



FACULDADE MAUÁ DE GOIÁS
Instituto de Ensino e Pesquisa do Planalto Central LTDA
Bacharelado em Psicologia

DANIELA ROSANA RIBEIRO DA CUNHA

**Estratégias de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o Manejo do
Estresse e Melhoria do Bem-Estar em Cuidadores de Crianças com
Transtorno do Espectro Autista (TEA): Um Revisão Sistemática da
Literatura**

ÁGUAS LINDAS DE GOIÁS

2025.2



FACULDADE MAUÁ DE GOIÁS
Instituto de Ensino e Pesquisa do Planalto Central LTDA
Bacharelado em Psicologia

DANIELA ROSANA RIBEIRO DA CUNHA

**Estratégias de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o Manejo do
Estresse e Melhoria do Bem-Estar em Cuidadores de Crianças com
Transtorno do Espectro Autista (TEA): Um Revisão Sistemática da
Literatura**

Artigo científico entregue à Faculdade Mauá de Goiás, como requisito parcial obrigatório para obtenção do certificado de conclusão de graduação em Bacharelado em Psicologia.

Orientador: Quemili de Cássia Dias de Sousa

RESUMO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado como uma abordagem eficaz no suporte a cuidadores de crianças com TEA, favorecendo a reestruturação cognitiva, o desenvolvimento de habilidades emocionais e o manejo do estresse. Este estudo tem como objetivo analisar o impacto do diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA) na dinâmica familiar, identificando os principais desafios emocionais e psicológicos enfrentados pelos cuidadores e familiares após o diagnóstico, além de investigar de que forma a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode contribuir no suporte à saúde mental dos cuidadores, oferecendo estratégias para o manejo do estresse, promoção do bem-estar psicológico e fortalecimento dos vínculos familiares. Trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa através de buscas de produções científicas nas bases de dados PubMed, Scopus, Google Scholar e SciELO através dos descritores: Transtorno do Espectro Autista. Cuidador Familiar. Saúde Mental. Terapia Cognitivo-Comportamental. no período de 2020 a 2025. Observa-se que, os cuidadores apresentam maior vulnerabilidade ao estresse crônico e à fadiga, refletindo-se frequentemente em sintomas de ansiedade, depressão e sensação de impotência. Nota-se que, a implementação de programas de TCC, aliados à conscientização sobre o TEA e à capacitação de profissionais, contribui para criar um ambiente familiar mais acolhedor e adaptativo, favorecendo não apenas o bem-estar psicológico dos cuidadores, mas também o desenvolvimento integral das crianças.

descritores em ciência da saúde: Transtorno do Espectro Autista. Cuidador Familiar. Saúde Mental. Terapia Cognitivo-Comportamental.

INTRODUÇÃO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição neurodesenvolvimental que impacta a comunicação, a interação social e os padrões comportamentais dos indivíduos diagnosticados. Nos últimos anos, observa-se um crescimento expressivo no número de diagnósticos, o que intensifica a necessidade de adaptação das famílias e instituições. Esse cenário provoca mudanças significativas na dinâmica familiar, exigindo dos cuidadores uma reorganização emocional e estrutural para garantir um suporte adequado à criança autista e lidar com os desafios diários decorrentes dessa realidade (Fadda & Cury, 2019; Ribeiro & Massalai, 2024).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado como uma abordagem eficaz no suporte a cuidadores de crianças com TEA, favorecendo a reestruturação cognitiva, o desenvolvimento de habilidades emocionais e o manejo do estresse. Essa abordagem terapêutica possibilita que os cuidadores adquiram recursos para lidar com a sobrecarga emocional e fortaleçam a resiliência diante dos desafios impostos pelo diagnóstico (Vargas;Rodrigues, 2018).

O estudo justifica-se pelo aumento dos diagnósticos de Transtorno do Espectro Autista (TEA), condição neurodesenvolvimental que impacta a comunicação, a interação social e o comportamento, exigindo adaptações nas dinâmicas familiares. O diagnóstico provoca reorganizações emocionais nos cuidadores, que precisam fornecer suporte adequado à criança e enfrentar desafios cotidianos. Nesse contexto, investigar estratégias de apoio é essencial, sendo a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) eficaz no fortalecimento da resiliência, manejo do estresse e desenvolvimento de habilidades emocionais. Além disso, o acompanhamento de profissionais especializados e a orientação contínua aos familiares favorecem vínculos mais harmoniosos e uma convivência saudável (Ribeiro & Massalai, 2024; Beck, 2022).

