

NeuroMater - Neurodivergência e Maternidade

Relatório de resultados do Questionário

“Gravidez, maternidade e Autismo: experiências e necessidades”



NeuroMater
Neurodivergência e Maternidade

Associação Portuguesa Voz do Autista

Julho, 2026

Índice

Objetivos do questionário	3
Participantes e nota metodológica	3
Experiências durante a gravidez	3
Testemunhos das participantes: experiências durante a gravidez	6
Experiências durante o parto	7
Testemunhos das participantes: experiências durante o parto	8
Experiências durante o pós-parto	9
Testemunhos das participantes: experiências durante o pós-parto	10
Conhecimento sobre direitos laborais.....	11
Conclusão.....	12

Objetivos do questionário

O questionário teve como objetivo conhecer as experiências e necessidades de pessoas autistas e com outras neurodivergências durante a gravidez, o parto e o pós-parto, identificando dificuldades, barreiras, estratégias e formas de apoio consideradas relevantes.

Os dados preliminares, recolhidos entre agosto e setembro de 2025, contribuíram para o diagnóstico de necessidades que fundamentou a candidatura do projeto ao financiamento do IDiPD, I.P.

Tal como previsto na candidatura, a recolha de dados continuou até julho de 2026, com o objetivo de aprofundar a compreensão das experiências e necessidades das pessoas neurodivergentes e integrar esse conhecimento nos materiais desenvolvidos no âmbito do projeto.

Participantes e nota metodológica

Participaram no questionário 62 pessoas com experiência de gravidez. Destas, 52 já tinham concluído a gravidez e eram mães, 8 estavam grávidas no momento do preenchimento e 2 tinham vivido uma gravidez que não chegou ao fim. O questionário incluiu perguntas com ramificação, pelo que o número de respostas varia entre secções. Nas perguntas iguais apresentadas em diferentes percursos, os resultados foram agregados a partir dos números absolutos e as percentagens foram recalculadas considerando o total de respostas válidas. As perguntas de escolha múltipla permitiam selecionar várias opções, pelo que as percentagens não somam 100%.

Experiências durante a gravidez

As respostas evidenciam dificuldades em diferentes dimensões da experiência de gravidez. O cansaço foi o aspeto mais frequentemente assinalado, com 90,3% das participantes a concordarem parcial ou totalmente que dificultou as tarefas do dia a dia. Seguiram-se as dificuldades no acesso a informação adaptada às suas necessidades, referidas por 85,5%, e a influência da gravidez na sexualidade, assinalada

por 83,9%. A maioria relatou ainda incompreensão das suas necessidades por parte dos profissionais de saúde (80,6%), intensificação das sensibilidades sensoriais (79,0%), perda de independência e controlo sobre as rotinas (67,7%) e dificuldades em manter uma alimentação segura e confortável (67,7%).

