



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

FABÍOLA SILVA CARVALHO

**ANSIEDADE MATERNA EM MÃES DE CRIANÇAS COM TRANSTORNOS
DO NEURODESENVOLVIMENTO: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
PELA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**

ÁGUAS LINDAS DE GOIÁS

2025.2



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

FABÍOLA SILVA CARVALHO

**ANSIEDADE MATERNA EM MÃES DE CRIANÇAS COM TRANSTORNOS
DO NEURODESENVOLVIMENTO: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO
PELA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**

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 maternidade atípica é um desafio que transcende a experiência convencional da parentalidade, especialmente para mães cujos filhos possuem condições como Transtorno do Espectro Autista (TEA), Síndrome de Down, TDAH e paralisia cerebral. Este estudo tem como objetivo investigar como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias eficazes de enfrentamento da ansiedade materna em mães atípicas, promovendo bem-estar emocional e melhor qualidade no cuidado de seus filhos. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, de natureza descritiva e aplicada, com abordagem qualitativa com buscas pelas produções científicas realizadas nas bases de dados SciELO, Google Scholar e LILACS, abrangendo publicações entre os anos de 2020 a 2025. Observa-se que, mães que participam de intervenções baseadas na TCC relatam significativa redução dos sintomas de ansiedade, aumento na autoestima e melhora da qualidade de vida. Nota-se que a abordagem a TCC, aliada ao suporte social e institucional, representa um recurso potente na promoção do bem-estar psicológico e na construção de uma maternidade mais saudável, humanizada e sustentável.

Descritores: Ansiedade materna. Transtornos do Neurodesenvolvimento. Terapia Cognitivo-Comportamental. Estratégias de enfrentamento.

1 INTRODUÇÃO

A maternidade atípica é um desafio que transcende a experiência convencional da parentalidade, especialmente para mães cujos filhos possuem condições como Transtorno do Espectro Autista (TEA), Síndrome de Down, TDAH e paralisia cerebral. Essas mulheres enfrentam uma sobrecarga emocional significativa, caracterizada por preocupações constantes, alto nível de estresse e, muitas vezes, o desenvolvimento de transtornos como ansiedade e depressão (Hilário et al., 2021 apud Ribeiro; Massalai, 2024).

Além disso, a rotina materna torna-se intensamente direcionada ao apoio ao desenvolvimento da criança com TEA, seja por meio das terapias ou dos estímulos realizados em casa. Esse envolvimento profundo pode levar ao isolamento social, uma vez que, a mãe, que inicialmente atua como suporte para o filho, acaba criando uma relação de confinamento entre ambos. Esse isolamento pode intensificar ainda mais a sobrecarga emocional, tornando essencial a adoção de estratégias terapêuticas que promovam a saúde mental dessas mulheres (Fadda e Cury, 2019; Ribeiro; Massalai, 2024).

Para Ribeiro e Massalai (2024) cerca de 46% das mães identificaram sinais de TEA em seus filhos aos 2 anos de idade, enquanto 38,46% perceberam aos 12 meses, 7,69% aos 3 anos e outros 7,69% apenas aos 5 anos. Esse período corresponde a uma fase essencial do desenvolvimento infantil, na qual os pais enfrentam desafios como a aceitação do diagnóstico, a procura por intervenções adequadas e a reorganização da dinâmica familiar.

Assim, o objetivo deste estudo é investigar como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias eficazes de enfrentamento da ansiedade materna em mães atípicas, promovendo bem-estar emocional e melhor qualidade no cuidado de seus filhos.

Trata-se de uma revisão simples da literatura, realizada nas bases SciELO, Google Scholar e LILACS, com publicações entre 2020 e 2025, utilizando as palavras-chave “Ansiedade”, “Materna”, “Transtornos do Neurodesenvolvimento”, “Terapia Cognitivo-Comportamental” e “Estratégias de enfrentamento”. A seleção será orientada pela questão norteadora: como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode auxiliar mães atípicas no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento da ansiedade materna, considerando as especificidades do contexto e as implicações para o cuidado dos filhos? Foram incluídos artigos científicos, dissertações e teses em português ou inglês que abordem diretamente a ansiedade materna na maternidade atípica e/ou o uso da TCC como recurso terapêutico, assegurando a contemporaneidade das evidências, enquanto foram excluídos materiais com acesso restrito, sem texto completo ou que não se relacionem diretamente ao tema investigado.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Fundamentação teórica

