



O Universo dentro de mim

- para adolescentes

Danielle Diogo
Lucia Giraffa

 **Triálogo**

Danielle Diogo
Lucia Giraffa

O Universo dentro de mim - para adolescentes

Título

O Universo dentro de mim - para adolescentes

Autoras

Danielle Diogo e Lucia Giraffa

Responsável editorial

Marcelo Duarte

ISBN: 978-65-83349-15-6

DOI: 10.70513/universo-dentro-de-mim-adolescentes

Publicado por

Triálogo

Rua General Neto, 71, Sala 404, Caixa Postal 194,

Moinhos de Vento, Porto Alegre, RS, Brasil

www.trialogo.com.br | contato@trialogo.com.br

Primeira publicação: Setembro de 2025

Direitos Autorais

© 2025 por Triálogo e as autoras. Obra de livre acesso para leitura e compartilhamento, desde que a obra original não seja modificada e/ou utilizada comercialmente. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou utilizada de qualquer forma ou por qualquer meio além do permitido sob esta licença sem a autorização escrita das autoras ou da editora, exceto para fins de ensino, pesquisa e/ou extensão.

Conselho Editorial

Prof. Dr. Edward Pessano

Universidade Federal do Pampa

Prof.^a Dr.^a Francéli Brizolla

Universidade Federal do Pampa

Prof.^a Dr.^a Lucia Giraffa

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

Prof. Dr. Valdo José Cavallet

Universidade Federal do Paraná

Prof. Dr. Edson Massayuki Kakuno

Universidade Federal da Integração Latino-Americana

Prof.^a Dr.^a Maria Ligia Barbosa

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Lumos Assessoria Editorial

D591

Diogo, Danielle.

O universo dentro de mim : para adolescentes [recurso eletrônico] / Danielle Diogo e Lucia Giraffa. — 1. ed. — Porto Alegre : Triálogo, 2025.

Dados eletrônicos (pdf).

ISBN 978-65-83349-15-6

1. Autismo - Literatura juvenil brasileira.
2. Inclusão - Literatura juvenil brasileira. I. Giraffa, Lucia. II. Título.

CDD23: 808.899283

F-1609252

Bibliotecária: Priscila Pena Machado - CRB-7/6971

Apresentação

O Grupo de Pesquisa Interdisciplinar em Educação Digital – ARGOS completa 15 anos de atividades em 2025. Quando celebramos uma década de trabalhos de pesquisa, organizamos uma série de publicações com o objetivo de disseminar e ampliar os resultados dos estudos realizados pelos participantes do grupo. Essas publicações foram disponibilizadas digitalmente e de forma gratuita, com apoio financeiro do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), por meio da Bolsa de Produtividade em Pesquisa (PQ) concedida a Lucia Maria Martins Giraffa, processo: 312232/2023-3, Modalidade/Nível: PQ-2, Edital/Chamada: Chamada CNPq Nº 09/2023 - Bolsas de Produtividade em Pesquisa – PQ, Instituição: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul/PUCRS.

A série de eBooks publicados pela editora Triálogo/Vecher visa apoiar ações pedagógicas na Educação Básica, abordando temas como o Pensamento Computacional, a valorização e a contribuição das mulheres no campo das pesquisas em áreas de exatas, questões relacionadas à educação antirracista e o combate às *fake news* (desinformação). Incluímos também nas publicações a relevante temática do autismo e a necessidade de ampliar esse debate, propondo reflexões que vão além das abordagens tradicionais.

Estes dois eBooks da série abordam, sob uma perspectiva inovadora, as experiências de crianças e adolescentes autistas, oferecendo reflexões a partir da sua percepção do mundo. Essas obras estão diretamente vinculadas à dissertação de mestrado desenvolvida pela primeira autora, refletindo os temas investigados ao longo de sua trajetória acadêmica e profissional.

A inclusão acontece de forma genuína quando reconhecemos o valor das diferenças e aprendemos com elas. É na diversidade que construímos um espaço educativo mais justo, acolhedor e transformador. Como nos lembra Paulo Freire, não é nas igualdades que crescemos, mas na convivência com aquilo que nos torna únicos.

“A inclusão acontece quando se aprende com as diferenças e não com as igualdades”

Paulo Freire

Boa leitura!

