#AcceptanceMonth 2026

Quando penso em representatividade não penso numa figura pública nem em alguém em específico.
Eu sinto-me verdadeiramente representada sempre que encontro outra mulher autista, muitas vezes também com diagnóstico tardio, e percebo rapidamente na conversa que partilhamos a mesma cultura.
Reconheço-me nela, e isso faz-me acreditar que somos muitas e que ter comunidade é possível.
Andreia Morgado, IMPACTsci

When I think about representativeness, I don't think of a public figure or any specific person.

I feel truly represented whenever I meet another autistic woman, often with a late diagnosis, and quickly realise through conversation that we share the same culture.

I recognise myself in her, and that makes me believe that there are many of us and that having a community is possible.

Andreia Morgado, IMPACTsci

Eu sempre admirei o trabalho do Tom Hardy enquanto ator e quando descobri que ele é autista senti-me representado porque ele atua muito bem e como pessoa parece uma pessoa legal.

Anónimo

I've always admired Tom Hardy's work as an actor, and when I found out that he's autistic, I felt represented because he's an excellent actor and, as a person, he seems genuinely nice.

Anonymous

Senti que podia também expressar-me quando ouvi, num podcast, uma mulher autista. Ouvi-la falar sobre o capacitismo português e sobre como a cultura está tão desatualizada em relação á neurodivergência, foi um alívio e ao mesmo tempo uma inspiração!

Sónia Saraiva

I felt I could truly express myself when I heard an autistic woman speaking on a podcast. Listening to her talk about ableism in Portugal and about how outdated our culture still is when it comes to neurodivergence was both a relief and an inspiration.

Sónia Saraiva

O meu filho.

Sentir que ele tinha a liberdade de ser. Sentir que consegui que ele crescesse sem as amarras que eu tive. O meu filho é o responsável pela minha própria aceitação e das minhas "autices".

O meu filho ensinou-me a amar. Amar quem sou essencialmente.

Andreia

My son.

Seeing that he had the freedom to be himself. Knowing that I managed to help him grow up without the constraints that I had.

My son is the reason for my own acceptance and for accepting my autistic traits. He taught me how to love. To love who I truly am.

Andreia

A Andreia Morgado ajudou-me a perceber uma séria de coisas em mim e foi graças a ela que procurei a ajuda indicada e que foi possível obter o meu diagnóstico TEA e TDAH e tratar na altura uma patologia de Ansiedade Agravada (em que eu já nem conseguia sair de casa). E posso dizer que graças a ela mudei a minha vida. Fora, que ela me mostrou como viver sem qualquer constrangimento em relação ao meu diagnóstico - e pelo contrário, fazê-lo com orgulho.

Sara Ferreira

Andreia Morgado helped me understand many things about myself. It was thanks to her that I sought the right support, which eventually led to my Autism and ADHD diagnoses, and to receiving treatment for severe anxiety at a time when I could barely leave the house.

I can honestly say that, thanks to her, my life changed.

She also showed me how to live without shame or discomfort about my diagnoses and, on the contrary, how to embrace them with pride.

Sara Ferreira

Senti-me representada e abalada pela profundeza e a verdade contida nesta frase: " o diagnóstico não serve para nada sem informação e inclusão”.

Anónima

I felt represented and deeply moved by the depth and truth contained in this statement:

“Diagnosis means nothing without information and inclusion.”

Anonymous

Um menino que acompanhei nas férias da IMPACTA.

Através dele, consegui começar a desconstruir o capacitismo que tinha em relação ao autismo e à neurodivergência. Revejo-me em muitas das coisas que ele fazia e foi aí que decidi procurar uma avaliação para compreender melhor o autismo e, mais tarde, obter o meu diagnóstico.

Foi um momento muito importante no meu percurso.

Sara Medeiros

A boy I supported during the IMPACTA holiday programme.

Through him, I began to deconstruct the ableism I had internalised about autism and neurodivergence. I saw myself in many of the things he did, and it was then that I started seeking a diagnosis for autism.

It was a turning point in my journey.

Sara Medeiros