A maternidade de uma criança com Transtorno do Espectro Autista (TEA) impõe desafios significativos às mães, exigindo uma adaptação constante diante das dificuldades relacionadas à comunicação, socialização e

comportamento dos filhos. O TEA é caracterizado pela APA (2022, p. 56) como “deficits persistentes na comunicação social e interação social em vários contextos, manifestados por todos os seguintes, atualmente ou pela história”. Condição do neurodesenvolvimento que apresenta dificuldades na socialização, na comunicação, na presença de comportamentos repetitivos e em interesses restritos, sendo classificada pelo CID F84.0. Essas dificuldades podem levar a um aumento na sobrecarga materna, refletindo-se em altos níveis de ansiedade e sofrimento emocional. Diante desse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surge como uma abordagem eficaz para o enfrentamento da ansiedade materna. Baseando-se na ideia de que as cognições disfuncionais impactam o humor, os sentimentos e os comportamentos do indivíduo, desempenhando um papel crucial no desenvolvimento de transtornos psicológicos. Para as mães de crianças com TEA, essa abordagem permite ressignificar os desafios enfrentados, identificar padrões de pensamento negativos e desenvolver estratégias mais saudáveis de enfrentamento (Beck, 2022).

Dessa forma, o acesso a intervenções que promovam seu bem-estar emocional. A TCC, aliada a redes de apoio e informação adequada sobre o transtorno, pode proporcionar melhorias significativas na qualidade de vida dessas mulheres, auxiliando-as a enfrentar os desafios impostos pelo diagnóstico do TEA e a ressignificar sua experiência materna. O diagnóstico de TEA geralmente ocorre nos primeiros anos de vida da criança.

Além disso, a literatura aponta que a ansiedade materna pode ser intensificada pela falta de informação sobre o TEA e suas implicações. Conforme Jorge *et al.* (2019, p. 5069):

“Os sentimentos conturbados que acompanham o diagnóstico são intensificados pela desinformação acerca do transtorno autista, já que nesse momento, para muitas famílias, há uma perspectiva de perda completa do filho”. Assim, o suporte emocional e informacional se torna essencial para ajudar as mães a lidar com a nova realidade, minimizando os impactos da ansiedade e fortalecendo sua capacidade de enfrentamento (Jorge *et al.*, 2019, p. 5069).

A rotina materna torna-se intensamente direcionada ao apoio ao desenvolvimento da criança com TEA, seja por meio das terapias ou dos estímulos realizados em casa. Esse envolvimento profundo pode levar ao isolamento social, uma vez que, a mãe, que inicialmente atua como suporte para o filho, acaba criando uma relação de confinamento entre ambos. Esse isolamento pode intensificar ainda mais a sobrecarga emocional, tornando essencial a adoção de estratégias terapêuticas que promovam a saúde mental dessas mulheres (Fadda e Cury, 2019; Ribeiro; Massalai, 2024).

Diante desse cenário, torna-se essencial investigar estratégias eficazes de enfrentamento da ansiedade materna, sendo a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) uma abordagem amplamente validada para o tratamento de sintomas ansiosos e depressivos. A TCC baseia-se na identificação e modificação de padrões de pensamento disfuncionais, ajudando as mães a lidarem de forma mais adaptativa com suas preocupações e desafios diários. Além disso, essa abordagem terapêutica pode proporcionar técnicas práticas para o gerenciamento do estresse e da exaustão emocional, promovendo maior bem-estar psicológico e fortalecendo o vínculo mãe-filho.

A importância deste estudo reside na necessidade de oferecer suporte psicológico adequado a essas mães, uma vez que a falta de informações e o isolamento social podem agravar a percepção de sobrecarga e o sofrimento emocional. Conforme Jorge et al. (2019), a desinformação sobre o transtorno autista e suas implicações podem intensificar sentimentos negativos no momento do diagnóstico, dificultando a aceitação e a adaptação à nova realidade. Assim, compreender como a TCC pode auxiliar no enfrentamento da ansiedade materna contribui não apenas para o bem-estar dessas mulheres, mas também para a qualidade do cuidado oferecido às crianças.

