

HABILIDADES DE ENFRENTAMENTO USADAS POR FAMÍLIAS DE PESSOAS COM AUTISMO

COPING SKILLS USED BY FAMILIES OF PEOPLE WITH AUTISM

Leticia Dantas Fragoso¹
Maria Luíza de Almeida e Silva²
Alicia Germano Soares Portela³
Maria Vitória dos Santo Pastor⁴
Tamires Mara dos Santos Oliveira⁵
Milena Nunes Alves de Sousa⁶
Livia Dantas Fragoso⁷
Kamilly Vitória Dantas Barbosa⁸

RESUMO: O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição do neurodesenvolvimento que pode gerar impactos importantes na rotina e na saúde emocional das famílias cuidadoras. Este estudo teve como objetivo analisar as habilidades de enfrentamento utilizadas por familiares de pessoas com TEA diante das demandas do cuidado contínuo. Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura realizada nas bases PUBMED, Livivo, Portal CAPES e *OpenAlex*, incluindo artigos publicados entre 2016 e 2026. Ao final da seleção, 18 estudos compuseram a amostra. Os resultados mostraram que as principais estratégias de enfrentamento utilizadas foram a busca por apoio social, fortalecimento das relações familiares, reorganização da rotina, regulação emocional, aceitação do diagnóstico e espiritualidade. Também foi observado que programas de orientação, treinamento parental e acompanhamento psicológico contribuem para a redução do estresse e da sobrecarga emocional dos cuidadores. Por outro lado, estratégias negativas, como isolamento, culpa e evitação, estavam relacionadas a maiores níveis de sofrimento emocional. Conclui-se que as habilidades de enfrentamento possuem papel fundamental na adaptação das famílias às demandas do TEA, destacando a importância do suporte multidisciplinar e de políticas públicas voltadas aos cuidadores.

Palavras-chave: Estrutura familiar. Transtorno do Espectro Autista. Habilidades de Enfrentamento.

¹Estudante, Centro Universitário de Patos.

²Estudante, Centro Universitário de Patos.

³Estudante, Centro Universitário de Patos.

⁴Estudante, Centro Universitário de Patos.

⁵Estudante, Centro Universitário de Patos.

⁶Doutora e Pós-Doutora em Promoção da Saúde, Pró-Reitora de Pós-graduação e Pesquisa no Centro Universitário de Patos.

⁷Médica, Centro Universitário de Patos.

⁸Estudante, Centro Universitário de Patos.

ABSTRACT: Autism Spectrum Disorder (ASD) is a neurodevelopmental condition that can have important impacts on the routine and emotional health of caregiver families. This study aimed to analyze the coping skills used by family members of people with ASD in the face of the demands of continuous care. This is an Integrative Literature Review carried out in the PUBMED, Livivo, CAPES Portal and OpenAlex databases, including articles published between 2016 and 2026. At the end of the selection, 18 studies made up the sample. The results showed that the main coping strategies used were the search for social support, strengthening family relationships, reorganizing the routine, emotional regulation, acceptance of the diagnosis and spirituality. It was also observed that guidance programs, parenting training, and psychological support contribute to reducing stress and emotional burden on caregivers. On the other hand, negative strategies, such as isolation, guilt, and avoidance, were associated with higher levels of emotional distress. It is concluded that coping skills play a fundamental role in the adaptation of families to the demands of ASD, highlighting the importance of multidisciplinary support and public policies aimed at caregivers.

Keywords: Family Structure. Autism Spectrum Disorder. Coping Skills.

INTRODUÇÃO

Muito se tem discutido, recentemente, acerca dos desafios enfrentados por familiares no cuidado de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Trata-se de uma condição do neurodesenvolvimento caracterizada por alterações na comunicação e na interação social, além de padrões comportamentais restritos e repetitivos, demandando suporte contínuo e acompanhamento ao longo da vida (Lord *et al.*, 2020).

Nesse contexto, a família assume papel central no cuidado e no desenvolvimento do indivíduo com TEA, sendo responsável por grande parte das atividades diárias. Entretanto, essa responsabilidade frequentemente está associada a elevados níveis de estresse, sobrecarga emocional e desgaste físico. O conceito de sobrecarga do cuidador, também conhecido como *caregiver burden*, diz respeito ao conjunto de impactos emocionais, físicos, sociais e financeiros decorrentes da responsabilidade contínua de cuidar de uma pessoa que necessita de apoio permanente (Domínguez-Vergara *et al.*, 2023).

Em diversos contextos, cuidadores apresentam sintomas de depressão, ansiedade e manifestações físicas ligadas ao estresse crônico, como dores musculares, cansaço constante e alterações no sono (Faria, 2024). Esse desgaste emocional está relacionado à sobrecarga de atividades diárias e à falta de apoio, o que pode levar ao adoecimento mental do cuidador (Esper *et al.*, 2024).

O cuidado com a pessoa com TEA pode gerar sobrecarga emocional, física e financeira, principalmente para os cuidadores principais, com destaque para a figura materna, que

geralmente assume maior responsabilidade no cuidado. Evidenciam-se, assim, níveis elevados de estresse, ansiedade e dificuldades relacionadas ao autocuidado entre os familiares (Custódio; Silva, 2025).

Diante desse cenário, torna-se fundamental compreender como os familiares lidam com essas demandas, especialmente no que se refere às estratégias de enfrentamento, também conhecidas como coping. Essas estratégias correspondem a esforços cognitivos e comportamentais utilizados para manejar situações estressoras, influenciando diretamente o bem-estar psicológico e a adaptação frente às adversidades (Custódio; Silva, 2025).

