

MATERNIDADE ATÍPICA E AS CONTRIBUIÇÕES DA ESCUTA TERAPÊUTICA PARA O MANEJO DA SOBRECARGA EMOCIONAL: UMA REVISÃO NARRATIVA SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

ATYPICAL MOTHERHOOD AND THE CONTRIBUTIONS OF THERAPEUTIC LISTENING TO THE MANAGEMENT OF EMOTIONAL BURDEN: A NARRATIVE REVIEW FROM THE PERSPECTIVE OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY

Vaneide Pereira de Oliveira¹
Mariana Fernandes Ramos dos Santos²

RESUMO: A maternidade atípica pode envolver demandas contínuas de cuidado, acompanhamento especializado e reorganização da rotina familiar, contribuindo para a sobrecarga emocional e o estresse materno. Este artigo teve como objetivo analisar as possíveis contribuições da escuta terapêutica para o manejo da sobrecarga emocional de mães atípicas, sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, com buscas em fontes acadêmicas e seleção de produções relacionadas à maternidade atípica, à saúde mental materna, à rede de apoio, à escuta terapêutica e à Terapia Cognitivo-Comportamental. Os materiais selecionados foram lidos, organizados e discutidos por meio de uma síntese temática de caráter narrativo. Os resultados apontam que as mães atípicas podem vivenciar estresse, sentimentos de culpa, exaustão e fragilidade da rede de apoio. A escuta terapêutica mostra-se potencialmente relevante por oferecer acolhimento, favorecer a expressão emocional e contribuir para a compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Entretanto, não é possível afirmar, a partir desta revisão, que a escuta isoladamente reduza a sobrecarga ou produza efeitos causais sobre a saúde mental. Conclui-se que a escuta pode integrar o acompanhamento psicológico dessas mães, articulada a estratégias cognitivo-comportamentais e a outras formas de suporte familiar, social e institucional.

Palavras-chave: Saúde Mental Materna. Estresse Materno. Rede de Apoio. Escuta Terapêutica. Terapia Cognitivo-Comportamental.

¹Graduanda em Psicologia, Centro Universitário Afya Itaperuna.

²Orientadora. Docente, Orientadora e Supervisora em Psicologia na Graduação em Psicologia, Centro Universitário Afya Itaperuna. Mestre em Psicologia. Neuropsicóloga. Neuropsicopedagoga. Terapeuta Cognitivo Comportamental. Especialista em Psiquiatria, Saúde Mental. <http://lattes.cnpq.br/1106721291436773>
<https://orcid.org/0009-0007-9589-2599>

ABSTRACT: Atypical motherhood may involve continuous caregiving demands, specialized follow-up, and the reorganization of family routines, contributing to emotional burden and maternal stress. This article aimed to analyze the possible contributions of therapeutic listening to the management of emotional burden among atypical mothers from the perspective of Cognitive-Behavioral Therapy. A qualitative narrative literature review was conducted, including searches in academic sources and the selection of publications related to atypical motherhood, maternal mental health, social support, therapeutic listening, and Cognitive-Behavioral Therapy. The selected materials were read, organized, and discussed through a narrative thematic synthesis. The findings indicate that atypical mothers may experience stress, feelings of guilt, exhaustion, and fragile support networks. Therapeutic listening appears to be potentially relevant because it provides emotional support, facilitates the expression of feelings, and contributes to understanding the relationship between thoughts, emotions, and behaviors. However, based on this review, it is not possible to state that listening alone reduces emotional burden or produces causal effects on mental health. It is concluded that therapeutic listening may be included in the psychological care of these mothers, in combination with cognitive-behavioral strategies and other forms of family, social, and institutional support.

Keywords: Maternal Mental Health. Maternal Stress. Social Support. Therapeutic Listening. Cognitive-Behavioral Therapy.

I INTRODUÇÃO

A maternidade é uma experiência atravessada por aspectos emocionais, sociais e culturais. Entretanto, quando envolve o cuidado de filhos com necessidades específicas, pode assumir características particulares, marcadas por demandas contínuas de cuidado, acompanhamento especializado e reorganização da rotina familiar. Neste contexto, utiliza-se a expressão maternidade atípica para se referir às experiências de mulheres que exercem a maternidade em circunstâncias que exigem cuidados diferenciados, como nos casos de filhos com transtorno do espectro autista, deficiências ou outras condições do neurodesenvolvimento (Maia; Muner, 2024).