O impacto emocional desse processo pode ser extremamente desafiador para as mães, que assumem a responsabilidade principal pelo acompanhamento terapêutico e pela educação da criança. As mães de crianças com TEA apresentam índices mais elevados de comprometimento da saúde mental em comparação às mães de crianças neurotípicas. Essa sobrecarga emocional está diretamente associada à demanda por um tratamento contínuo,

que requer o suporte de uma equipe multidisciplinar de profissionais (Hilário et al. 2021 apud Ribeiro; Massalai, 2024).

2.2 Resultados e Discussão

O Transtorno do Espectro Autista (TEA), classificado pelo CID-10 sob o código F84.0, é uma condição do neurodesenvolvimento caracterizada por dificuldades na socialização, na comunicação, pela presença de comportamentos repetitivos e por interesses restritos. Tais características podem intensificar a sobrecarga materna, favorecendo o surgimento de elevados níveis de ansiedade e sofrimento emocional. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) configura-se como uma intervenção eficaz, uma vez que parte do pressuposto de que cognições disfuncionais influenciam diretamente o humor, os sentimentos e os comportamentos, desempenhando papel central no desenvolvimento de transtornos psicológicos. Para mães de crianças com TEA, a TCC possibilita ressignificar os desafios enfrentados, reconhecer padrões de pensamento negativos e adotar estratégias mais adaptativas de enfrentamento (Beck, 2022).

Lima *et al.* (2021) salienta que, a maternidade, em sua forma tradicional, é frequentemente idealizada como uma experiência repleta de afeto, plenitude e desenvolvimento mútuo entre mãe e filho. No entanto, essa percepção nem sempre reflete a realidade de mulheres que vivenciam a chamada maternidade atípica, uma experiência marcada por exigências emocionais, físicas e psicológicas intensificadas, especialmente quando envolve o cuidado de filhos com transtornos do neurodesenvolvimento, como o Transtorno do Espectro Autista (TEA). Essa forma de maternar impõe desafios singulares, exigindo ressignificações contínuas e, muitas vezes, solitárias da trajetória materna.

As mães atípicas, ao receberem o diagnóstico de seus filhos, vivenciam o que a literatura psicológica denomina como luto simbólico da perda da idealização do filho perfeito e da maternidade sonhada. Esse processo está fortemente associado a sentimentos de culpa, frustração e insegurança, agravados pela falta de informação sobre o transtorno e pela ausência de uma rede de apoio eficaz. Muitas vezes, essas mulheres precisam abandonar sua vida profissional, social e até afetiva para se dedicar integralmente ao desenvolvimento de seus filhos, o que gera sobrecarga emocional e impactos

diretos em sua saúde mental (;Ribeiro; Massalai, 2024).

A maternidade atípica, vivida por mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) ou outras condições do neurodesenvolvimento, apresenta riscos elevados para o desenvolvimento de transtornos emocionais e psicológicos, principalmente depressão com aproximadamente 70% dos sintomas e apresentam sintomas clínicos de ansiedade e 50% decorrentes da sobrecarga emocional, ausência de rede de apoio, a interrupção da vida profissional e o isolamento social são fatores que intensificam esse quadro (Souza; Silva, 2025).

Além disso, conforme apontado por Ribeiro e Massalai (2024), os principais fatores de risco associados ao sofrimento psíquico materno incluem: privação de sono (67%), sobrecarga com tarefas domésticas e terapias (73%), sentimentos de culpa (58%) e baixa autoestima (64%). Soma-se a esses elementos o processo de luto simbólico, conforme destacado por Lima et al. (2021), frequentemente vivenciado por essas mães diante da frustração da expectativa de um filho idealizado. Trata-se de uma experiência subjetiva ainda pouco abordada nos contextos clínico e terapêutico, mas que pode desencadear importantes quadros de sofrimento emocional quando não há suporte psicológico adequado. Muitas mães relatam o diagnóstico como uma ruptura em sua identidade materna, marcada por sentimentos de perda, medo e negação.

O impacto emocional desse processo pode ser extremamente desafiador para as mães, que assumem a responsabilidade principal pelo acompanhamento terapêutico e pela educação da criança. As mães de crianças com TEA apresentam índices mais elevados de comprometimento da saúde mental em comparação às mães de crianças neurotípicas. Essa sobrecarga emocional está diretamente associada à demanda por um tratamento contínuo, que requer o suporte de uma equipe multidisciplinar de profissionais (Hilário et al. 2021 apud Ribeiro; Massalai, 2024).

