

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 DE LITERATURA

COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY STRATEGIES (CBT) FOR THE MANAGEMENT OF STRESS AND MELHORIA DO BEM-ESTAR EM CUIDADORES DE CRIANÇAS COM DISTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (ASD): A LITERATURE REVIEW

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 DE LITERATURA

Daniela Rosana Ribeiro da Cunha¹

Hellen Caroline Costa Vieira²

Ana Paula da Silva Pereira de Oliveira³

Juscilene Bernardo dos Santos⁴

Paulo Henrique Gabriel Porto⁵

Quemili de Cássia Dias de Sousa⁶

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.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista. Cuidador Familiar. Saúde Mental. Terapia Cognitivo-Comportamental.

¹Graduando em Psicologia, Faculdade Mauá-GO.

²Especialista em Gestão e Tutoria, Faculdade Mauá.

³Especialista em Psicopedagogia e neuropsicopedagogia pelo Centro de Ensino Superior do Brasil – ICSH-CESB (Brasil). Docente da Faculdade Mauá.

⁴Especialização em Nutrição em saúde da mulher e estética.

⁵Fisioterapeuta Especialista em Terapia Intensiva.

⁶Enfermeira especialista em Unidade de Terapia Intensiva.

ABSTRACT: Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) has been highlighted as an effective approach that does not support caregivers of children with ASD, favoring cognitive restructuring, the development of emotional skills and stress management. This study aims to analyze the impact of the diagnosis of Autism Spectrum Disorder (ASD) on family dynamics, identifying the main emotional and psychological challenges faced by caregivers and family members after the diagnosis, while also investigating how Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) can contribute to the mental health of two caregivers, offering strategies for management. do stress, promote psychological well-being and strengthen family ties. This is a literature review with a qualitative approach through searches for scientific products in the databases PubMed, Scopus, Google Scholar and SciELO through two descriptors: Autism Spectrum Disorder. Family Caregiver. Mental Health. Cognitive-Behavioral Therapy. in the period from 2020 to 2025. It is observed that caregivers present greater vulnerability to chronic stress and fatigue, frequently reflecting symptoms of anxiety, depression and feelings of helplessness. Note that, the implementation of CBT programs, combined with ASD awareness and professional training, contributes to creating a more supportive and adaptive family environment, favoring not only the psychological well-being of caregivers, but also the comprehensive development of children.

Keywords: Autism Spectrum Disorder. Family Caregiver. Mental Health. Cognitive-Behavioral Therapy.

RESUMEN: La Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se destaca como un abordaje eficaz en el apoyo a cuidadores de niños con TEA, favoreciendo la reestructuración cognitiva, el desarrollo de habilidades emocionales y el manejo del estrés. Este estudio tem como objetivo analizar el impacto del diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA) en la dinámica familiar, identificando los principios desafiados emocionales y psicológicos enfrentados por los cuidadores y familiares después del diagnóstico, además de investigar de qué forma una Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) puede contribuir no apoyo a la salud mental de los cuidadores, ofreciendo estrategias para el manejo del estrés, promoción del bienestar psicológico y fortalecimiento de los vínculos familiares. Trata-se de una revisão de literatura com abordagem qualitativo a través de búsquedas de producciones científicas nas bases de dados PubMed, Scopus, Google Scholar y SciELO a través de dos descripciones: Transtorno do Espectro Autista. Cuidador Familiar. Salud 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, favoreciendo não apenas o bem-estar psicológico dos cuidadores, pero também o desenvolvimento integral das crianças.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista. Cuidador Familiar. Salud 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).

2491

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.

MÉTODOS

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

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).

2492

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).

DISCUSSÃO

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.

2495

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.

2496

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.