A sobrecarga vivenciada por essas mães pode envolver dimensões físicas, emocionais, sociais e financeiras. A necessidade de acompanhar consultas, terapias e tratamentos, somada à insuficiência de serviços especializados e à ausência de políticas públicas voltadas também à saúde dos cuidadores, pode intensificar o desgaste cotidiano (Almeida, 2023). Além disso, o itinerário terapêutico percorrido em busca de diagnóstico e atendimento adequado pode ser

prolongado e desgastante, contribuindo para sentimentos de desamparo e insegurança (Fávero-Nunes; Santos, 2010).

Essas condições podem repercutir na saúde mental materna, favorecendo o surgimento ou a intensificação de estresse, ansiedade, sentimentos de culpa, solidão e exaustão. No estudo de Tinoco *et al.* (2022), realizado com 77 famílias de crianças diagnosticadas com transtorno do espectro autista, 86% das participantes apresentaram indicadores de estresse. Entre os resultados relatados, 42% das participantes foram identificadas nas fases de resistência e quase exaustão, 31% na fase de exaustão e 13% na fase de alerta. Como algumas participantes apresentaram sintomas correspondentes a mais de uma fase, esses dados devem ser interpretados de acordo com os critérios e a forma de contabilização adotados no estudo, não sendo generalizados automaticamente para todas as mães atípicas.

A sobrecarga também pode ser agravada pela fragilidade da rede de apoio. Muitas mães assumem grande parte das responsabilidades relacionadas ao cuidado, conciliando as necessidades dos filhos com as demandas familiares, profissionais e pessoais. A ausência de apoio efetivo pode reduzir as possibilidades de descanso, autocuidado e participação social, aumentando a sensação de isolamento e dificultando a busca por atendimento psicológico (Barbosa *et al.*, 2025).

Diante desse cenário, o acolhimento psicológico torna-se importante para que essas mulheres encontrem um espaço de escuta, expressão e validação de suas experiências. A escuta terapêutica³ pode favorecer a identificação das necessidades emocionais da mãe, o reconhecimento de seus limites e a construção de estratégias mais adequadas para lidar com as demandas do cotidiano. Entretanto, é necessário diferenciá-la de conceitos como acolhimento, escuta qualificada e aliança terapêutica, que se relacionam, mas não são sinônimos. Neste estudo, a escuta terapêutica é compreendida como um recurso presente no processo clínico, por meio do qual o profissional oferece atenção, compreensão e acolhimento à experiência subjetiva da pessoa atendida.

Na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, a compreensão do sofrimento envolve a relação entre situações, pensamentos, emoções e comportamentos. Beck (2011) destaca que a forma como uma pessoa interpreta determinada situação pode influenciar suas respostas

³Neste artigo, a escuta terapêutica é compreendida como um recurso do processo clínico que envolve atenção, presença, acolhimento e reconhecimento da experiência subjetiva da pessoa atendida. Ela não se limita ao ato de ouvir, pois pressupõe uma postura profissional cuidadosa e relacionada aos objetivos do acompanhamento psicológico.

emocionais e comportamentais. Aplicada ao contexto da maternidade atípica, essa perspectiva permite analisar como as mães interpretam as demandas do cuidado e como essas interpretações podem estar relacionadas a sentimentos de culpa, incapacidade ou desamparo. Contudo, não se deve presumir que todas as mães atípicas apresentem os mesmos pensamentos ou crenças, sendo necessário considerar as particularidades de cada experiência e as evidências encontradas na literatura.

A escuta terapêutica, dentro de uma intervenção cognitivo-comportamental, pode contribuir para que a mãe expresse suas dificuldades, identifique padrões de pensamento relacionados ao sofrimento e desenvolva estratégias de enfrentamento mais adaptativas. Nesse processo, a escuta não deve ser compreendida como uma intervenção isolada ou como garantia de redução da sobrecarga, mas como um recurso potencialmente relevante para o estabelecimento da relação terapêutica e para o desenvolvimento do acompanhamento psicológico.