O presente estudo tem como objetivo analisar o impacto do diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA) na dinâmica familiar, considerando dois desdobramentos principais: (a) identificar os principais desafios emocionais e psicológicos enfrentados pelos cuidadores e familiares após o diagnóstico; e (b) explorar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na promoção do bem-estar psicológico dos cuidadores, fornecendo estratégias para o manejo do estresse e o fortalecimento dos vínculos familiares. Dessa forma, a pesquisa busca compreender tanto as dificuldades enfrentadas quanto às intervenções que podem favorecer uma adaptação mais saudável da família diante da realidade do TEA.

Trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa visando garantir um levantamento criterioso, abrangente e consistente da literatura científica atual sobre a eficácia da TCC no suporte à saúde mental de cuidadores de crianças com TEA, favorecendo uma análise sistemática e crítica das evidências disponíveis.

Realizou-se buscas de produções científicas nas bases de dados PubMed, Scopus, Google Scholar e SciELO através dos descritores: transtorno

do Espectro Autista. Cuidador Familiar. Saúde Mental. Terapia Cognitivo-Comportamental. Terapia Cognitivo-Comportamental no período de 2020 a 2025. Também foram excluídas publicações em idiomas diferentes do português, inglês ou espanhol, materiais não revisados por pares (como blogs e textos de divulgação não científica), bem como estudos com amostras reduzidas ou sem rigor metodológico adequado, que compromettesse a validade dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição neurodesenvolvimental que afeta a comunicação, a interação social e os comportamentos de indivíduos diagnosticados, alterando significativamente a dinâmica familiar. Os cuidadores de crianças com TEA, frequentemente, se veem sobrecarregados devido à exigência constante de atenção, além das dificuldades de comunicação e interação social que marcam a experiência do diagnóstico. As demandas podem ser tão intensas que, muitas vezes, os cuidadores não conseguem equilibrar suas próprias necessidades emocionais com as exigências do cuidado (APA, 2013).

Nascimento *et al.* (2025) destacam a relação de mutualismo entre a microbiota intestinal e o sistema nervoso central, sugerindo que a disbiose pode influenciar diretamente o comportamento da criança, contribuindo para o aumento da irritabilidade e agressividade. Eles explicam que o desequilíbrio bacteriano, caracterizado pela presença excessiva de espécies como *Clostridium* e pela diminuição de *Bifidobacterium*, pode comprometer a proteção do microbioma intestinal e suas interações com o organismo.

Fadda e Cury (2019) ressaltam que, em muitos casos, a falta de apoio adequado e de estratégias de enfrentamento contribui para o surgimento de sintomas de estresse crônico, como ansiedade e depressão, nos cuidadores. A resiliência emocional, portanto, se torna um conceito central ao se falar da saúde mental dos cuidadores de crianças com TEA. A capacidade de se adaptar positivamente às adversidades e de manter uma visão equilibrada da situação é crucial.

Além disso, Oliveira *et al.* (2024) salientam que os cuidadores de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) enfrentam desafios significativos que comprometem tanto sua saúde física quanto emocional. O

estresse nesse contexto emerge como uma experiência quase universal, sendo frequentemente caracterizado por sobrecarga emocional, fadiga física e impacto negativo na qualidade de vida.

Observa-se o perfil epidemiológico dos cuidadores de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) é predominantemente feminino, com maior representatividade das mães como cuidadoras principais. Esse fator está diretamente associado à sobrecarga emocional e física, uma vez que as mães acumulam funções familiares e responsabilidades relacionadas ao cuidado direto da criança. A faixa etária mais frequente situa-se entre 25 e 45 anos, grupo que apresenta maior vulnerabilidade ao estresse crônico e à fadiga, refletindo-se frequentemente em sintomas de ansiedade, depressão e sensação de impotência (Brasil, 2015; Zwaigenbaum *et al.*, 2019).