Evidências mais recentes indicam que o uso de estratégias adaptativas, como apoio social, aceitação e reestruturação cognitiva, está associado a melhores desfechos emocionais, enquanto estratégias desadaptativas, como evitação e autculpabilização, tendem a intensificar o sofrimento dos cuidadores (Carvalho Filha *et al.*, 2018).

A identificação das habilidades de enfrentamento utilizadas por familiares de pessoas com TEA torna-se essencial, pois permite compreender as experiências vivenciadas e subsidiar a elaboração de intervenções mais eficazes. Além disso, contribui para o desenvolvimento de estratégias de apoio e políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental e à melhoria da qualidade de vida dessas famílias.

Desta forma, o presente estudo tem como objetivo analisar as habilidades de enfrentamento utilizadas por familiares de pessoas com TEA diante das demandas do cuidado contínuo.

MÉTODOS

A referida Revisão Integrativa da Literatura (RIL) foi conduzida com o objetivo de explorar habilidades de enfrentamento utilizadas por famílias de pessoas com o espectro autista. Trata-se de um método de pesquisa secundária que viabiliza reunir, analisar e sintetizar estudos publicados sobre a temática escolhida, caracterizando-se por uma metodologia sistemática, transparente e criteriosa, baseada nas diretrizes propostas por De Sousa, Bezerra e Do Egypto (2023).

O primeiro passo metodológico foi a formulação da pergunta de pesquisa, sendo baseada no seguinte questionamento: “Como os familiares enfrentam as dificuldades no cuidado contínuo de pessoas com TEA?”. Posteriormente, foram definidos os critérios de inclusão e exclusão para assegurar a relevância dos estudos selecionados. Dessa maneira, como critério de

inclusão, selecionaram-se artigos que abordassem como os familiares enfrentam as dificuldades no cuidado contínuo de pessoas com TEA, publicados entre 2016 e 2026, em inglês.

A pré-seleção e seleção dos estudos considerados para esse trabalho foram realizadas de maneira sistemática nas bases de dados *PUBMED*, *Livivo The Search Portal for Life Sciences*, Portal de Periódicos da CAPES e *OpenAlex*, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e o operador booleano *AND* em português e inglês, com os termos “Família”, “Transtorno do espectro Autista”, “Habilidades de Enfrentamento”, “*Family*”, “*Autism Spectrum Disorder*” e “*Coping Skills*”. O Quadro 1 mostra como a combinação foi feita para as diferentes bases.

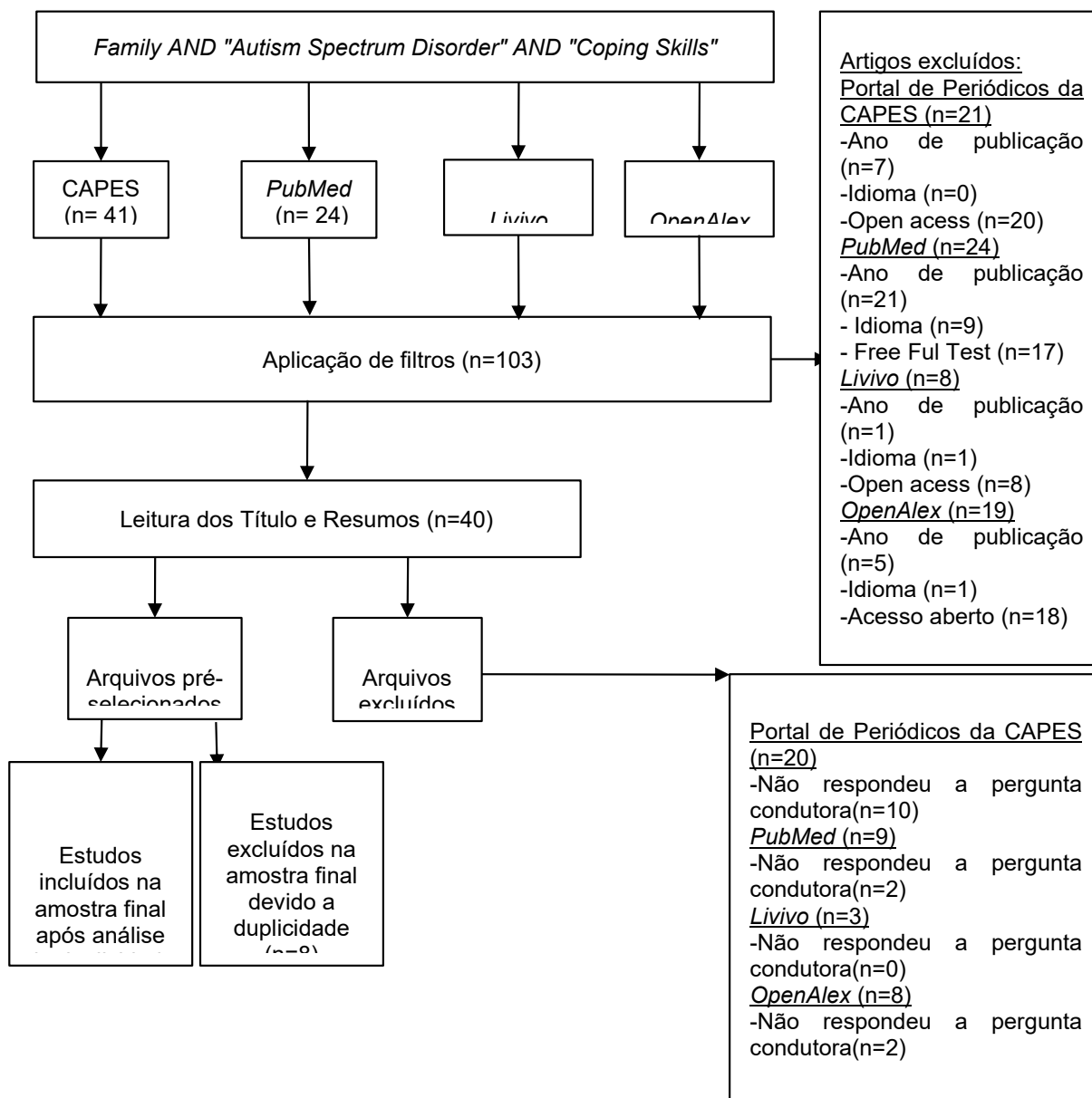
Quadro 1 : Combinação utilizada nas diferentes bases.