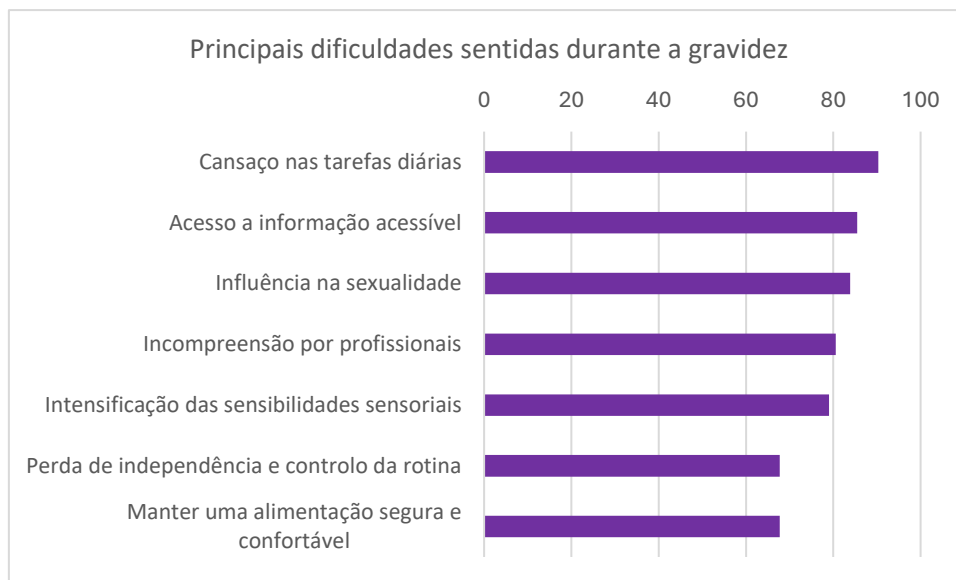


Figura 1 Principais dificuldades sentidas durante a gravidez (62 respostas)

No seu conjunto, os resultados mostram que a gravidez teve impacto não apenas ao nível físico, mas também na sensorialidade, na organização quotidiana, na autonomia e na sexualidade. Evidenciam igualmente barreiras no acesso a informação adaptada e na resposta dos serviços de saúde às necessidades das pessoas autistas e com outras neurodivergências.

Relativamente aos apoios que poderiam ter sido úteis durante a gravidez, as 52 participantes que já tinham concluído a gravidez destacaram o apoio psicológico com profissionais que compreendam o autismo (65,4%) e a formação de profissionais de saúde sobre autismo (61,5%). Foram ainda frequentemente assinaladas a existência de grupos de partilha com outras mães autistas (48,1%), a disponibilização de informação adaptada sobre o pós-parto e a parentalidade (48,1%) e a existência de acomodações sensoriais nas consultas médicas (46,2%).