Abraços,

Danielle e Lucia

Assim como o primeiro livro, essa narrativa foi elaborada a partir de experiências com adolescentes que chegam na puberdade com muitas dúvidas e novos desafios. Além de abordar as incertezas típicas dessa fase, o livro traz reflexões sobre autoconhecimento, relações interpessoais e os desafios emocionais que acompanham o amadurecimento. A cada capítulo, os leitores são convidados a se identificar com as vivências retratadas, percebendo que, apesar das dificuldades, é possível crescer, aprender e ser muito feliz.



Quem sou eu?

Sou autista, e isso faz parte de quem sou. Mas será que isso me define por completo? Não! Eu sou muitas coisas: gosto de música, desenho, tenho sonhos como qualquer pessoa. Todos os dias, no final do dia escrevo em meu diário como foi meu dia. O autismo é só uma das minhas características.



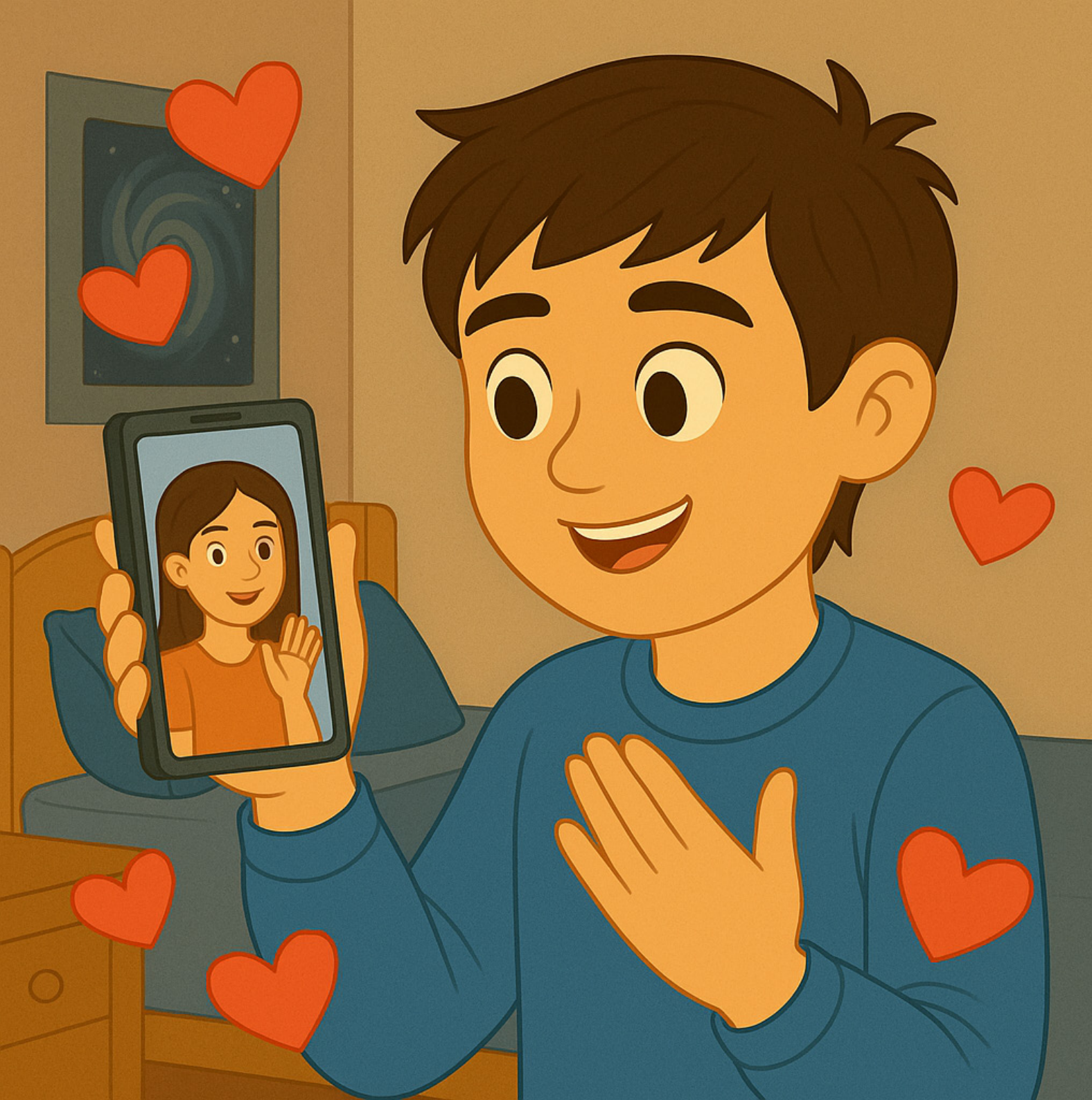
Bullying: como me defender?