Apesar da existência de estudos sobre maternidade atípica, estresse materno, rede de apoio e saúde mental, ainda são necessárias pesquisas que discutam especificamente as possíveis contribuições da escuta terapêutica para o manejo da sobrecarga emocional de mães atípicas sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental. Essa lacuna justifica a realização de uma revisão narrativa capaz de reunir e discutir os conhecimentos disponíveis, identificando convergências, limites e possibilidades de atuação psicológica.

4

Diante disso, a questão norteadora deste estudo é: quais são as possíveis contribuições da escuta terapêutica para o manejo da sobrecarga emocional de mães atípicas, sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental?

Assim, o objetivo geral deste artigo é apresentar as possíveis contribuições da escuta terapêutica para o manejo da sobrecarga emocional de mães atípicas, sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, a partir de uma revisão narrativa da literatura.

Como objetivos específicos, buscou-se: identificar os fatores relacionados à sobrecarga emocional e ao estresse vivenciados por mães atípicas; discutir as implicações da rede de apoio para a saúde mental materna; analisar, sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, a relação entre situações de sobrecarga, pensamentos, emoções e comportamentos; e discutir as possíveis contribuições da escuta terapêutica, do acolhimento e da aliança terapêutica no acompanhamento psicológico dessas mães.

2 METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo e exploratório (Minayo, 2004). A pesquisa teve como objetivo reunir e discutir produções científicas relacionadas à maternidade atípica, à sobrecarga emocional materna e às possíveis contribuições da escuta terapêutica sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

As buscas foram iniciadas em agosto de 2025 e atualizadas em agosto de 2026, com o objetivo de localizar produções relevantes para a construção do artigo. Foram consultados o Google Acadêmico e a base SciELO. Também foi utilizado o Connected Papers como ferramenta complementar para identificar artigos relacionados às publicações inicialmente localizadas.

As buscas foram realizadas em língua portuguesa, utilizando descritores e termos livres relacionados ao tema, entre eles: maternidade atípica, mães atípicas, sobrecarga emocional, estresse materno, escuta terapêutica, saúde mental materna, autismo, transtorno do espectro autista, TEA, rede de apoio e Terapia Cognitivo-Comportamental.

Também foram realizadas combinações entre os termos, utilizando os operadores booleanos AND e OR, como: maternidade atípica AND sobrecarga emocional; mães de crianças com autismo AND estresse materno; escuta terapêutica AND saúde mental materna; e Terapia Cognitivo-Comportamental AND mães de crianças com autismo. As combinações foram utilizadas com o objetivo de aproximar os resultados dos eixos centrais da pesquisa. Quanto ao recorte temporal, as buscas foram realizadas entre agosto de 2025 e agosto de 2026, priorizando-se publicações dos últimos dez anos, compreendendo o período de 2016 a 2026. Também foram incluídas obras anteriores consideradas fundamentais para a fundamentação teórica e metodológica do estudo, como Beck (2011), Lipp (2000) e Minayo (2004). Inicialmente, foram localizados 16 materiais relacionados aos eixos temáticos da pesquisa. Após a leitura dos títulos, resumos e conteúdos disponíveis, foram selecionadas 11 referências para compor o artigo. A seleção considerou a relação direta das produções com a questão norteadora e sua contribuição para a discussão da maternidade atípica, da sobrecarga emocional, da saúde mental materna, da rede de apoio, da escuta terapêutica e da Terapia Cognitivo-Comportamental.

Foram considerados materiais publicados em formato de artigos científicos, livros, trabalhos acadêmicos e outras produções relacionadas à Psicologia, à saúde mental, à maternidade atípica, ao estresse, à rede de apoio e à Terapia Cognitivo-Comportamental. Foram

priorizados materiais que apresentassem relação direta com o problema de pesquisa e que contribuíssem para a compreensão da sobrecarga emocional vivenciada por mães de crianças com autismo ou outras necessidades específicas.