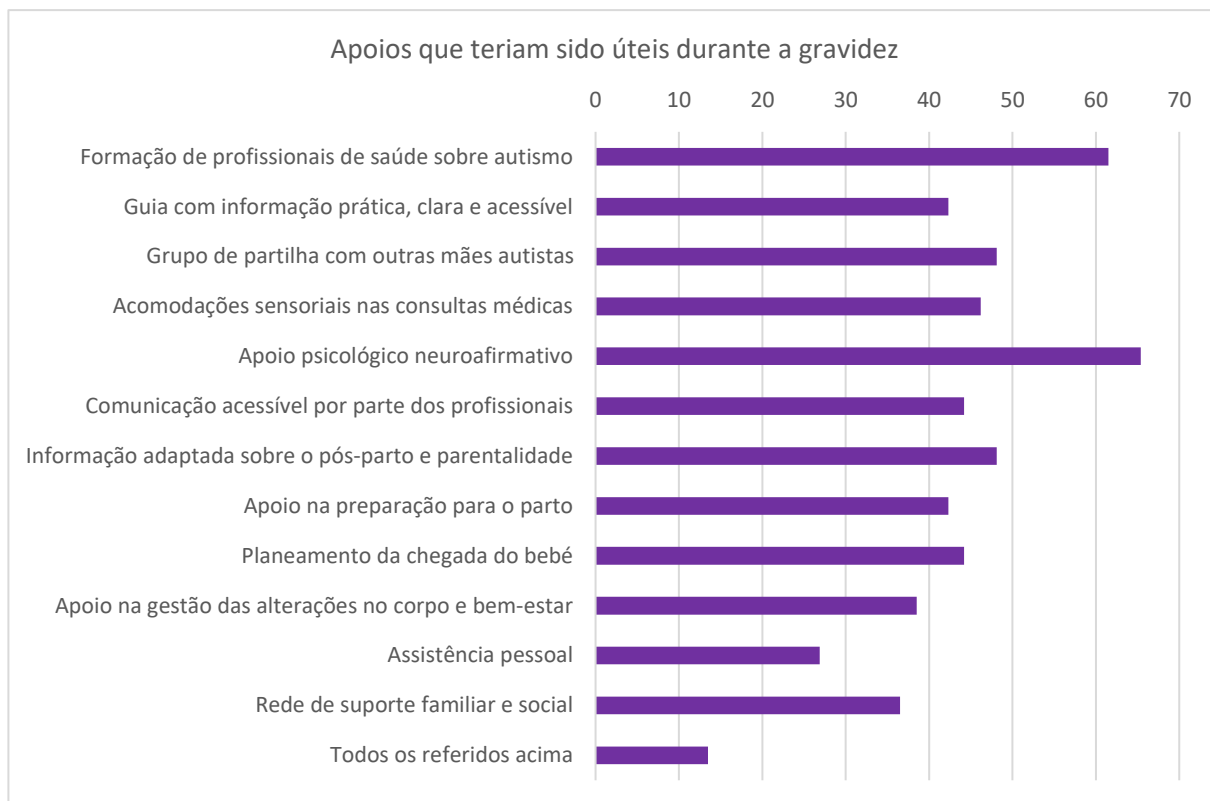


Figura 2 Apoios considerados mais úteis durante a gravidez (52 respostas)

Entre as participantes que estavam grávidas no momento do preenchimento ($n = 8$) ou que tinham vivido uma gravidez que não chegou ao fim ($n = 2$), todas consideraram importantes a formação de profissionais de saúde sobre autismo e a existência de acomodações sensoriais nas consultas médicas. Foram ainda assinalados por 90% das participantes o acesso a um guia com informação prática e acessível, o apoio psicológico com profissionais que compreendam o autismo, uma comunicação mais acessível por parte dos profissionais de saúde, o apoio na preparação para o parto e o apoio na gestão das alterações corporais e do bem-estar físico e sensorial.

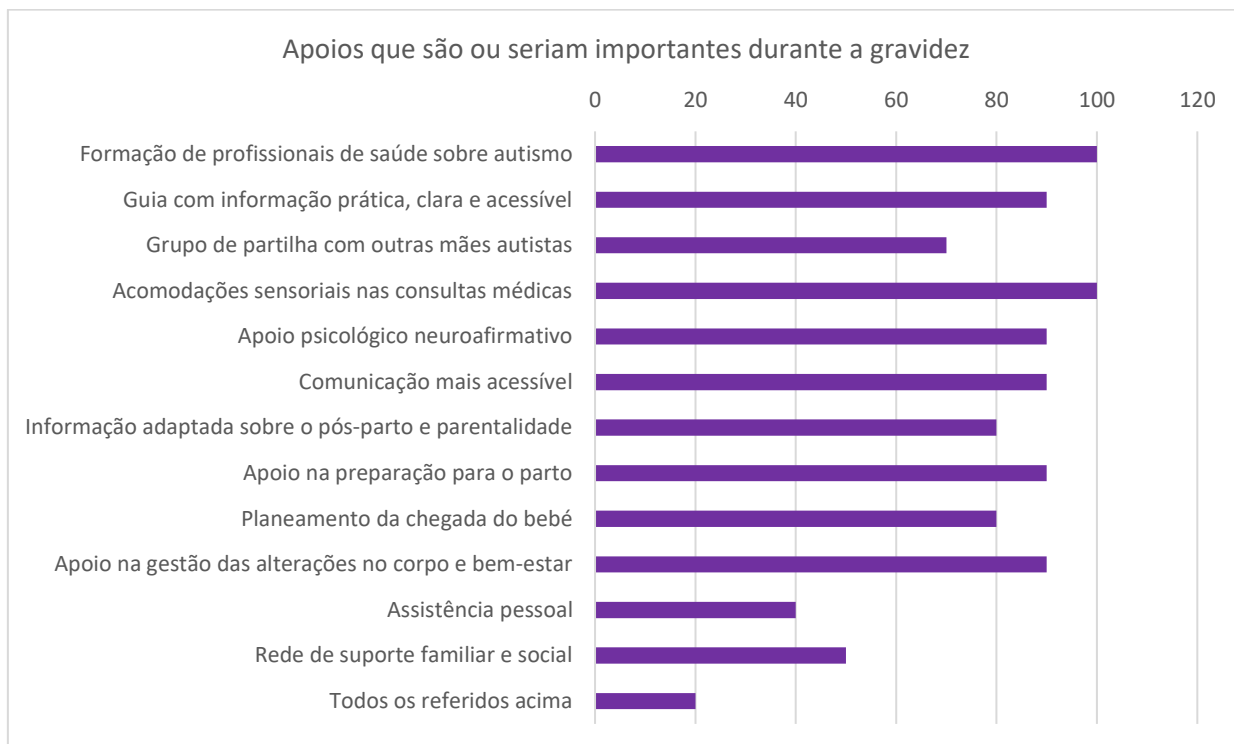


Figura 3 Apoios considerados mais úteis durante a gravidez (10 respostas)