Bases	Combinação utilizada
<i>PUBMED</i> <i>Livivo The Search Portal for Life Sciences</i> <i>OpenAlex</i>	“ <i>Family</i> ” AND “ <i>Autism Spectrum Disorder</i> ” AND “ <i>Coping Skills</i> ”
Portal de Periódicos da CAPES	“Família” AND “Transtorno do espectro Autista” AND “Habilidades de Enfrentamento”

Fonte: Elaborado pelo autor, 2026

Posterior à fase de busca, realizou-se a triagem e seleção dos estudos, compostos por três etapas: (1) avaliação dos títulos e resumos, levando em consideração os critérios de inclusão; (2) remoção de estudos duplicados; e (3) leitura completa dos estudos elegíveis. Apenas os artigos que se enquadraram nos critérios pré-estabelecidos e passaram por toda a triagem foram incluídos na análise final, totalizando 18 estudos selecionados. Todo o processo de recrutamento dos artigos foi registrado através de um fluxograma, conforme as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)*, de acordo com Page *et al.* (2023) (Figura 1).

Figura 1: Fluxograma de seleção dos estudos



Fonte: Dados de pesquisa, 2026.

Em seguida, na etapa de coleta de dados, foi utilizado um instrumento de coleta previamente elaborado, que contemplava as seguintes variáveis: ano de publicação, país de origem, idioma, periódico e tipo de estudo.

Ainda mais, na fase de caracterização, emergiram categorias e subcategorias que permitiram identificar convergências e divergências entre os estudos revisados. Assim sendo, a categoria empregada foi estratégias de enfrentamento, e as subcategorias, foram regulação emocional, aceitação e reavaliação positiva, estratégias negativas (evitação, autculpa), manejo

comportamental e resolução de problemas, busca de apoio social, práticas religiosas, aquisição de conhecimento sobre o TEA, adaptação e reorganização da rotina, coping familiar e clima emocional e por fim, intervenções e suporte formal (treinamentos, serviços, programas).

Subsequentemente, na discussão foram debatidos as influências do espectro autista no convívio familiar, evidenciando as técnicas de enfrentamento - como a adaptação da rotina e combate ao estigma - utilizadas pelos cuidadores e o impacto social, mental e físico acarretado pela demanda de cuidado contínuo. Por fim, a última etapa configura-se o artigo finalizado.

RESULTADOS

No quadro 1, verifica-se que dos 18 artigos selecionados anteriormente para esse estudo, destes, 26,31% são estudos transversais (n=5). Em relação ao ano de publicação, majoritariamente, as publicações se originam do ano de 2023, contando com 22,22% dos estudos (n=4). Já, quanto ao idioma, 100% dos artigos foram publicados em inglês (n=18). Analisando-se o país de origem, foi perceptível que a maior quantidade de estudos vem dos Estados Unidos da América, contabilizando 33,33% (n=6). Os periódicos foram singulares, sem repetição entre os estudos incluídos, de modo que todos apresentaram apenas uma publicação, assim, não houve um periódico com maior número de artigos.

6

Quadro 1: Caracterização geral dos artigos selecionados para compor a RIL.

Autores (Ano)	Título	Idioma e País	Periódico	Tipo de Estudo
ALBusaidi <i>et al.</i> (2022)	Quality of life and coping strategies used by parents of children with autism spectrum disorder in Oman	Inglês, Omã	Autism & Developmental Language Impairments	Estudo descritivo transversal
Bargale, Ojha e Lamichhane (2025)	Experience and coping strategies of parents of children with autism: A qualitative study	Inglês, Nepal	Revista PLOS ONE	Metodologia qualitativa
Berry (2016)	From Subtypes to Phenotypes: Discovering the Clinical Predictors of RRB Profiles in ASD	Inglês, Estados Unidos	University of California	Estudo Quantitativo e Transversal
Bigner <i>et al.</i> (2020)	Parental expressed emotion and treatment outcomes in adolescents with autism spectrum disorder	Inglês, Estados Unidos	Colorado State University	Estudo de Série de Casos de Natureza Exploratória
Clifford <i>et al.</i> (2022)	The effectiveness of an attention-based intervention for school-aged autistic children with anger regulating problems:	Inglês, Holanda	Autism Research	Ensaio clínico randomizado