Foram excluídos materiais que não apresentavam relação direta com o tema, textos repetidos, publicações cujo conteúdo não contribuía para os objetivos do estudo e produções que abordavam a maternidade ou a saúde mental sem relação com a sobrecarga decorrente do cuidado de filhos com necessidades específicas.

Durante o levantamento, foram localizados materiais relacionados aos eixos temáticos do estudo. Após a leitura dos títulos, resumos e conteúdos disponíveis, foram selecionadas as produções consideradas mais pertinentes aos objetivos do artigo. A versão atual do trabalho utiliza 11 referências, entre artigos científicos, livros e trabalho acadêmico, escolhidas por sua relação com a questão norteadora e por sua contribuição para a discussão da sobrecarga emocional, da rede de apoio, da saúde mental materna e da escuta terapêutica.

O processo de seleção e organização do material ocorreu em quatro etapas. Primeiramente, foram definidos os termos relacionados ao tema e realizada a busca nas fontes selecionadas. Em seguida, foram examinados os títulos e resumos dos materiais encontrados, com o objetivo de identificar aqueles que apresentavam relação com a questão norteadora. Posteriormente, os textos selecionados foram lidos e analisados, sendo retiradas as informações consideradas relevantes para o estudo. Por fim, os conteúdos foram organizados em eixos temáticos relacionados à sobrecarga emocional, ao estresse materno, à rede de apoio, às cognições e estratégias de enfrentamento e à escuta terapêutica na perspectiva da TCC.

A análise do material não teve como finalidade realizar uma análise de conteúdo formal, com codificação ou definição de unidades de análise. Foi realizada uma síntese temática de caráter narrativo, a partir da leitura, seleção e articulação das principais ideias presentes nas produções consultadas. Os conteúdos foram organizados de modo a possibilitar a discussão das convergências, dos limites e das possíveis contribuições da escuta terapêutica para o manejo da sobrecarga emocional de mães atípicas.

3 DESENVOLVIMENTO

Sobrecarga Emocional e Estresse na Maternidade Atípica

A literatura analisada indica que a maternidade atípica pode envolver demandas específicas relacionadas ao cuidado contínuo de filhos com necessidades de saúde, desenvolvimento ou acompanhamento especializado. Essas demandas podem afetar a

organização da rotina familiar e contribuir para a sobrecarga física, emocional e social das mães (Almeida, 2023; Barbosa *et al.*, 2025).

Além das atividades cotidianas de cuidado, muitas mães precisam acompanhar consultas, terapias, exames e diferentes serviços de saúde. Fávero-Nunes e Santos (2010) discutem que o percurso em busca de diagnóstico e tratamento pode ser marcado por sucessivas tentativas de atendimento e pela necessidade de transitar por diferentes serviços. Esse itinerário terapêutico pode produzir desgaste emocional, especialmente quando é acompanhado de falta de informações, dificuldades de acesso e ausência de atendimento especializado.

Almeida (2023) também aponta que a sobrecarga das cuidadoras pode estar relacionada à insuficiência de serviços de atenção especializada e à ausência de políticas públicas voltadas à saúde dos cuidadores. Assim, o sofrimento materno não deve ser compreendido apenas como uma dificuldade individual, pois também está relacionado às condições sociais, institucionais e familiares em que o cuidado é realizado.

Os estudos analisados apontam ainda para a presença de estresse e exaustão entre mães de crianças com necessidades específicas. No estudo de Tinoco *et al.* (2022), realizado com 77 famílias de crianças diagnosticadas com transtorno do espectro autista, 86% das participantes apresentaram indicadores de estresse. Entre os resultados relatados, 42% das participantes foram identificadas nas fases de resistência e quase exaustão, 31% na fase de exaustão e 13% na fase de alerta. Como algumas participantes apresentaram sintomas correspondentes a mais de uma fase, esses dados devem ser interpretados de acordo com os critérios e a forma de contabilização adotados no estudo, não sendo generalizados automaticamente para todas as mães atípicas.

A teoria de Lipp (2000) compreende o estresse como um processo que pode envolver as fases de alerta, resistência, quase exaustão e exaustão.⁴ A fase de quase exaustão representa um nível avançado de desgaste, no qual os recursos de adaptação podem estar comprometidos. No contexto da maternidade atípica, esse processo pode ser intensificado pela continuidade das demandas de cuidado e pela dificuldade de acesso a períodos de descanso e autocuidado.