Além disso, o contexto social em que essas mães estão inseridas nem sempre favorece sua autonomia ou acolhe suas necessidades específicas. A desinformação da sociedade, o preconceito e a escassez de políticas públicas inclusivas ampliam o sentimento de isolamento e invisibilidade dessas mulheres. Como resultado, não é incomum que mães atípicas apresentam

quadros de ansiedade, depressão e esgotamento mental, demandando atenção especializada e estratégias terapêuticas eficazes (Hilário *et al.* apud Ribeiro; Massalai, 2024).

.Para Pastorelli,Viana e Benicasa (2024) os principais sofrimentos vivenciados por mães e pais de crianças atípicas são caracterizados por estresse e depressão, sendo o processo de busca pelo diagnóstico uma das etapas mais impactantes e emocionalmente desgastantes. No que se refere às estratégias de enfrentamento, os estudos analisados indicam que a detecção precoce, as intervenções terapêuticas e a formação de redes de apoio se destacam como os recursos mais utilizados pelas famílias.

De acordo com Souza e Silva (2025), mães que percebem maior suporte emocional e prático apresentam menor sobrecarga e maior estabilidade emocional para enfrentar os desafios da maternidade atípica. Além disso, a escolarização materna e o acesso à informação sobre o desenvolvimento infantil são fatores protetores da saúde mental. Ademais, quanto mais conhecimento a mãe possui sobre o transtorno e o desenvolvimento do filho, melhores são seus recursos cognitivos e emocionais para o cuidado. O acesso a informações adequadas promove segurança, reduz a ansiedade frente ao desconhecido e fortalece o vínculo com a criança.

Diante desse cenário, é fundamental que os profissionais de saúde, especialmente aqueles que atuam na atenção primária e na saúde mental, estejam preparados para reconhecer os sinais de sofrimento psíquico nas mães de crianças com transtorno do espectro autista (TEA). A escuta qualificada, o acolhimento empático e a oferta de suporte psicológico contínuo são estratégias essenciais para promover o bem-estar emocional dessas mulheres, prevenindo o agravamento de quadros como depressão, ansiedade e síndrome de burnout materno.

Entre as principais técnicas utilizadas destacam-se a reestruturação cognitiva, que visa identificar e modificar pensamentos automáticos negativos, e o treinamento em habilidades de enfrentamento, que ensina estratégias para lidar com situações desafiadoras do cotidiano materno. O registro de pensamentos disfuncionais é outra ferramenta relevante, permitindo maior consciência sobre padrões mentais prejudiciais, facilitando sua substituição por interpretações mais realistas e adaptativas (Beck, 2022; Souza; Silva, 2025).

Através da criação de redes de apoio, tanto formais quanto informais, pode representar um importante fator de proteção. Grupos de escuta e compartilhamento de vivências, rodas de conversa e intervenções psicoeducativas voltadas para a parentalidade atípica são ferramentas que contribuem para o fortalecimento da identidade materna, a ressignificação do luto simbólico e a construção de novos sentidos frente à maternidade. Assim, o cuidado com a saúde mental das mães deve ser compreendido como parte integrante do acompanhamento multiprofissional da criança com TEA (Beck, 2022).

Além disso, a técnica de resolução de problemas ajuda as mães a estruturarem soluções práticas e realistas diante de demandas acumuladas, como organização de rotinas terapêuticas e gestão do tempo. A exposição gradual às situações temidas também pode ser empregada, especialmente para lidar com o isolamento social, incentivando a retomada de interações sociais e o fortalecimento de redes de apoio. Estudos evidenciam que mães que participam de intervenções baseadas na TCC relatam significativa redução dos sintomas de ansiedade, aumento na autoestima e melhora da qualidade de vida (Souza; Silva, 2025).

Quando combinada ao suporte institucional e familiar, essa abordagem se mostra ainda mais eficaz, pois oferece tanto acolhimento emocional quanto ferramentas práticas de autogestão da saúde mental. Dessa forma, a TCC representa um recurso valioso na promoção do bem-estar psicológico de mães atípicas, fortalecendo sua resiliência e contribuindo para uma relação mais saudável com seus filhos e com o próprio processo de maternagem (Ribeiro; Massalai, 2024) .

