

VULNERABILIDADE E CAMUFLAGEM SOCIAL EM MULHERES AUTISTAS: UM OLHAR À LUZ DE BRENÉ BROWN

ANALICE RAMOS ANTUNES¹; JÚLIA SALVADOR MATIAS²; FERNANDA DIAS COUGO³; FERNANDA GARAY PIRES⁴; MARIANE LOPEZ MOLINA⁵

¹*Universidade Federal de Pelotas – anaramosufp@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – juliasalvadormatias23@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – fernandadcougo@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – fernanda.garay@ufpel.edu.br*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – mariane.molina@ufpel.edu.br*

1. INTRODUÇÃO

A vulnerabilidade pode ser definida como a disposição para se expor emocionalmente, correr riscos e enfrentar a incerteza, mesmo sem garantias de aceitação ou controle (BROWN, 2013). Na sociedade contemporânea, essa condição é frequentemente percebida como sinal de fraqueza e evitada por medo do julgamento social. Segundo Brené Brown, essa rejeição da vulnerabilidade contribui para a criação das chamadas “armaduras emocionais” — estratégias subjetivas de defesa que buscam proteger o indivíduo da dor emocional, mas que, ao mesmo tempo, bloqueiam a autenticidade e limitam a construção de vínculos significativos (BROWN, 2013).

Esse tipo de mecanismo defensivo também aparece entre mulheres no espectro autista, grupo que tende a ser subdiagnosticado e que frequentemente enfrenta a pressão de se ajustar às normas neurotípicas. O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição do neurodesenvolvimento caracterizada por dificuldades na comunicação social, padrões de comportamento restritos e interesses específicos (American Psychiatric Association, 2013). Diante das pressões sociais e de estereótipos de gênero, muitas dessas mulheres recorrem à camuflagem social, ou *masking*, prática que consiste em esconder, suprimir ou minimizar comportamentos e modos de ser associados ao autismo para lidar com situações sociais (BRADLEY, 2021).

Embora essa estratégia possa, em certos contextos, favorecer a aceitação social, ela também impõe custos emocionais elevados, como adoecimento psíquico, especialmente por estar relacionado à busca por proteção diante de contextos de diferentes formas de violência (SILVA et al., 2024). Nesse sentido, a teoria de Brené Brown oferece uma lente relevante para compreender os impactos subjetivos do masking, ao associar a aceitação da vulnerabilidade à possibilidade de pertencimento, autenticidade e saúde emocional. Ainda pouco explorada na literatura sobre o autismo feminino, essa perspectiva teórica contribui para aprofundar o debate sobre os efeitos invisíveis da camuflagem e sobre a importância de ambientes que acolham as diferenças sem exigir ocultamento da identidade.

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo analisar a proposta teórica de Brené Brown sobre a vulnerabilidade e seus desdobramentos na saúde emocional, relacionando-a com o fenômeno da camuflagem social (*masking*) em mulheres no espectro autista.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo, do tipo revisão de literatura, sendo realizada busca por artigos e revisões utilizando as seguintes plataformas: Scielo, National Library of Medicine (PubMed), ResearchGate e referências que foram citadas nos artigos encontrados. Os descritores utilizados na pesquisa, a partir do DECS-BIREME, foram: “masking”, “autismo feminino”, “camuflagem social”, “Social Camouflaging in Adults with Autism”, “Social Camouflaging”, “Social Camouflage in Women”. Os critérios de inclusão utilizados na pesquisa foram: ser artigo científico publicado, exceto artigos de revisão e meta-análise; ano de publicação, objetivo do estudo estar relacionado com o camuflagem social em mulheres com transtorno do espectro autista e as consequências para a saúde emocional; idiomas de publicação: inglês, português ou espanhol e local de pesquisa.