	A randomized controlled trial			
Galán-Vera <i>et al.</i> (2025)	Experiences and coping strategies of parents with children diagnosed with autism spectrum disorder in early care with emphasis on social skills and family cultural values: A qualitative study	Inglês, Espanha	Archives of Psychiatric Nursing	Estudo qualitativo
Ghasemianrad, Maleki e Rasoulpoor (2023)	Mothers' experiences: A missing puzzle piece in caring for children with autism spectrum disorder	Inglês, Irã	Journal of Nursing Reports in Clinical Practice	Artigo de Editorial
Iida <i>et al.</i> (2018)	Effectiveness of parent training in improving stress-coping capability, anxiety, and depression in mothers raising children with autism spectrum disorder	Inglês, Japão	Neuropsychiatric Disease and Treatment	Estudo de intervenção clínica
Kaku <i>et al.</i> (2021)	Coping with autism during lockdown period of the COVID-19 pandemic	Inglês, Índia	Indian Journal of Psychiatry	Estudo transversal descritivo
Kalb <i>et al.</i> (2023)	Evaluation of telemental health services for people with intellectual and developmental disabilities: protocol for a randomized non-inferiority trial	Inglês, Estados Unidos	BMC Health Services Research.	Ensaio clínico randomizado de não inferioridade
Kosherbayeva <i>et al.</i> (2023)	Psychological Support for Parents Raising Children With Autism Spectrum Disorders	Inglês, Cazaquistão	Interdisciplinary Approaches to Medicine	Revisão Sistemática
Löw e Mažuran (2021)	Partner supportive dyadic coping and relationship stability among parents of children with autism spectrum disorder.	Inglês, Croácia	Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja (Croatian Review of Rehabilitation Research)	Estudo quantitativo e transversal
Méndez <i>et al.</i> (2025)	Comparative analysis of stress levels and coping strategies in parents of neurodivergent and neurotypical children	Inglês, México	Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry	Estudo transversal descritivo-comparativo e quantitativo
Park <i>et al.</i> (2023)	A Meta-Analysis on Adjustment Difficulties in Siblings of Children with and without Autism Spectrum Disorder	Inglês, Estados Unidos	International Journal of Special Education (IJSE)	Meta-análise
Schwartzma, Smith e Bettis (2021)	Safety Planning for Suicidality in Autism: Obstacles, Potential Solutions, and Future Directions	Inglês, Estados Unidos	Pediatrics	Revisão Técnica

Sidig <i>et al.</i> (2022)	The impact of health counseling education program among Sudanese mothers on coping with autistic children	Inglês, Sudão	Sudanese Journal of Paediatrics	Estudo de intervenção quantitativo
Shilubane e Mazibuko (2020)	Understanding autism spectrum disorder and coping mechanism by parents: An explorative study	Inglês, África do Sul	International Journal of Nursing Sciences	Estudo qualitativo, exploratório e descritivo
Smith <i>et al.</i> (2018)	Feasibility of Coping Effectiveness Training for Caregivers of Children with Autism Spectrum Disorder: a Genetic Counseling Intervention	Inglês, Estados Unidos	Journal of Genetic Counseling	Estudo de viabilidade

Fonte: Dados de pesquisa, 2026.

De acordo com o quadro 2, constatou-se que dentre as estratégias de enfrentamento adotadas, a busca de apoio social 27,8% (n=5) e o *coping* familiar (apoio mútuo, suporte emocional, inclusive, estratégias negativas) 27,8% (n=5), configuram-se como estratégia mais comum.

Quadro 2: Categorização dos estudos selecionados na pesquisa

8

Categorias	Subcategorias	Autores (Ano)	n	%
Estratégias de enfrentamento	Regulação emocional, aceitação e reavaliação positiva	ALBusaidi <i>et al.</i> (2022); Bargale <i>et al.</i> (2025); Galán-Vera <i>et al.</i> (2025); Iida <i>et al.</i> (2018)	4	22,2
	Manejo comportamental e resolução de problemas	Berry (2016); Kalb <i>et al.</i> (2023); Schwartzman <i>et al.</i> (2021); Sidig <i>et al.</i> (2022)	4	22,2
	Busca de apoio social	ALBusaidi <i>et al.</i> (2022); Bargale <i>et al.</i> (2025); Galán-Vera <i>et al.</i> (2025); Shilubane & Mazibuko (2020); Smith <i>et al.</i> (2018)	5	27,8
	Práticas religiosas	Bargale <i>et al.</i> (2025); Shilubane e Mazibuko (2020)	2	11,1
	Aquisição de conhecimento sobre o TEA	Galán-Vera <i>et al.</i> (2025); Ghasemianrad <i>et al.</i> (2023); Smith <i>et al.</i> (2018)	3	16,7
	Adaptação e reorganização da rotina	Bargale <i>et al.</i> (2025); Galán-Vera <i>et al.</i> (2025); Kaku <i>et al.</i> (2021); Smith <i>et al.</i> (2018)	4	22,2
	<i>Coping</i> familiar (apoio mútuo e suporte emocional), incluindo também, estratégias negativas (evitação, autculpa)	Bigner <i>et al.</i> (2020); Clifford <i>et al.</i> (2022); Löw e Mažuran (2021); Méndez <i>et al.</i> (2025); Park <i>et al.</i> (2023)	5	27,8
	Intervenções e suporte formal (treinamentos, serviços, programas)	Iida <i>et al.</i> (2018); Kalb <i>et al.</i> (2023); Kosherbayeva <i>et al.</i> (2023); Sidig <i>et al.</i> (2022)	4	22,2

Fonte: Elaborado pelo autor, 2026.

DISCUSSÃO

Este artigo de revisão buscou analisar as habilidades de enfrentamento utilizadas por famílias de pessoas com Transtorno do Espectro Autista, bem como identificar as principais estratégias adotadas, compreender seus impactos na saúde mental dos cuidadores e descrever os fatores associados ao processo de enfrentamento no contexto do cuidado contínuo. Averiguou-se que dentre as diferentes estratégias de enfrentamento usadas pelos familiares para lidar com a demanda de cuidado destacam-se a procura por apoio social e o fortalecimento das relações familiares. Tais achados evidenciam que o manejo do cuidado não se limita apenas ao indivíduo com o transtorno, mas envolve a família como um todo.