Em ambos os grupos, os resultados apontam para a necessidade de respostas que combinem maior preparação dos serviços de saúde com apoios diretamente dirigidos às pessoas neurodivergentes. Destacam-se, em particular, a formação dos profissionais sobre autismo, o apoio psicológico informado e neuroafirmativo, a disponibilização de informação prática e acessível e a adoção de acomodações sensoriais e comunicacionais. Embora as percentagens sejam mais elevadas no grupo de 10 participantes, estes resultados devem ser interpretados tendo em conta a reduzida dimensão deste grupo.

Testemunhos das participantes: experiências durante a gravidez

As respostas abertas complementam os resultados quantitativos, mostrando como a gravidez foi vivida em diferentes contextos e evidenciando a influência das exigências laborais, do diagnóstico tardio, da informação disponibilizada, da rede de apoio e da preparação dos profissionais de saúde.

“Dificuldade em ligar me ao bebe, sensação de estranheza dos movimentos do bebe, queria ter tido acesso a melhor explicação do processo fisiológico para perceber o que se passava com o bebé, as consultas no SNS eram terríveis (pouca explicação, muito autoritarismo, pouca partilha de decisões).”

“Os profissionais de saúde precisam de estar mais informados e treinados para lidar com mães autistas. Existe uma tendência para generalizar e desacreditar os sintomas mais intensos sentidos por mães autistas durante a gravidez, ignorando muitas vezes o facto que própria gravidez por si só já é intensificadora de todas as nossas características autistas. A auto-regulação fica muito mais difícil e despende de muita mais energia durante a gravidez.”

“Tive problemas de saúde comuns em pessoas autistas que não foram atempadamente identificados.”

“Não me senti compreendida e respeitada. Não achei as enfermeiras simpáticas e acessíveis. E inclusive disseram-me para abortar porque tive meltdowns na maternidade e que eu ia fazer mal ao bebê e trata lo mal.”

Gostava que tivessem explicado melhor o que se previa para que eu pudesse saber “tomar decisões informadas.”

Experiências durante o parto

Relativamente às experiências durante o parto, 65,4% das 52 participantes sentiram que os/as profissionais não estavam preparados/as para responder às suas necessidades enquanto pessoas autistas.

Quando questionadas sobre o que teria tornado a experiência do parto mais acessível e respeitadora, as participantes referiram sobretudo a redução de estímulos sensoriais (46,2%), a comunicação clara, previsível e com linguagem acessível (44,2%) e profissionais com formação em autismo (44,2%).