Inicialmente, foram encontrados 20 artigos foram selecionados com base nos descritores mencionados. Os artigos foram avaliados quanto à pertinência ao tema em estudo, resultando na retenção de 11 artigos. Para uma análise mais detalhada, passaram por triagem que considerou o ano de publicação, os objetivos e resultados do estudo. Após essa etapa, o número de artigos foi reduzido para 8. Durante o processo de leitura completa, 1 dos artigos foi excluído por não se adequar ao foco específico da pesquisa, resultando em sete artigos finais que compuseram a base de análise para o estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise teórica permitiu compreender que o fenômeno da camuflagem social (masking) se apresenta como uma prática recorrente entre mulheres autistas e está diretamente relacionado ao objetivo deste estudo, que busca discutir seus impactos à luz da teoria da vulnerabilidade de Brené Brown. Os resultados evidenciam que, embora essa estratégia ofereça proteção frente às exigências sociais, ela também acarreta custos emocionais, como sofrimento psíquico e apagamento da autenticidade. Nesse contexto, o masking pode ser entendido como uma espécie de 'armadura emocional', conceito explorado por Brown (2013), o que possibilita aproximar os achados sobre mulheres autistas de uma reflexão mais ampla acerca da relação entre defesa emocional, pertencimento e vulnerabilidade.

A autora utiliza as metáforas de “armaduras” e “máscaras” para descrever os mecanismos de defesa que as pessoas desenvolvem na tentativa de se proteger do desconforto causado pela exposição emocional, pelo medo do julgamento e pela possibilidade de rejeição. Essas armaduras são subjetivas e individualizadas, assim como a própria vulnerabilidade, o desconforto e as dores emocionais que se busca minimizar. Cada pessoa constrói essas defesas com base em suas experiências de vida, histórias pessoais e medos internalizados (BROWN, 2013). No caso das mulheres no espectro autista, o *masking* pode ser compreendido como uma dessas armaduras: uma estratégia para corresponder às exigências sociais normativas, ainda que isso implique sofrimento psíquico e o apagamento de sua autenticidade (GANEM, 2024; SILVA et al., 2024). Ao utilizar essa armadura, segundo Brown (2013), experimenta-se um sentimento de segurança — ainda que, por vezes, sufocante — e uma sensação de força, mesmo diante da sobrecarga emocional exigida para sustentá-la.

É possível considerar que, ao buscar se adaptar socialmente, uma mulher no espectro autista poderia não apenas reproduzir comportamentos de mulheres normativas marcados por armaduras emocionais e máscaras sociais, mas também imitar modelos mais resilientes e abertos à vulnerabilidade. A proposta de Brown (2013), enfatiza que somente ao nos mostrarmos como realmente somos — com nossas imperfeições, medos e particularidades — é que podemos experimentar pertencimento genuíno e conexão significativa com os outros. Portanto, o caminho para a saúde emocional está em sentir e existir de forma íntegra e vulnerável.

Embora Brené Brown critique o uso de armaduras emocionais como barreiras que nos afastam da autenticidade e do pertencimento genuíno, o estudo de Louise Bradley (2021) amplia essa discussão ao apresentar relatos de pessoas no espectro austista que apontam aspectos positivos na camuflagem social. De acordo com os dados, participantes relataram que ocultar seus traços autistas lhes possibilitou conquistar empregos, estabelecer relações sociais, evitar agressões e sentir-se aceitos em espaços predominantemente neurotípicos. No entanto, o próprio estudo levanta uma importante reflexão: essas experiências representam prosperidade ou apenas sobrevivência? A análise dos relatos revela que, apesar dos benefícios práticos, o uso prolongado do *masking* está associado à exaustão emocional, sentimento de inadequação e afastamento de uma vivência autêntica (BRADLEY, 2021). À luz da proposta teórica de Brené Brown, observa-se que até mesmo estratégias defensivas aparentemente funcionais — como a camuflagem — podem configurar uma armadura emocional que, ao bloquear a vulnerabilidade, também limita a possibilidade de vínculos genuínos e da construção de uma vida plena e significativa (BRADLEY, 2021; BROWN, 2013).

A partir das discussões teóricas propostas por Brown, especialmente sobre a armadura emocional e a importância da autenticidade como via para uma vida plena, torna-se possível aprofundar o entendimento do fenômeno da camuflagem social em mulheres no espectro autista. A pesquisa de Lídia Rafaella (2024) apresenta evidências robustas de que meninas e mulheres no espectro autista, especialmente aquelas com nível 1 de suporte e sem deficiência intelectual, usam camuflagem baseada em estereótipos femininos culturais historicamente associados ao gênero feminino, como docilidade e submissão. Tais comportamentos são aprendidos e reproduzidos para garantir aceitação, pertencimento e segurança em contextos neurotípicos, ainda que isso implique o ocultamento da própria identidade (BROWN, 2013; SILVA et al., 2024).