Nos primeiros estudos sobre o autismo, os pais das crianças autistas eram frequentemente descritos como emocionalmente distantes e com dificuldades para estabelecer vínculos afetivos, sendo inclusive associados a possíveis características de personalidade relacionadas ao desenvolvimento do transtorno (Ornitz, Ritvo & Gauderer, 1987). Entretanto, pesquisas mais recentes passaram a adotar uma perspectiva distinta, compreendendo esses pais como cuidadores que mantêm relações afetivas e práticas parentais consideradas típicas no convívio com seus filhos (Silva; Oliveira, 2017).

Silva e Oliveira (2017) ainda relata que lidar com os próprios sentimentos não é uma tarefa simples em nenhuma situação. Esse processo exige coragem, sinceridade e sensibilidade para enfrentar as emoções. Aceitar o diagnóstico significa que os pais passam a estar preparados para ajudar o filho e atender às suas necessidades especiais. Após a descoberta do autismo, muitas famílias enfrentam desafios, mesmo aquelas que possuem uma convivência harmoniosa. Embora a criança autista nem sempre compreenda ou sinta as emoções negativas relacionadas ao diagnóstico, cada membro da família lida com essa situação de maneira diferente e em tempos distintos.

Receber de um médico a possibilidade de um diagnóstico de autismo costuma ser um momento delicado e impactante para os pais, especialmente devido ao estigma e ao preconceito ainda associados ao transtorno. Diante dessa situação, é comum que muitos pais inicialmente apresentem reações de negação, já que frequentemente constroem expectativas, planos e idealizações em relação ao futuro de seus filhos. (Guedes, *et al.*, 2025).

Segundo Guedes et al. (2025), crianças no espectro autista frequentemente apresentam dificuldades de comunicação, sendo a ausência da fala ou o atraso na linguagem uma das mais marcantes. Isso acaba dificultando bastante as atividades do dia a dia dessas crianças e de suas

famílias. Além disso, os cuidados com a criança autista exigem muita dedicação dos pais, principalmente das mães, que geralmente precisam se dedicar em tempo integral. Com isso, sobra pouco tempo para cuidarem de si mesmas. A rotina familiar também passa a girar em torno das necessidades da criança, especialmente em relação às tarefas diárias. Muitas famílias acabam enfrentando grandes mudanças em suas vidas, como mudar de cidade em busca de tratamentos melhores e reduzir a participação em atividades sociais, evitando expor os filhos a certos ambientes ou situações.

A busca por uma rede de apoio se enquadra como uma das estratégias mais recorrentes dentre os artigos selecionados (ALBusaidi *et al.*, 2022; Galán-Vera *et al.*, 2025; Shilubane; Mazibuko, 2020) evidenciam que o suporte oferecido por familiares, amigos, profissionais de saúde e grupos de apoio contribui positivamente no enfrentamento do estresse e da sobrecarga emocional, ajudando inclusive a reduzir sentimentos de medo, isolamento e insegurança. Além disso, o contato com outros pais de pessoas com TEA através das redes sociais possibilitando trocas de experiências e interação com famílias com vivências semelhantes acarreta no compartilhamento de estratégias práticas para lidar com o cotidiano de indivíduos autistas. Assim, esse apoio social se mostrou como uma estratégia relevante auxiliando no resguardo da saúde mental dos cuidadores.

10

Outro aspecto relevante trazido nesta análise é o desenvolvimento de estratégias emocionais adaptativas como a aceitação, a reavaliação positiva e a regulação emocional (Bargale; Ojha; Lamichhane, 2025; Berry, 2016; Iida *et al.*, 2018). Tais autores trazem à luz o fato de que, apesar do sofrimento inicial diante do diagnóstico, os familiares demonstraram adquirir uma adaptabilidade às circunstâncias do cotidiano passando a enxergar a experiência do cuidado por uma ótica mais positiva.

Berry (2016) destaca ainda que a promoção da regulação emocional e da adaptação familiar contribui indiretamente para a redução de comportamentos repetitivos e melhora o manejo comportamental da pessoa com TEA, favorecendo uma dinâmica de cuidado mais organizada. Dentre as adaptações incluem o apego a práticas religiosas a fim de mitigar o sofrimento emocional, adequações no âmbito social e profissional buscando priorizar o cuidado da pessoa com TEA, também, a prática de treinamentos parentais que se mostraram eficazes na diminuição de sintomas de ansiedade, impotência, depressão e de comportamentos negativos como de evitação, o que viabilizou um enfrentamento mais funcional e envolvendo um menor desgaste tanto físico, quanto, e de maneira mais relevante, emocional.

Apesar das experiências positivas, estudos como o de Méndez *et al.* (2025) evidenciam que muitos pais ainda utilizam estratégias negativas de *coping*, mesmo que em menor número, como a culpa, isolamento e evitação. O trabalho citado acima relatou evidentes níveis de estresse entre os pais de crianças com TEA, atribuídos majoritariamente a abordagens voltadas apenas para a esfera emocional e negligenciando a resolução prática das dificuldades enfrentadas, tal padrão tende a comprometer o bem-estar dos pais e, paradoxalmente, ampliar o desgaste psicológico.

Ademais, como dito anteriormente, o convívio e, consequentemente, o cuidado de pessoas com TEA impacta na família como um todo, como demonstra o estudo de Park *et al.* (2023), há uma repercussão nos irmãos desses indivíduos que podem apresentar déficits emocionais e sociais em decorrência da contato frequente com as demandas do irmão autista, embora alguns aspectos como a maior idade, posição de irmão mais velho, até mesmo, ser do sexo feminino tenham demonstrado influenciar de maneira positiva com esse impacto devido ao melhor enfrentamento dessas questões.