Embora os estudos apresentem diferenças quanto às populações investigadas e aos instrumentos utilizados, existe convergência quanto à presença de fatores que podem aumentar a vulnerabilidade ao estresse materno. Entre esses fatores estão a intensidade do cuidado, a

⁴As fases do estresse descritas por Lipp correspondem a diferentes momentos do processo de adaptação do organismo às situações estressoras. Neste trabalho, são consideradas as fases de alerta, resistência, quase exaustão e exaustão, conforme a referência utilizada na literatura consultada (Lipp, 2000).

preocupação com o desenvolvimento e o futuro dos filhos, a dificuldade de acesso aos serviços e a insuficiência de apoio social.

Rede de Apoio e Implicações Psicossociais

A rede de apoio aparece na literatura como um fator importante para a experiência da maternidade atípica. Quando a mãe concentra sozinha grande parte das responsabilidades, pode haver redução das oportunidades de descanso, autocuidado, trabalho e participação social. A ausência ou fragilidade do apoio também pode contribuir para sentimentos de solidão, insegurança e sobrecarga (Barbosa *et al.*, 2025; Nunes *et al.*, 2023; Santana *et al.*, 2026).

Barbosa *et al.* (2025) destacam que a rotina de cuidado pode ser intensa e complexa, especialmente quando não existe uma rede de apoio efetiva. O estudo também discute a necessidade de ampliar o suporte oferecido às mães e às famílias, considerando que as demandas relacionadas ao cuidado não devem ser direcionadas exclusivamente à mulher.

A rede de apoio pode ser formada por familiares, companheiros, amigos, profissionais de saúde, instituições de ensino e serviços públicos. Entretanto, a existência de pessoas próximas não garante, por si só, a presença de um apoio efetivo. É necessário que esse suporte seja capaz de contribuir concretamente com o cuidado, com a escuta e com a divisão das responsabilidades.

Essa perspectiva é reforçada pelo estudo qualitativo de Santana *et al.* (2026), realizado com 16 mães de crianças autistas usuárias de Centros de Atenção Psicossocial Infantil. A pesquisa identificou que as salas de espera, além de serem locais destinados à permanência enquanto os filhos recebem atendimento, podem funcionar como espaços de convivência, troca de experiências e construção de redes de apoio entre as mães. Os relatos também evidenciaram a necessidade de atividades de autocuidado, relaxamento e atendimento psicológico para as cuidadoras. Esses achados reforçam que o cuidado em saúde mental não deve se restringir à criança, mas incluir também as pessoas responsáveis por seu acompanhamento.

Essa compreensão também é sustentada pelo estudo de Nunes *et al.* (2023), realizado com 29 mães de crianças com transtorno do espectro autista atendidas em serviços terapêuticos das redes pública e privada. Os relatos evidenciaram que muitas participantes assumiram grande parte da rotina de cuidados e do acompanhamento dos filhos, enfrentando dificuldades para manter atividades de autocuidado, trabalho, lazer e cuidados com a própria saúde. As participantes também apontaram a importância de espaços de conversa, orientação e acolhimento durante o período em que aguardavam os atendimentos dos filhos. Esses achados reforçam a necessidade de que os serviços considerem a mãe como pessoa que também pode

precisar de cuidado, sem pressupor que a responsabilidade pelo acompanhamento infantil deva recair prioritariamente sobre ela.

Nesse sentido, a sobrecarga materna também precisa ser analisada em sua dimensão social. A invisibilidade das necessidades das mães pode ocorrer quando a atenção se concentra apenas no diagnóstico ou no tratamento da criança, deixando em segundo plano a saúde mental da cuidadora. A literatura analisada sugere que a mãe também precisa ser reconhecida como pessoa que possui necessidades próprias de cuidado.

Essas questões demonstram que a atuação psicológica não deve ser compreendida como substituta das políticas públicas ou da rede de apoio social. O acompanhamento psicológico pode contribuir para o fortalecimento emocional da mãe, mas não elimina a necessidade de serviços acessíveis, divisão das responsabilidades e suporte institucional às famílias.