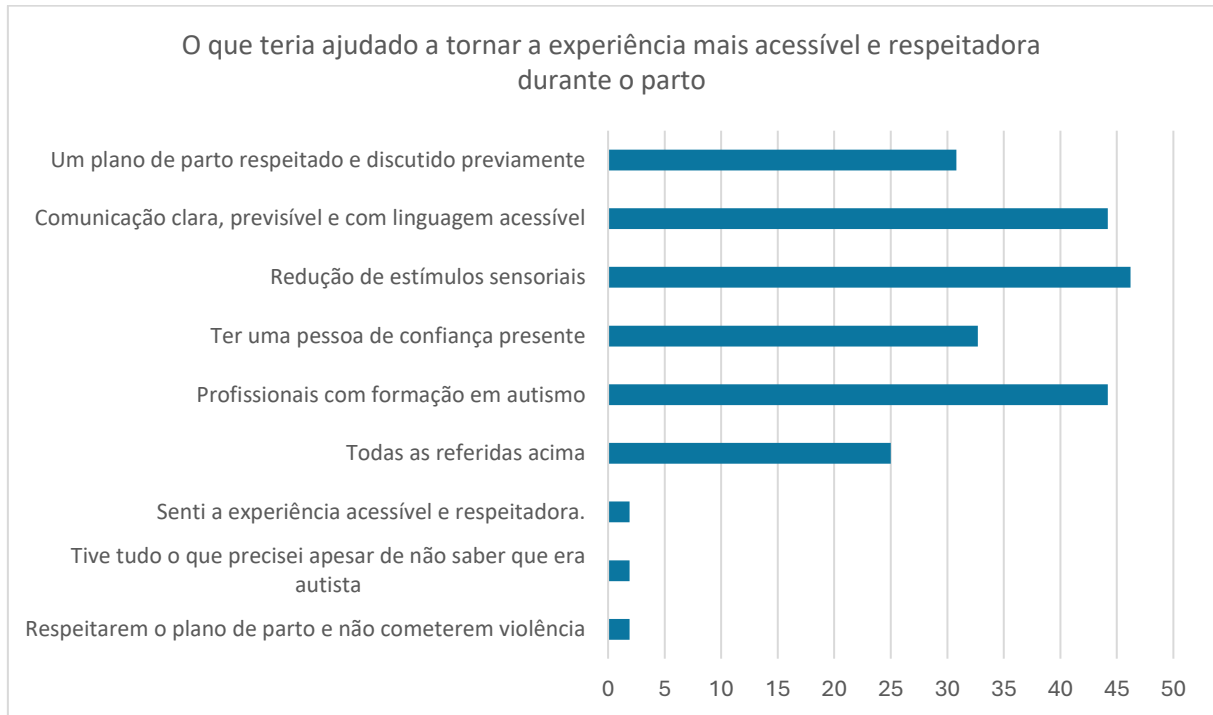


Figura 4 Apoios que teriam tornado o parto mais acessível e respeitador (52 respostas)

Testemunhos das participantes: experiências durante o parto

As respostas abertas mostram experiências muito diversas. Algumas participantes descreveram situações em que se sentiram respeitadas e em que a adaptação do ambiente ou a presença de uma pessoa de apoio contribuíram para uma experiência mais acessível. Outras relataram ausência de informação, shutdown, desvalorização da dor, desrespeito pelas suas decisões e situações de violência obstétrica.

“Emocionalmente não percebia o que estava a sentir e se calhar precisava de apoio.”

“Durante os dois partos, eu não sabia que era autista. Mesmo que houvesse este tipo de apoio, eu não iria procurá-lo. Daí a importância de determinadas adaptações do sistema para quem não tem um diagnóstico mas sofre com as alterações sensoriais, por exemplo.”

"Fiz um plano de parto que falava sobre as minhas necessidades de adaptação como mulher grávida e mãe autista. No entanto, no momento, nada foi implementado. Eu estava demasiado sobrecarregada para conseguir comunicar e fazer ativismo por mim

e ninguém tirou um minuto para me ajudar a processar e compreenderem o que eu precisava. Acabou por ser um parto traumatizante por isso."

Experiências durante o pós-parto

As respostas mostram dificuldades em diferentes dimensões da experiência do pós-parto. A falta de tempo e energia para cuidar de si foi um dos aspetos mais assinalados, com 96,2% das participantes a concordarem parcial ou totalmente com esta afirmação. Destacam-se igualmente a influência do pós-parto na sexualidade (94,2%) e a dificuldade em encontrar apoios adequados às suas necessidades enquanto mães autistas (88,4%). A maioria relatou ainda ter sentido que as suas necessidades foram ignoradas ou desvalorizadas após o parto (84,6%), ter tido dificuldades em manter uma rotina ou estrutura no dia a dia (84,6%) e ter-se sentido isolada durante este período (82,7%).