Dessa forma, o acesso a intervenções que promovam seu bem-estar emocional. A TCC, aliada a redes de apoio e informação adequada sobre o transtorno, pode proporcionar melhorias significativas na qualidade de vida dessas mulheres, auxiliando-as a enfrentar os desafios impostos pelo diagnóstico do TEA e a ressignificar sua experiência materna. O diagnóstico de TEA geralmente ocorre nos primeiros anos de vida da criança.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maternidade, especialmente no contexto de mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), representa um processo singular permeado por intensas demandas emocionais, sociais e psicológicas. O diagnóstico precoce, embora necessário para garantir intervenções adequadas à criança, muitas vezes desencadeia nas mães sentimentos de luto simbólico, frustração e sobrecarga, associados à ruptura das expectativas idealizadas sobre a maternidade.

Os achados do estudo reforçam que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) constitui uma estratégia eficaz no manejo da ansiedade materna, uma vez que possibilita a identificação de pensamentos disfuncionais, a ressignificação de experiências dolorosas e a adoção de práticas de enfrentamento mais adaptativas. Quando associada a redes de apoio formais e informais, bem como a programas psicoeducativos voltados à parentalidade atípica, a TCC contribui para a redução do estresse materno e para o fortalecimento da resiliência dessas mulheres.

Conclui-se, portanto, que investir em políticas públicas e práticas de saúde que incluam o cuidado psicológico materno no acompanhamento multiprofissional da criança com TEA é essencial para promover não apenas a qualidade de vida das mães, mas também o desenvolvimento integral da criança. A escuta qualificada, o acolhimento empático e o acesso a intervenções terapêuticas baseadas em evidências devem ser compreendidos como componentes fundamentais da atenção integral à saúde materno-infantil.

Dessa forma, a Terapia Cognitivo-Comportamental, quando associada ao suporte social e institucional, mostra-se uma estratégia eficaz para o enfrentamento da ansiedade materna em contextos de maternidade atípica. Essa abordagem possibilita maior resiliência, redução do estresse e fortalecimento do vínculo materno-infantil.

REFERÊNCIAS

APA, AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5-TR.5.ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática** [recurso eletrônico] / Judith S. Beck; tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. – 3º. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2022. Disponível em:
file:///C:/Users/adils/Downloads/TCC%20Judith%20Beck_240606_142724.pdf
f Acesso em: 07 mar. 2025

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

FADDA, G. M.; CURY, V. E. A experiência de mães e pais no relacionamento com o filho diagnosticado com autismo. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 35, 2019. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/ptp/a/ZmKTNVYCbJYknWFmMcrpwpQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 4 mar. 2025 .

JORGE, R. P. C. et al. Diagnóstico de autismo infantil e suas repercussões nas relações familiares e educacionais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 6, p. 5065-5077, 2019. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/download/4466/5609>. Acesso em: 14 fev. 2025.

LIMA, J. C. et al. Luto pelo filho idealizado: pais de crianças com TEA. **Revista Eletrônica da Estácio Recife**, v. 7, n. 3, 2021. Disponível em:
<https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/view/636/303>. Acesso em: 11 fev. 2025.

MINETTO, M. F.; LOHR, B. A. Redes de apoio a famílias de crianças com deficiência: articulações necessárias. **Revista Brasileira de Educação Especial**, Marília, v. 22, n. 1, p. 35–48, jan./mar. 2016. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbee/a/XJgTkFgvFnz8MqvRTfBnYHg/>. Acesso em: 22 abr. 2025.

PASTORELLI, S.O. S.; VIANA, C.T. S.; BENICASA, M. G. Maternidade atípica: caracterização do sofrimento e seus enfrentamentos. **Revista Acadêmica Online** , [S. l.], v. 10, n. 50, p. 1–21, 2024. DOI: 10.36238/2359-5787.2024.v10n50.6. Disponível em:
<https://revistaacademicaonline.com/index.php/rao/article/view/6>. Acesso em: 22 abr. 2025.

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: 9 mar. 2025.

SOUZA, V. V.; SILVA, A. A. Os desafios da maternidade atípica: explorando a intervenção terapêutica para o processo de ressignificação na vida da

mulher. **Revista Faculdades do Saber**, 2025.