Cognições, Culpa, Desamparo e Estratégias de Enfrentamento na Perspectiva da TCC

A Terapia Cognitivo-Comportamental compreende que as emoções e os comportamentos são influenciados pela forma como a pessoa interpreta as situações vivenciadas. De acordo com Beck (2011), a interpretação de um acontecimento pode influenciar as respostas emocionais e comportamentais diante dele.

No caso das mães atípicas, essa perspectiva permite analisar como as demandas do cuidado podem ser interpretadas de diferentes formas. Algumas mães podem apresentar pensamentos relacionados à culpa, à incapacidade ou à necessidade de dar conta de todas as responsabilidades. Entretanto, é importante destacar que esses pensamentos não devem ser atribuídos automaticamente a todas as mães atípicas. Eles precisam ser identificados na experiência de cada pessoa e sustentados pela literatura ou pela avaliação clínica.

Também é necessário evitar a afirmação de que todas as mães atípicas desenvolvem uma tríade cognitiva negativa ou crenças específicas de desamparo e incapacidade. Esses conceitos fazem parte da teoria cognitiva, mas sua presença em determinado grupo precisa ser demonstrada por estudos específicos. No presente trabalho, a TCC é utilizada como referencial interpretativo para compreender a possível relação entre situações de sobrecarga, pensamentos, emoções e comportamentos.

As estratégias de enfrentamento podem ser direcionadas ao problema ou às emoções. Em situações nas quais a demanda do cuidado não pode ser imediatamente modificada, o acompanhamento psicológico pode auxiliar na identificação de recursos possíveis para lidar com

o estresse, organizar a rotina, reconhecer limites e buscar apoio. Isso não significa responsabilizar a mãe pela resolução de dificuldades que também são sociais e institucionais.

A TCC pode contribuir para a identificação e avaliação de pensamentos automáticos relacionados ao sofrimento.⁵ Por meio do diálogo colaborativo, o terapeuta pode auxiliar a pessoa a examinar suas interpretações, identificar alternativas e desenvolver estratégias mais adequadas às suas necessidades. Esse processo não deve ser compreendido como uma simples substituição de pensamentos negativos por pensamentos positivos, mas como uma investigação das interpretações e de suas consequências emocionais e comportamentais.

Escuta Terapêutica, Acolhimento e Aliança Terapêutica

A escuta terapêutica pode ser compreendida como um recurso do processo clínico que envolve atenção, presença, compreensão e reconhecimento da experiência da pessoa atendida. Ela não corresponde apenas ao ato de ouvir, pois pressupõe uma postura profissional capaz de acolher o sofrimento e compreender as necessidades apresentadas.

Neste artigo, a escuta terapêutica é compreendida como um recurso do processo clínico relacionado à atenção à experiência subjetiva e à possibilidade de expressão do sofrimento. Embora possa ocorrer em conjunto com o acolhimento, a escuta qualificada e a aliança terapêutica, esses conceitos não são tratados como sinônimos. Essa distinção é importante porque os estudos analisados apresentam os espaços de conversa, orientação e acolhimento como formas de suporte às mães (Nunes *et al.*, 2023; Santana *et al.*, 2026), enquanto a escuta terapêutica, inserida no acompanhamento psicológico, contribui para a compreensão das vivências e necessidades da pessoa atendida (Beck, 2011; Oliveira *et al.*, 2025).

Na perspectiva da TCC, a escuta é importante para que o terapeuta compreenda a situação vivenciada pela mãe, identifique os significados atribuídos às experiências e estabeleça uma relação colaborativa. A partir desse processo, podem ser trabalhados pensamentos automáticos, emoções, comportamentos e estratégias de enfrentamento, sempre considerando a realidade concreta da pessoa atendida.