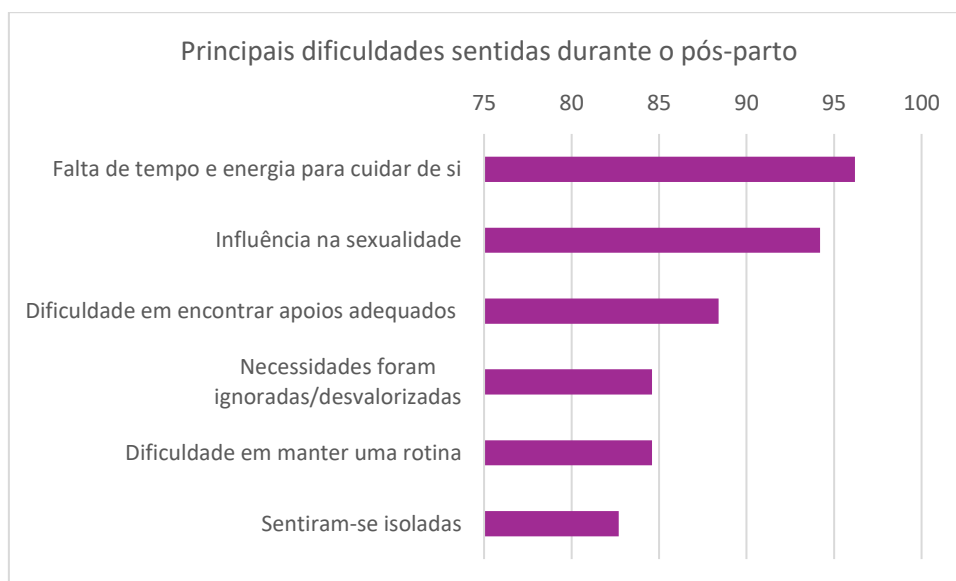


Figura 5 Principais dificuldades sentidas durante o pós-parto (52 respostas)

Quanto aos apoios que na opinião das participantes poderiam ter ajudado durante o pós-parto, a opção mais assinalada foi apoio psicológico por parte de profissionais que compreendam o autismo (73,1%), e o acesso a estratégias para lidar com sobrecarga sensorial e emocional (63,5%). Foram igualmente assinalados por mais de metade das participantes a formação de profissionais de saúde sobre autismo e pós-parto (53,8%),

o apoio na organização da rotina diária (51,9%), a existência de um grupo de partilha com outras mães autistas (51,9%) e acomodações sensoriais em contextos de saúde ou apoio à parentalidade (50%).

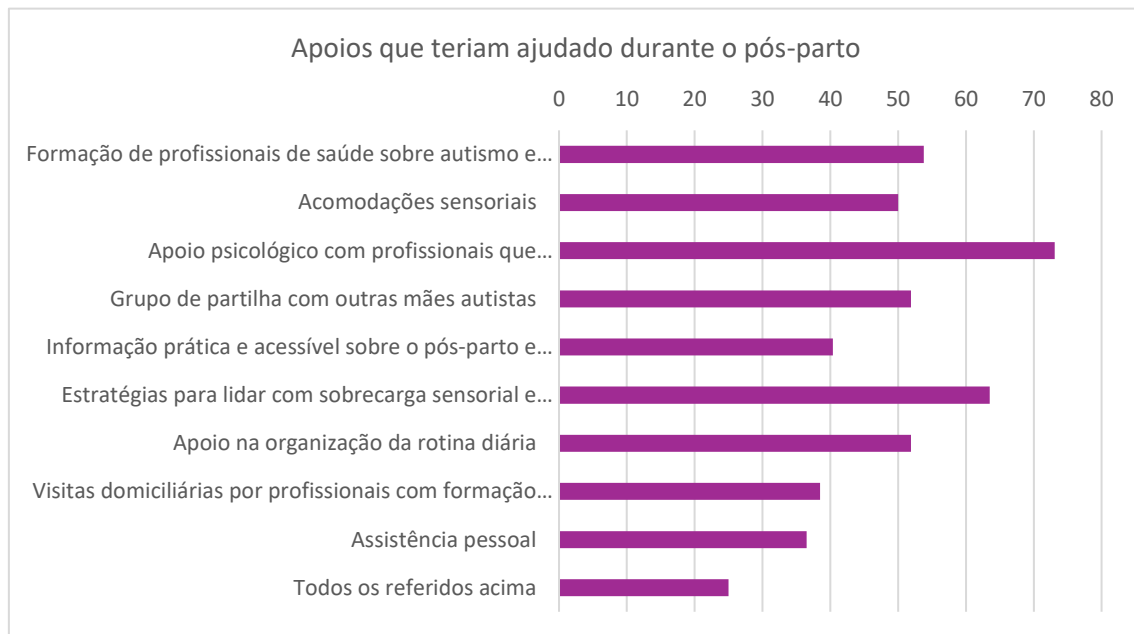


Figura 6 Apoios que teriam ajudado durante o pós-parto (52 respostas)