Ademais, a escolaridade dos cuidadores apresenta variação, sendo a maioria com ensino médio completo, o que pode influenciar o acesso a informações e estratégias adequadas de manejo do estresse. A relação estreita com a criança, principalmente quando o cuidador é a mãe, aumenta o envolvimento emocional e a pressão psicológica, tornando o enfrentamento diário mais desafiador. As condições socioeconômicas, majoritariamente de média a baixa renda, somadas à exposição a desafios financeiros, limitam a possibilidade de acesso a cuidados especializados e a suporte psicológico qualificado, agravando o impacto do estresse no cotidiano familiar (Silva *et al.*, 2024).

No que se refere à aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como estratégia de manejo do estresse, os resultados demonstram sua eficácia em múltiplos níveis. A TCC atua na reestruturação cognitiva, permitindo que os cuidadores identifiquem pensamentos disfuncionais e substituam por padrões mais adaptativos, promovendo maior percepção de controle sobre a situação e redução da ansiedade. Além disso, as técnicas da TCC, como treinamento de habilidades de enfrentamento, relaxamento e resolução de problemas, oferecem ferramentas concretas para lidar com os desafios cotidianos do cuidado, resultando em melhora significativa do bem-estar psicológico e aumento da resiliência emocional (Christmann, 2023).

Cardoso *et al.* (2025) destaca que as principais fontes de estresse identificadas incluem a sobrecarga emocional, dificuldades na comunicação e interação social com a criança, isolamento social e falta de suporte familiar e comunitário. Estes fatores estão correlacionados a consequências significativas

para a saúde mental dos cuidadores, como fadiga, sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão. Frente a este cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), aliada a grupos de apoio, capacitação emocional e estratégias de enfrentamento, mostrou-se eficaz na promoção do bem-estar psicológico, fortalecimento de vínculos familiares e desenvolvimento de resiliência emocional.

Portela (2024) aponta que a TCC contribui de forma significativa ao oferecer estratégias estruturadas de reestruturação cognitiva, treinamento em habilidades de enfrentamento e técnicas de regulação emocional, possibilitando aos cuidadores lidar melhor com as demandas diárias e reduzir sintomas de ansiedade, depressão e sobrecarga emocional. Além disso, destaca-se que a aplicação da TCC não apenas favorece a saúde mental dos cuidadores, mas também repercute positivamente no ambiente familiar, promovendo maior qualidade nas interações parentais e fortalecendo os vínculos afetivos, o que se reflete indiretamente no desenvolvimento e bem-estar da criança com TEA.

Da Silva e Oliveira (2024) ressaltam que, ainda, que o bem-estar psicológico dos cuidadores está intimamente relacionado à sua capacidade de resiliência emocional. Aqueles que apresentam maior resiliência conseguem enfrentar situações de sobrecarga com menor comprometimento funcional e menor risco de adoecimento mental. A literatura sugere que fatores protetivos, como suporte social, estratégias de autocuidado, orientação profissional e participação em programas de capacitação emocional, são determinantes para o desenvolvimento da resiliência, promovendo melhor qualidade de vida e preservando a saúde mental frente aos desafios do cuidado contínuo.

O impacto do diagnóstico de TEA transcende a criança, afetando diretamente a dinâmica familiar e a saúde mental dos cuidadores. A TCC se configura como uma intervenção terapêutica eficaz, capaz de fornecer ferramentas cognitivas e comportamentais para o manejo do estresse, promoção do bem-estar psicológico e fortalecimento da resiliência emocional. Esse conjunto de evidências aponta para a necessidade de políticas públicas e programas de suporte direcionados aos cuidadores, considerando o perfil epidemiológico identificado e a vulnerabilidade particular das famílias de crianças com TEA, a fim de reduzir os efeitos deletérios do estresse crônico e melhorar a qualidade de vida familiar como um todo (Farias, 2024; Portela, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É evidente que o diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA) exerce um impacto significativo na dinâmica familiar, sobretudo sobre os cuidadores, que enfrentam desafios emocionais, físicos e sociais diários. A sobrecarga associada ao cuidado contínuo, aliada à falta de suporte social adequado, eleva o risco de estresse crônico, ansiedade e diminuição da qualidade de vida, comprometendo não apenas o bem-estar do cuidador, mas também o ambiente familiar como um todo.