A escuta também pode oferecer um espaço para que a mãe expresse sentimentos que nem sempre encontram lugar na rotina de cuidados, como cansaço, medo, tristeza, culpa e

⁵Pensamentos automáticos são interpretações que surgem diante de determinadas situações, geralmente de forma rápida e espontânea, podendo influenciar as emoções e os comportamentos. Na Terapia Cognitivo-Comportamental, esses pensamentos podem ser investigados em conjunto com a pessoa atendida, considerando sua história e o contexto em que aparecem (Beck, 2011).

insegurança. A validação desses sentimentos não significa confirmar todas as interpretações relacionadas ao sofrimento, mas reconhecer que a experiência emocional possui sentido dentro da história e das circunstâncias da pessoa.

Essa discussão também aparece no relato de experiência de Oliveira *et al.* (2025), desenvolvido a partir de práticas clínicas em um Serviço-Escola de Psicologia. O estudo observou que mães de crianças com transtornos neurodesenvolvimento buscavam atendimento psicológico apresentando sobrecarga emocional, estresse, isolamento social e dificuldades relacionadas à reorganização da rotina. O estudo destaca a psicoterapia como um espaço individualizado de escuta e cuidado, capaz de favorecer a expressão das vivências maternas e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. Por se tratar de um relato de experiência, seus achados não podem ser generalizados para todas as mães atípicas, mas contribuem para evidenciar a importância de considerar a saúde mental dessas cuidadoras no acompanhamento psicológico.

Os estudos analisados sugerem que a escuta e o acolhimento psicológico podem ser potencialmente relevantes para o cuidado em saúde mental de mães atípicas. Entretanto, a revisão realizada não permite afirmar que a escuta terapêutica, isoladamente, reduza a sobrecarga ou produza efeitos causais sobre a saúde mental. Também não permite afirmar que todas as mães apresentarão os mesmos resultados.

11

A escuta terapêutica deve ser compreendida como parte de um processo clínico mais amplo, que pode envolver a compreensão das necessidades individuais, a definição de objetivos, o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e a utilização de intervenções cognitivo-comportamentais (Beck, 2011). Sua contribuição depende das condições do atendimento, da qualidade do acompanhamento psicológico e da possibilidade de articulação com outros recursos de cuidado e apoio. Nesse sentido, estudos com mães de crianças com transtorno do espectro autista destacam a importância de espaços de conversa, orientação, acolhimento e suporte social, sem reduzir o cuidado à intervenção psicológica isolada (Barbosa *et al.*, 2025; Nunes *et al.*, 2023; Santana *et al.*, 2026).

De modo geral, os estudos convergem ao apontar a importância de reconhecer as mães como sujeitos que também precisam de cuidado. Ao mesmo tempo, existem limites na literatura, especialmente quanto ao número reduzido de estudos que investigam diretamente a escuta terapêutica com mães atípicas sob a perspectiva da TCC. Por isso, são necessárias novas pesquisas que avaliem essa relação de maneira mais específica e aprofundada.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como objetivo apresentar as possíveis contribuições da escuta terapêutica para o manejo da sobrecarga emocional de mães atípicas, sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, a partir de uma revisão narrativa da literatura.

Os estudos analisados indicam que a maternidade atípica pode envolver demandas contínuas de cuidado, acompanhamento especializado, reorganização da rotina familiar e dificuldades de acesso a serviços e redes de apoio. Essas condições podem estar relacionadas ao aumento do estresse, à exaustão emocional, aos sentimentos de culpa e à redução das possibilidades de autocuidado. Entretanto, os resultados identificados devem ser interpretados considerando as características específicas das populações investigadas, especialmente porque parte dos estudos se concentra em mães de crianças com transtorno do espectro autista.

A literatura também sugere que a escuta terapêutica pode ser potencialmente relevante no acompanhamento psicológico dessas mães, ao oferecer um espaço de acolhimento, expressão emocional e reconhecimento de suas necessidades. Na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, esse espaço pode favorecer a compreensão da relação entre situações, pensamentos, emoções e comportamentos, além de contribuir para a identificação de estratégias de enfrentamento relacionadas às demandas do cotidiano.

Contudo, a revisão não permite afirmar que a escuta terapêutica, isoladamente, reduza a sobrecarga emocional ou produza efeitos causais sobre a saúde mental das mães. A escuta deve ser compreendida como parte de um processo clínico mais amplo, que pode envolver aliança terapêutica, avaliação das necessidades individuais, intervenções cognitivo-comportamentais e articulação com outras formas de apoio psicológico, familiar, social e institucional.