Testemunhos das participantes: experiências durante o pós-parto

As respostas abertas mostram que o pós-parto foi vivido por várias participantes como um período de elevada sobrecarga sensorial e emocional, agravada pela privação de sono, pelas exigências da amamentação, pela falta de tempo a sós e pela ausência de uma rede de apoio adequada. Algumas participantes referiram também que as suas reações à sobrecarga foram interpretadas como depressão pós-parto e questionaram se, nessa avaliação, tinham sido consideradas a sobrecarga sensorial e as suas necessidades enquanto pessoas autistas.

“Tive bastantes episódios de ansiedade durante a gravidez por causa das questões da sensibilidade; no pós-parto, entrava frequentemente em crise meltdown.”

“Tive um shutdown tão intenso por estar constantemente em sobrecarga (bebe sempre a tocar-me, falta de dormir, etc.) que pensavam que eu estava em depressão

pós-parto. Sou também imigrante no país onde estou, então não tive rede de apoio para além do pai do bebé.”

“Mencionei que não tive desconforto com a amamentação nem sobrecarga com os cuidados ao bebé, mas é importante clarificar que se tornou o meu interesse especial. Se não fosse, teria sido devastador atravessar essa fase tão exigente sensorialmente.”

"Eu não tenho sensibilidade ao toque, mas no pós-parto, ter um bebé a necessitar de toque durante 24 horas por dia, deixou-me num estado de sobrecarga crónica. Consegui amamentar, mas com um esforço sensorial muito grande. Em momento nenhum me disseram que podia escolher não amamentar. Pressionaram-me a amamentar e disseram que era o melhor para a criança. E o melhor para mim?"

Conhecimento sobre direitos laborais

Quase metade das participantes não conhecia vários direitos laborais fundamentais, e menos de um terço conhecia os direitos associados à interrupção da gravidez e ao luto gestacional.

Foi também analisado o conhecimento das participantes sobre direitos laborais relacionados com a gravidez, o parto e o pós-parto. O conhecimento sobre direitos laborais revelou-se desigual e, em vários casos, limitado. Embora 75,0% das participantes conhecessem a licença parental inicial e 65,4% a dispensa diária para amamentação ou aleitamento, vários direitos foram identificados apenas por cerca de metade das participantes. A licença exclusiva da mãe era conhecida por 50%, enquanto a proteção contra despedimento durante a gravidez e a licença parental e a dispensa para consultas médicas e preparação para o parto foram assinaladas por 51,9%. Os direitos menos conhecidos foram a falta por luto gestacional (30,8%) e a licença por

interrupção da gravidez (28,8%). Além disso, 7,7% indicaram não conhecer nenhum dos direitos apresentados.

Conclusão

Os resultados evidenciam que a gravidez, o parto e o pós-parto podem envolver desafios significativos para pessoas autistas e com outras neurodivergências, com impacto na sensorialidade, no cansaço, nas rotinas, na autonomia, na sexualidade e no bem-estar emocional. As respostas revelam também barreiras no acesso a informação adaptada, dificuldades na comunicação com os serviços de saúde e uma perceção frequente de falta de preparação dos profissionais para compreender e responder às necessidades das participantes.

O pós-parto destacou-se como um período de particular sobrecarga, marcado pela falta de tempo e energia para o autocuidado, pelo isolamento, pela dificuldade em manter rotinas e pela ausência de apoios ajustados. As lacunas identificadas no conhecimento sobre direitos laborais mostram ainda a importância de garantir acesso a informação clara, acessível e atualizada.

Em todas as fases, as participantes valorizaram respostas que articulem formação de profissionais, comunicação acessível, acomodações sensoriais, apoio psicológico neuroafirmativo, informação prática e espaços de partilha entre pares.