A análise do perfil epidemiológico dos cuidadores evidencia que, em sua maioria, são mulheres na faixa etária de 25 a 45 anos, com níveis variados de escolaridade e condições socioeconômicas que podem limitar o acesso a recursos de apoio. Esses fatores, combinados à intensa responsabilidade pelo cuidado da criança com TEA, reforçam a necessidade de estratégias terapêuticas estruturadas, capazes de reduzir a sobrecarga emocional e fomentar habilidades de enfrentamento saudáveis.

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surge como uma intervenção eficaz, promovendo reestruturação cognitiva, manejo do estresse, desenvolvimento de resiliência e fortalecimento dos vínculos familiares. A implementação de programas de TCC, aliados à conscientização sobre o TEA e à capacitação de profissionais, contribui para criar um ambiente familiar mais acolhedor e adaptativo, favorecendo não apenas o bem-estar psicológico dos cuidadores, mas também o desenvolvimento integral das crianças.

Portanto, ao integrar conscientização, suporte terapêutico e intervenções direcionadas ao cuidado familiar, é possível minimizar os efeitos adversos do TEA sobre a saúde mental dos cuidadores e, simultaneamente, proporcionar um contexto de crescimento e desenvolvimento mais saudável para as crianças. Assim, estratégias preventivas e promotoras de saúde mental tornam-se essenciais para fortalecer a resiliência familiar e melhorar a qualidade de vida de todos os envolvidos.

REFERÊNCIAS

APA. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. 5. ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

BRASIL. **Linha de cuidado para a atenção às pessoas com transtornos do espectro do autismo e suas famílias na Rede de Atenção Psicossocial do Sistema Único de Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 156 p. ISBN 978-85-334-2108-0

BECK, J.S. **Terapia Cognitivo-Comportamental**: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022

CARDOSO, A. O. P. *et al.* **Aplicação clínica da terapia cognitivo-comportamental no estresse parental em mães atípicas: uma revisão de literatura**. 2025.

CHRISTMANN, M. *et al.* Estresse, apoio social, crenças e práticas parentais de mães de crianças autistas. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v. 9, n. 2, p. 1–19–1–19, 2023.

DA SILVA, W.M.; OLIVEIRA, J. L. O adoecimento materno em contexto de crianças atípicas: uma análise da pressão social e psicológica. **Humanidades & Inovação**, v. 11, n. 9, p. 76-85, 2024.

FADDA, G. M., CURY, V. E. A Experiência de Mães e Pais no Relacionamento com o Filho Diagnosticado com Autismo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 35(spe), 01-09. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e35nspe2> Acesso em: 26 fev. 2025

DO NASCIMENTO, J. P. S. F. *et al.* Flora medicinal e as suas interações com a entomofauna diurna em um parque urbano da cidade do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Meio Ambiente (Brasil)**, v. 7, n. 3, 2025.

FARIA, I. S. D. **Qualidade de vida dos cuidadores de crianças e adolescentes com transtorno do espectro autista uma revisão sistemática.** 2024.

OLIVEIRA, A. P.F. *et al.* Sobre as ocupações de pais de crianças com Transtorno do Espectro Autista. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 32, p. e3607, 2024.

PORTELA, E. N.. Terapia cognitivo-comportamental: desafios e estratégias na implementação para autistas com alta funcionalidade. **EDUCAÇÃO, NEURODIVERSIDADE E SAÚDE**, p. 67, 2024.

RIBEIRO, C. F. A.; MASSALAI, R. Cargas Invisíveis: O Desafio Das Mães Nos Cuidados De Crianças Com Transtorno Do Espectro Do Autismo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 12, p. 43–66, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i12.17251. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/17251>. Acesso em: 23 mar. 2025.

SILVA, J.N. C. *et al.* **A atuação dos/as enfermeiros/as na Estratégia Saúde da Família (ESF) para a identificação precoce do Transtorno do Espectro Autista (TEA) em crianças:** Um estado do conhecimento de estudos científicos publicados no período de 2018 a 2023 na área da saúde. 2024.

VARGAS, T. B. T.; RODRIGUES, M. G.A. Mediação escolar: sobre habitar o entre. **Revista brasileira de educação**,v. 23, p. 1-26, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbedu/v23/1809-449X-rbedu-23-e230084.pdf>. Acesso em: 27 fev. 2025

ZWAIGENBAUM, L. *et al.* Early detection for autism spectrum disorder in young children. **Paediatrics & child health**, v. 24, n. 7, p. 424-432, 2019.