Mudanças na rotina familiar são evidentes, como destacado no artigo de Kaku *et al.* (2021) durante o período da pandemia da COVID-19. De acordo com os autores, houve o uso de estratégias de reorganização doméstica e terapias online com profissionais que foram fundamentais para lidar com o isolamento social e a paralisação dos serviços presenciais. Curiosamente, apesar dos relatos acerca do estresse causado pelo *lockdown*, alguns cuidadores relataram a melhora na convivência familiar e maior aproximação com a criança durante esse período, resultado considerado inesperado diante do contexto geral.

Além disso, estudos como os de Kalb *et al.* (2023); Kosherbayeva *et al.* (2023); Sidig *et al.* (2022) acrescentam que programas de intervenção e redes de suporte formal exercem um impacto favorável no enfrentamento familiar, contando com ações direcionadas ao treinamento de pais, aconselhamento psicológico e suporte psicossocial auxiliam na redução do estresse, além de fomentar táticas de cuidado mais eficientes, capacitando as famílias e possibilitando um melhor manejo comportamental da criança, reduzindo o desgaste emocional. Em contrapartida, Clifford *et al.* (2022), ressalta que um grupo de cuidadores mantém níveis elevados de estresse mesmo sob acompanhamento terapêutico, tal cenário reforça que a vivência do TEA é influenciada por determinantes complexos e multifatoriais, que nem sempre são completamente solucionados apenas com suporte profissional.

As práticas religiosas e a espiritualidade configuram-se como importantes recursos de enfrentamento para as famílias. Estudos como o de Bargale, Ojha e Lamichhane (2025), Shilubane e Mazibuko (2020) indicam que a fé e a oração auxiliam os cuidadores no manejo do sofrimento e das incertezas cotidianas, esses mecanismos promovem o fortalecimento emocional e sustentam a esperança perante as demandas do desgaste acarretado pelo cuidado ininterrupto. Por outro lado, Shilubane e Mazibuko (2020) advertem que certas crenças culturais podem distorcer a compreensão sobre o transtorno, atrasando a busca pelo diagnóstico e a intervenção especializada, expondo o fato que a dimensão cultural exerce um papel ambivalente, atuando tanto como fator de proteção, quanto como barreira para a assistência adequada.

Dentre as estratégias de enfrentamento utilizadas destaca-se a relatada por Smith et al. (2018) sobre as intervenções - como o manejo de situações estressantes, sessões psicoeducativas, compreender sobre aspectos controláveis e incontroláveis do TEA e exercícios avaliativos - para ajudar pais/cuidadores de crianças com TEA (transtorno do espectro autista) a lidarem melhor com o estresse emocional causado pelos cuidados requeridos. Nesse contexto, Smith et al. (2018) demonstraram que intervenções voltadas ao fortalecimento das estratégias de enfrentamento podem contribuir para a melhora da capacidade adaptativa e da confiança dos cuidadores diante das situações estressantes relacionadas ao cuidado da criança. Os autores observaram que participantes submetidos ao *Coping Effectiveness Training* (CET) apresentaram aumento na *coping self-efficacy*, indicando maior percepção de controle e melhor manejo emocional frente às dificuldades do cotidiano.

12

Schwartzman, Smith e Bettis (2021) propuseram uma discussão sobre o uso do planejamento de segurança (*safety planning*) como estratégia para prevenir comportamentos suicidas em adolescentes com transtorno do espectro autista (TEA). Os autores analisaram as evidências disponíveis e apresentaram adaptações clínicas específicas para essa população, sugerindo o uso de recursos visuais, instruções concretas, identificação de sinais de crise, estratégias de autorregulação, envolvimento de interesses restritos e participação ativa dos cuidadores no desenvolvimento e na implementação do plano de segurança. O objetivo foi oferecer recomendações práticas para profissionais e famílias, de modo a tornar essa intervenção mais adequada às características cognitivas, emocionais e comportamentais dos jovens autistas.

Já Ghasemianrad, Malekie Rasoulpoor (2023) evidenciam que as mães de crianças com TEA dedicam grande parte do tempo ao cuidado contínuo, assumindo assim um papel central no seu desenvolvimento, na proteção e na adaptação da criança à sociedade. Elas buscam

compreender o autismo, aprender estratégias específicas de cuidado, estimular a comunicação e o comportamento da criança e garantir o acesso ao tratamento e reabilitação. Com essa rotina elas enfrentam inúmeras dificuldades, sendo principalmente o estresse físico e emocional, a sobrecarga decorrente de necessidades de cuidados contínuos, a falta de conhecimento sobre o início do tratamento, o atraso no diagnóstico. O estudo apresenta a adoção de abordagem especializada de cuidados e de parentalidade pelas mães, aprendendo a lidar com os desafios comportamentais, de comunicação e de interação social característicos do autismo.

Um dos principais problemas identificados por Löw e Mažuran *et al.* (2021) foi o alto nível de estresse parental, sendo causado principalmente pelos comportamentos desafiadores das crianças, como agressividade, autolesão, vocalização repetitivas, dificuldades de comunicação e necessidades constantes de supervisão, como Bigner *et al.* (2020) também observaram, emoções parentais negativas, como crítica excessiva, hostilidade e superproteção, podem comprometer a dinâmica familiar e influenciar negativamente os resultados terapêuticos de adolescentes com TEA.