Nessa perspectiva, o *masking* pode ser compreendido como uma forma de armadura emocional utilizada para evitar o julgamento, o estigma e o sentimento de inadequação — exatamente como propõe Brené Brown ao descrever os mecanismos de defesa contra a vulnerabilidade. No entanto, enquanto essa armadura parece oferecer proteção momentânea, ela também acarreta sofrimento psíquico e desconexão interna, impedindo que essas mulheres vivenciem relações autênticas (BROWN, 2013; GANEM, 2024).

Dessa maneira, ao relacionar a teoria da vulnerabilidade de Brené Brown com o fenômeno da camuflagem social em mulheres no espectro autista, observa-se como a busca por aceitação pode levar ao afastamento de si mesmas. Embora o *masking* ofereça certa proteção, ele também contribui para o sofrimento psíquico, para a perda da autenticidade e diagnóstico tardio (ROCHA et al., 2024). A proposta de Brené, baseada na aceitação da vulnerabilidade

como caminho para relações mais verdadeiras, aponta a importância de ambientes que acolham a diferença e permitam que essas mulheres sejam plenamente quem são.

4. CONCLUSÕES

Fica evidente, por meio da literatura analisada, que a camuflagem social adotada por mulheres autismo é uma estratégia de enfrentamento marcada por custos emocionais significativos. Esse esforço contínuo para se adequar a expectativas sociais pode resultar em exaustão, sofrimento psíquico e no agravamento de quadros como ansiedade, depressão e baixa autoestima. À luz da perspectiva de Brené Brown sobre a vulnerabilidade, nota-se que muitas dessas mulheres sentem-se impedidas de expressar sua autenticidade por medo do julgamento e da exclusão social. No entanto, o reconhecimento da vulnerabilidade como componente essencial da autenticidade e da força emocional abre caminho para reflexões sobre o acolhimento da diferença e o fortalecimento de redes de apoio. Por fim, esta revisão evidencia a necessidade de aprofundar os estudos sobre o tema, bem como de desenvolver políticas públicas e práticas sociais que reconheçam as particularidades das mulheres neurodivergentes, promovendo ambientes mais inclusivos, seguros e empáticos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5-TR: Texto Revisado. 5.ed. Porto Alegre, RS: Artmed. 2023.
- BRADLEY, Louise; SHAW, Rebecca; BARON-COHEN, Simon; CASSIDY, Sarah. Experiências de camuflagem de adultos autistas e seu impacto percebido na saúde mental. Autismo na Idade Adulta, v. 3, n. 4, 2021. DOI: 10.1089/aut.2020.0071.
- BROWN, Brené. A coragem de ser imperfeito: como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é. Tradução de Ana Ban. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.
- GANEM, Natasha. Camaleoas: Estratégias de camuflagem do autismo em meninas e mulheres. In: CASTRO, Thiago; PEREIRA, Lygia. O autismo em meninas e mulheres: Diferenças e Interseccionalidade. São Paulo: Literare Books International, 2024, p.209-219.
- ROCHA, Pablo Almeida et al. O impacto da camuflagem social no diagnóstico tardio do Transtorno do Espectro Autista. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 24, n. 6, p. e16579, 15 jun. 2024.
- SILVA, Lídia Rafaella Dias; MOURA, Priscila Roberta de; ASAКА, Simone Bertalia; CANDIDO, Bruna Mares Terra. *Camuflagem social em meninas e mulheres no espectro autista sob o olhar da psicologia histórico-cultural*. São José dos Campos: Universidade do Vale do Paraíba, 2024.
- HULL, Laura; PETRIDES, K. V.; ALLISON, Carrie; SMITH, Paula; BARON-COHEN, Simon; LAI, Meng-Chuan; MANDY, William. “Vestindo o meu melhor normal”: camuflagem social em adultos com condições do espectro autista. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, v. 47, n. 8, p. 2519–2534, 19 maio 2017. DOI: [10.1007/s10803-017-3166-5](https://doi.org/10.1007/s10803-017-3166-5).