Nem todo mundo entende o autismo, e às vezes, algumas pessoas podem agir de maneira cruel. Se alguém fizer piadas sobre mim, me tratar mal ou me excluir, aprendi que preciso contar para um adulto de confiança. Também aprendi que minha voz importa e que não preciso aceitar o que me magoa para me sentir incluído.



Namoro: como funciona para mim?

Vejo meus colegas falando sobre namoro, e às vezes me pergunto como isso funciona. Gosto de algumas pessoas, mas tenho dificuldade em entender sinais sociais. Certa vez estava trocando mensagens pelo celular com uma amiga e achei que isso era namorar, depois aprendi que estávamos apenas conversando como amigos.



Dinheiro: como aprender a lidar?

Administrar dinheiro é algo importante, mas pode ser confuso. Aprendi a anotar o que gasto, planejar antes de comprar algo e perguntar quando não entendo algo sobre dinheiro. Muitas vezes eu levava notas de 100 reais para comprar um jornal. Agora aprendi o valor de cada nota e moeda. Meu terapeuta me ajuda muito.





Minhas responsabilidades em casa

Nem sempre gosto de fazer tarefas domésticas, mas aprendi que são parte da vida. Se eu dividir as tarefas em pequenas etapas, fica mais fácil. Também uso lembretes para lembrar do que preciso fazer.

Minha mãe e suas “chatices” (que sei que são para o meu bem)

Minha mãe sempre pergunta sobre minha rotina, comida, estudos... Isso me incomoda, mas sei que ela quer o melhor para mim. Tentei explicar que preciso de espaço, e ela entendeu.



Socialização: como transitar em diferentes ambientes?

Conversar com pessoas novas e estar em lugares diferentes pode ser desafiador para mim. Às vezes, preciso de um tempo para me acostumar. Uso estratégias como ter um objeto confortável comigo ou ensaiar conversas antes.



Ter momentos sozinho é ruim?

Gosto de ficar sozinho às vezes. Isso me ajuda a organizar meus pensamentos e relaxar. Mas percebo que também preciso manter momentos com amigos e família.





Pegando ônibus sozinho

Aprender a usar transporte público me deu mais liberdade. No começo, foi assustador, mas agora sei planejar o trajeto, conferir os horários e ter um plano caso algo saia diferente do esperado (decorei o telefone dos meus pais).

Ter ajuda na escola: eu não gosto, mas sei que preciso

Às vezes, fico incomodado quando um monitor me ajuda na escola. Eu queria conseguir fazer tudo sozinho, como meus colegas. Mas também entendi que essa ajuda me dá mais autonomia, porque me ensina a me organizar e entender melhor o que preciso e que futuramente não precisarei mais dessa ajuda.



Não ter noção de perigos

Minha mãe sempre me alerta sobre perigos, mas às vezes, eu não percebo quando algo pode ser arriscado. Posso atravessar a rua sem olhar ou confiar demais em estranhos. Para evitar problemas, aprendi a prestar mais atenção às regras de segurança, como olhar para os dois lados antes de atravessar, evitar falar com desconhecidos e sempre avisar minha família onde estou.



Não sei como iniciar uma conversa (tenho vergonha)

Às vezes, quero conversar com alguém, mas não sei como começar. Fico com vergonha e preocupado em dizer algo errado. Descobri que iniciar com um simples 'oi' ou comentar algo sobre o ambiente pode ajudar. Também percebi que praticar pequenas conversas com meu terapeuta pode tornar tudo mais fácil.



Como sair de uma conversa desconfortável?

Às vezes, me sinto preso em uma conversa que não gosto ou me deixa desconfortável. Aprendi que posso usar frases educadas como 'foi bom conversar com você, mas preciso ir agora' ou simplesmente mudar o assunto sutilmente. Também posso ter um plano antes de entrar em uma conversa, caso precise sair.



Puberdade: o que preciso saber?

Meu corpo está mudando, e meus sentimentos também. Entendi que conversar sobre isso é importante. Aprender sobre consentimento, respeito e como lidar com relações é essencial.





Terapias: ainda preciso disso?