A literatura atual apresenta uma lacuna metodológica decorrente da centralização das amostras na figura materna, conforme verificado nas evidências de Ghasemianrad; Maleki; Rasoulpoor (2023), Iida *et al.* (2018) e Sidig *et al.* (2022), esse viés de amostragem impede a análise do impacto do Transtorno do Espectro Autista (TEA) na estrutura familiar ampliada, suprimindo os dados relativos a pais, irmãos e demais familiares que estão inseridos no contexto. Sob a perspectiva metodológica, o estabelecimento de critérios de inclusão restritos a estudos publicados em inglês e disponíveis em livre acesso (*open access*) pode ter restringido a abrangência desta revisão e excluído evidências relevantes publicadas em outros idiomas ou bases de dados.

Como embasamento teórico, o estudo de Mapelli *et al.* (2018) condensa os aspectos que abrangem a experiência de um cuidador de uma criança com TEA, desde a suspeita do diagnóstico até a vivência do cotidiano. Inicialmente, a percepção dos sintomas do TEA é marcada por negação e desconhecimento, seguido de um processo diagnóstico marcado por insegurança, demora e opiniões divergentes entre profissionais de saúde, que por si só, gera dúvidas e sofrimento para as famílias e mesmo após a confirmação, seguem provocando impactos emocionais importantes, como sentimentos de negação, medo, culpa, tristeza e dificuldade de aceitação. Majoritariamente, a mãe assume o papel de cuidadora principal, ficando com maior parte da responsabilidade pelo cuidado contínuo da criança, que exige uma

reorganização da dinâmica familiar, redução da vida social da família e necessidade de adaptação das rotinas. Diante desse cenário, a capacitação dos profissionais de saúde, fortalecimento das redes de apoio e desenvolvimento de um cuidado multiprofissional, humanizado e centrado na família são essenciais.

Assim sendo, sugere-se o desenvolvimento de investigações que mapeiem os mecanismos de enfrentamento (*coping*) utilizados por diferentes membros da família, incluindo variáveis socioculturais e socioeconômicas, recomenda-se também, o emprego da longitudinalidade para avaliar a trajetória e os desfechos do estresse crônico do cuidador ao longo do desenvolvimento do indivíduo com TEA. Adicionalmente, faz-se necessária a condução de estudos a fim de analisar a eficácia e mensurar o impacto de intervenções multidisciplinares voltadas à mitigar a sobrecarga emocional e visando a melhora dos índices de qualidade de vida do cuidador.

Os resultados desta revisão demonstram que as habilidades de enfrentamento utilizadas pelas famílias de pessoas com TEA possuem papel fundamental na adaptação às demandas do cuidado contínuo. Estratégias como apoio social, regulação emocional, espiritualidade, reorganização da rotina e suporte profissional mostraram-se relevantes para minimizar os impactos emocionais e fortalecer a capacidade adaptativa dos cuidadores, evidenciando que o cuidado em saúde deve considerar não apenas o indivíduo com TEA, mas todo o contexto familiar envolvido.

CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa demonstrou que o cuidado contínuo de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) provoca repercussões importantes na rotina, no equilíbrio emocional e na qualidade de vida das famílias, principalmente dos cuidadores principais. Dessa maneira, os estudos analisados apontaram que estratégias de enfrentamento mais positivas favorecem a diminuição do estresse, melhoram o bem-estar psicológico e auxiliam no manejo das dificuldades comportamentais e emocionais associadas ao TEA.

Em conformidade, intervenções como orientação familiar, treinamentos parentais e acompanhamento psicológico mostraram resultados relevantes na promoção de maior segurança, preparo emocional e desenvolvimento de habilidades para lidar com as demandas do cotidiano. Entretanto, mecanismos como isolamento, culpa e evitação tendem a intensificar a sobrecarga emocional e o sofrimento dos cuidadores. Assim sendo, sugere-se o desenvolvimento

de investigações que mapeiem os mecanismos de enfrentamento (*coping*) utilizados por diferentes membros da família, incluindo variáveis socioculturais e socioeconômicas, recomenda-se também, o emprego da longitudinalidade para avaliar a trajetória e os desfechos do estresse crônico do cuidador ao longo do desenvolvimento do indivíduo com TEA. Adicionalmente, faz-se necessária a condução de estudos a fim de analisar a eficácia e mensurar o impacto de intervenções multidisciplinares voltadas à mitigar a sobrecarga emocional e visando a melhora dos índices de qualidade de vida do cuidador.

Dessa forma, conclui-se que as habilidades de enfrentamento possuem papel essencial na adaptação familiar diante das demandas impostas pelo TEA. Assim, torna-se necessário ampliar políticas públicas, redes de apoio e ações multidisciplinares que ofereçam suporte não apenas à pessoa com TEA, mas também aos familiares responsáveis pelo cuidado contínuo.

REFERÊNCIAS

- ALBUSAIID, A. M. S. *et al.* Quality of life and coping strategies used by parents of children with autism spectrum disorder in Oman. *Autism & Developmental Language Impairments*, v. 7, p. 23969415221142262, 2022.
- BAGALE, A.; OJHA, A. R.; LAMICHHANE, M. Experience and coping strategies of parents of children with autism: A qualitative study. *PLoS One*, v. 20, n. 12, p. e0339349, 2025.
- BERRY, K. C. **From subtypes to phenotypes: discovering the clinical predictors of RRB profiles in ASD.** 2017. Tese (Doutorado) – University of California, Los Angeles, Los Angeles, 2017.
- BIGNER, J. **Parental expressed emotion and treatment outcomes in adolescents with autism spectrum disorder.** 2020. Dissertação (mestrado) – Colorado State University, Fort Collins, 2020.
- CLIFFORD, P.; GEVERS, C.; JONKMAN, K. M.; BOER, F.; BEGEER, S. The effectiveness of an attention-based intervention for school-aged autistic children with anger regulating problems: A randomized controlled trial. *Autism Research*, v. 15, n. 10, p. 1971-1984, 2022.
- CUSTÓDIO, J. M. C.; SILVA, A. A. Impactos do transtorno do espectro autista nas dinâmicas familiares: desafios e estratégias de enfrentamento. *Revista Faculdades do Saber*, v. 10, n. 24, p. 590-599, 2025.
- DA SILVA, Emanuel Natã; OLIVEIRA, Lisandra Antunes. Autismo: como os pais reagem frente a este diagnóstico. *Unesc & Ciência-ACBS*, v. 8, n. 1, p. 21-26, 2017.
- DE SOUSA, M. N. A.; BEZERRA, A. L. D.; DO EGYPTO, I. A. S. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. *Observatorio de la Economía Latinoamericana*, v. 21, n. 10, p. 18448-18483, 2023.

