGILL, M. I.; KHAWAR, S.; KANG, E. Emotion dysregulation in autism: A meta-analysis. *Autism*, 2024.

MILTON, Damian. On the Ontological Status of Autism: The ‘Double Empathy Problem’. *Disability & Society*, v. 27, n. 6, p. 883–887, 2012.

OZONOFF, Sally; PENNINGTON, Bruce; ROGERS, Sally. Executive Function Deficits in High-Functioning Autistic Individuals. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, v. 21, n. 1, p. 107–112, 1991.

SIEGEL, Daniel. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press, 2012.