Fazer terapia desde criança me ajudou muito. Agora que sou adolescente, às vezes me pergunto se ainda preciso. Mas percebo que a terapia me dá ajuda a lidar com novos desafios.

Atividade física: vale a pena?

Ir à academia ou praticar esportes nunca foi algo que me interessou muito, mas é algo que me ajuda a me sentir melhor. A atividade física me ajuda a liberar energia, diminuir o estresse e melhorar meu humor. Encontrei exercícios que gosto e faço no meu ritmo.





O futuro: o que eu quero ser?

Todos falam sobre o futuro, e eu nem sempre sei o que responder. Tenho interesses específicos e quero encontrar algo que faça sentido para mim. Descobri que não preciso ter todas as respostas agora, mas explorar opções e conhecer meus talentos me ajuda a construir esse caminho.

O que acontecerá quando eu crescer?

Às vezes, fico preocupado com o que vai acontecer quando eu for adulto. Se vou trabalhar? Com o que vou trabalhar? Como será minha vida sem meus pais por perto o tempo todo? Será que vou conseguir viver sozinho? Essas perguntas me assustam, mas sei que posso aprender aos poucos e pedir ajuda sempre que precisar.





Terminar a escola e pensar na faculdade

A escola está quase acabando, e eu sinto uma mistura de felicidade e medo. O que eu vou fazer depois? Faculdade, trabalho, algo diferente?

São muitas escolhas, e isso me deixa apreensivo. Mas aprendi que posso explorar, pesquisar e buscar apoio para encontrar o caminho que faz sentido para mim.

Ser adolescente é...

Uma etapa cheia de desafios, mas também de descobertas. Eu aprendi que, mesmo com dificuldades, posso encontrar meu jeito de viver e ser muito feliz. Sei que meu futuro pode ser incrível, com muitas oportunidades que nem imagino ainda. E isso me faz sentir confiante, com a certeza de que posso mudar o mundo — mesmo que seja apenas o meu.





Agora é com você!

Escreva, rabisque, desenhe,
descubra. Este espaço é todo
seu — para registrar seus
desafios, conquistas e sonhos.
O futuro começa com você.

Obra produzida no âmbito do grupo de pesquisa ARGOS - Grupo de Pesquisa Interdisciplinar em Educação Digital | <https://dgp.cnpq.br/dgp/espelhogrupo/33430>

Viabilizada pelo apoio financeiro do CNPq via verba obtida pelo Processo 312232/2023-3

Editais: Chamada CNPq Nº 09/2023 - Bolsas de Produtividade em Pesquisa (PQ)

Revisão Linguística: Christianne Lemke | E-mail: christiannelemke@gmail.com

Ilustrações: Geradas com ChatGPT 4.0 OpenAI por Danielle Diogo

Danielle Diogo

Pedagoga pela PUCRS, com especializações em Alfabetização e Letramento (UNINTER), Análise do Comportamento Aplicada ao TEA e Psicopedagogia (CENSUPEG). Professora dos Anos Iniciais no Colégio Marista Champagnat e sócia da Clínica Viva Espaço Terapêutico. Mestranda PPGEdu/PUCRS.

É integrante do ARGOS - Grupo de Pesquisa Interdisciplinar em Educação Digital.

E-mail: daniellebdiogo@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1137074831099373>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-8186-2752>

Lucia Giraffa

Professora titular da Escola Politécnica/Computação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, onde leciona Algoritmos e Programação. Pesquisadora e professora permanente do Programa de Pós-Graduação de Educação – Escola de Humanidades/PUCRS.

Bolsista Produtividade CNPq-Nível 2 e Líder do ARGOS - Grupo de Pesquisa Interdisciplinar em Educação Digital

E-mail: giraffa@pucrs.br

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8787637274769944>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8062-3483>

Research Gate: Lucia Giraffa

Linkedin: Lucia Giraffa



Pedro cresceu e os desafios do seu universo interior também. Agora adolescente, ele convida o leitor a acompanhá-lo em uma nova jornada de autoconhecimento, explicando como é navegar as complexidades dessa fase sendo autista.

Como lidar com o bullying na escola? Como funcionam os relacionamentos e o namoro quando se tem dificuldade com sinais sociais? E como encarar as pressões sobre o futuro, a faculdade e a vida adulta?

O Universo dentro de mim - para adolescentes aprofunda a conversa sobre o espectro autista, abordando com honestidade os desafios do amadurecimento e oferecendo uma perspectiva valiosa sobre identidade, independência e felicidade.