DE SOUZA CORREA, K. *et al.* Desafios e estratégias de enfrentamento para pais de crianças autistas: um estudo sobre itinerário terapêutico no processo de diagnóstico e tratamento. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 12, p. e10538-e10538, 2024.

DOMÍNGUEZ-VERGARA, J.; SANTA-CRUZ-ESPINOZA, H.; CHÁVEZ-VENTURA, G. Zarit caregiver burden interview: psychometric properties in family caregivers of people with intellectual disabilities. **European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education**, v. 13, n. 2, p. 391-402, 2023.

ESPER, M. V. *et al.* Grupo de apoio com pais de crianças com transtornos do neurodesenvolvimento. **Revista Educação Especial**, p. e53/1-19, 2024.

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

FILHA, F. S. S. C. *et al.* Coping e estresse familiar e enfrentamento na perspectiva do transtorno do espectro do autismo. **Revista**, v. 7, n. 1, p. 23-30, 2018.

GALÁN-VERA, I. Z. *et al.* Experiences and coping strategies of parents with children diagnosed with autism spectrum disorder in early care with emphasis on social skills and family cultural values: A qualitative study. **Archives of Psychiatric Nursing**, v. 56, p. 151864, 2025.

GHASEMIANRAD, M.; NEMATOLLAHI MALEKI, R.; RASOULPOOR, S. Mothers' experiences: A missing puzzle piece in caring for children with autism spectrum disorder. **Journal of Nursing Reports in Clinical Practice**, v. 2, n. 2, p. 121-122, 2024.

GUEDES, Leonardo Monticelli Guerra *et al.* **Estratégias da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) para o Enfrentamento da Ansiedade no Autismo (TEA).** 2025.

IIDA, N. *et al.* Effectiveness of parent training in improving stress-coping capability, anxiety, and depression in mothers raising children with autism spectrum disorder. **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, p. 3355-3362, 2018.

KAKU, S. M. *et al.* Coping with autism during lockdown period of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey. **Indian Journal of Psychiatry**, v. 63, n. 6, p. 568-574, 2021.

KALB, L. G. *et al.* Evaluation of telemental health services for people with intellectual and developmental disabilities: protocol for a randomized non-inferiority trial. **BMC Health Services Research**, v. 23, n. 1, p. 795, 2023.

KOSHERBAYEVA, L.; TOLGANBAEVA, K.; KOZHAGELDIYEVA, L. Psychological support for parents raising children with autism spectrum disorders. **Наука и здравоохранение**, v. 25, n. 3, p. 214-222, 2023.

LORD, Catherine *et al.* Autism spectrum disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, Londres, v. 6, n. 1, p. 5, 2020. DOI: 10.1038/s41572-019-0138-4.

LÖW, A. Partner supportive dyadic coping and relationship stability among parents of children with autism spectrum disorder. **Hrvatska Revija za Rehabilitacijska Istraživanja**, v. 57, n. 2, p. 59-72, 2021.

MAPELLI, L. D. *et al.* Child with autistic spectrum disorder: care from the family. **Escola Anna Nery**, v. 22, n. 4, p. e20180116, 2018.

MÉNDEZ-LARA, L. A. *et al.* Comparative analysis of stress levels and coping strategies in parents of neurodivergent and neurotypical children. **Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry**, v. 4, p. 1619993, 2025.

ORNITZ, E. M.; RITVO, E. R.; GAUDERER, E. C. Autismo: revisão crítica da literatura. In: LIPP, J. R. S. (Org.). **Psiquiatria infantil: estudo multidisciplinar**. Belo Horizonte: ABENEDI, 1987. p. 113-134.

PARK, H. R. *et al.* A meta-analysis on adjustment difficulties in siblings of children with and without autism spectrum disorder. **International Journal of Special Education**, v. 38, n. 1, p. 16-33, 2023.

PAGE, Matthew J. *et al.* A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Revista panamericana de salud publica**, v. 46, p. e112, 2023.

SCHWARTZMAN, J. M.; SMITH, J. R.; BETTIS, A. H. Safety planning for suicidality in autism: Obstacles, potential solutions, and future directions. **Pediatrics**, v. 148, n. 6, p. e2021052958, 2021.

SIDIG, E. A. *et al.* The impact of health counseling education program among Sudanese mothers on coping with autistic children. **Sudanese Journal of Paediatrics**, v. 22, n. 1, p. 19, 2022.

SHILUBANE, H.; MAZIBUKO, N. Understanding autism spectrum disorder and coping mechanism by parents: An explorative study. **International Journal of Nursing Sciences**, v. 7, n. 4, p. 413-418, 2020.

HAAKONSEN SMITH, C. *et al.* Feasibility of coping effectiveness training for caregivers of children with autism spectrum disorder: A genetic counseling intervention. **Journal of Genetic Counseling**, v. 27, n. 1, p. 252-262, 2018.