Para a Psicologia, os achados reforçam a importância de considerar as mães como sujeitos que também necessitam de cuidado. Na prática cognitivo-comportamental, o profissional pode utilizar a escuta para compreender a experiência da mãe, identificar significados atribuídos às situações vivenciadas e construir, de maneira colaborativa, estratégias de enfrentamento compatíveis com sua realidade. Essa atuação, entretanto, não substitui a necessidade de políticas públicas, serviços especializados e divisão mais equilibrada das responsabilidades de cuidado.

Este estudo apresenta algumas limitações. Por se tratar de uma revisão narrativa, não foram utilizados procedimentos próprios de uma revisão sistemática ou de uma meta-análise. Além disso, os materiais analisados apresentam diferenças quanto às populações investigadas, aos objetivos, aos métodos e aos instrumentos utilizados. Também foi identificado um número

reduzido de estudos que abordam diretamente a escuta terapêutica com mães atípicas sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental. A predominância de estudos relacionados a mães de crianças com autismo limita a generalização dos resultados para outras configurações de maternidade atípica. Soma-se a isso o fato de as buscas terem sido realizadas em língua portuguesa e em fontes específicas, o que pode ter restringido a localização de estudos internacionais.

Recomenda-se que pesquisas futuras ampliem a investigação sobre as experiências de mães atípicas com diferentes condições de saúde e desenvolvimento, incluindo estudos empíricos sobre escuta terapêutica, aliança terapêutica e intervenções cognitivo-comportamentais. Também são necessários estudos que avaliem as necessidades dessas mães em diferentes contextos sociais e que considerem a articulação entre atendimento psicológico, rede de apoio e políticas públicas.

Conclui-se que a escuta terapêutica se mostra potencialmente relevante para o acolhimento e a compreensão do sofrimento de mães atípicas, especialmente quando inserida em um acompanhamento psicológico fundamentado e articulado a outros recursos de cuidado. A literatura disponível aponta a importância de ampliar essa discussão, evitando generalizações e reconhecendo a complexidade das experiências maternas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Beatriz Costa. *Sobrecarga Materna: um Olhar para as Cuidadoras das Pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA)*. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Serviço Social) – Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2023.

BARBOSA, Priscila Cardoso Parente et al. Mães atípicas: desafios da maternidade. *Revista de Psicologia*, v. 19, n. 77, p. 98-111, jul. 2025.

BECK, Judith S. *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática*. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

FÁVERO-NUNES, Maria Ângela; SANTOS, Manoel Antônio dos. Itinerário terapêutico percorrido por mães de crianças com transtorno autístico. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 23, n. 2, p. 208-221, 2010.

LIPP, Marilda Novaes. *Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MAIA, Gabriela Bentes; MUNER, Luana Comito. Maternidade atípica. *Revista Cathedral*, v. 6, n. 2, p. 12-27, 2024.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O Desafio do Conhecimento: Pesquisa Qualitativa em Saúde*. 8. ed. São Paulo: Hucitec, 2004.

NUNES, Aislamy Warlla; MELO, Mônica Cecília Pimentel de; SANTOS, Ana Dulce Batista dos; CALADO, Jacqueline Lukisa Faustino; SANTOS, Maria Viviane Pereira dos. Percepções de mães de crianças com autismo sobre rede apoiadora e estratégias de cuidado consigo. *Revista de Enfermagem da UFPI*, v. 12, e4284, 2023.

OLIVEIRA, Joelly Rodrigues de et al. A importância da psicoterapia para mães de crianças atípicas. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 8, n. 19, e082413, 2025.

SANTANA, Sammyra de Alencar et al. O que mães de autistas podem esperar da sala de espera, quando estão esperando? *Id on Line: Revista de Psicologia*, v. 20, n. 80, p. 119-135, fev. 2026.

TINOCO, Verônica Cristina et al. Estresse em mães com filhos diagnosticados com autismo. *Revista Psicologia e Saúde*, Campo Grande, v. 14, n. 4, p. 35-42, out./dez. 2022.