ISSN: 2358-8829

SAÚDE MENTAL DE MÃES ATÍPICAS: UMA ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA SOBRE O IMPACTO DAS INTERVENÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

Gleice Souza da Silva [1]
Max Juliano de Queiroz [2]
Lucas Alves do Espírito Santo [3]
Jaciane Gomes da Silva Pedrosa [4]
Zélia Maria Melo de Lima Santos (Orientadora) [5]

INTRODUÇÃO

A saúde mental de mães atípicas, aquelas que cuidam de filhos com transtornos do neurodesenvolvimento, como o Transtorno do Espectro Autista (TEA), tem sido amplamente discutida na literatura científica devido às demandas emocionais, físicas e sociais envolvidas no cuidado contínuo. Essas mães frequentemente vivenciam sobrecarga, estresse crônico, ansiedade e sintomas depressivos, decorrentes da necessidade de adaptação constante às demandas do filho e da escassez de suporte social e institucional.

[1]Mestranda do Curso de Neurociências da Christian Business School (CBS) - EUA, gleice76@gmail.com;

[2]Mestrando do Curso de Neurociências da Christian Business School (CBS) - EUA, maxjuliano166@gmail.com;

[3]Mestre em Educação pela Universidade de Pernambuco (UPE), lucasalves020@hotmail.com;;

[4]Mestranda do Curso de Neurociências da Christian Business School (CBS) - EUA, psijacianepedrosa@gmail.com;

[5]Professora orientadora: Doutora pela Universidade Federal de Alagoas - UFAL, Professora dos cursos de Letras e Pedagogia da Faculdade Luso Brasileira – FALUB, Coordenadora do Núcleo de Pós-graduação, Ensino, Pesquisa e Extensão da FALUB/FALUP zeliammelo@hotmail.com.

ISSN: 2358-8829

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) emerge como uma abordagem eficaz no manejo de transtornos emocionais, atuando na reestruturação de pensamentos disfuncionais e no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas. A relevância desta pesquisa se justifica pela necessidade de compreender como intervenções baseadas na TCC podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida dessas mães, promovendo saúde mental e bem-estar.

O objetivo geral deste estudo é analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, o impacto das intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental na promoção da qualidade de vida de mães atípicas. Como objetivos específicos, busca-se identificar os principais fatores de adoecimento psicológico nesse público, compreender os fundamentos teóricos da TCC aplicados ao contexto e discutir os efeitos dessas intervenções.

Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, do tipo revisão bibliográfica, baseada em artigos científicos, livros e publicações acadêmicas relevantes. Os resultados indicam que a TCC contribui significativamente para a redução de sintomas emocionais, fortalecimento da resiliência e melhoria da percepção de qualidade de vida.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, realizada por meio de revisão bibliográfica. Foram utilizados materiais publicados em bases de dados acadêmicas como SciELO, Google Scholar e periódicos da área da Psicologia e Saúde.

Os critérios de inclusão envolveram artigos publicados nos últimos anos que abordassem: saúde mental materna, maternidade atípica e intervenções em Terapia Cognitivo-Comportamental. Foram excluídos estudos que não apresentavam relação direta com o tema ou que não possuíam respaldo científico.

A análise dos dados ocorreu de forma interpretativa, organizando os conteúdos em categorias temáticas, tais como: sobrecarga materna, sofrimento psíquico e contribuições da TCC.

Por se tratar de pesquisa bibliográfica, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes vigentes.

REFERENCIAL TEÓRICO

A maternidade de uma criança com Transtorno do Espectro Autista (TEA) impõe desafios significativos às mães, exigindo uma adaptação constante diante das dificuldades relacionadas à comunicação, socialização e comportamento dos filhos. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surge como uma abordagem eficaz para o enfrentamento da ansiedade materna. Baseando-se na ideia de que as cognições disfuncionais impactam o humor, os sentimentos e os comportamentos do indivíduo, desempenhando um papel crucial no desenvolvimento de transtornos psicológicos Para as mães de crianças com TEA, essa abordagem permite ressignificar os desafios enfrentados, identificar padrões de pensamento negativos e desenvolver estratégias mais saudáveis de enfrentamento (Beck, 2022). Dessa forma, o acesso a intervenções que promovam seu bem-estar emocional. A TCC, aliada a redes de apoio e informação adequada sobre o transtorno, pode proporcionar melhorias significativas na qualidade de vida dessas mulheres, auxiliando-as a enfrentar os desafios impostos pelo diagnóstico do TEA e a ressignificar sua experiência materna.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) combina conceitos e técnicas das abordagens cognitivas e comportamentais. A Teoria Cognitiva visa entender a função e a estrutura dos aspectos cognitivos, como a capacidade dos indivíduos de atribuir significados às suas experiências. Já a Teoria Comportamental busca elaborar leis gerais do comportamento para prever suas funções, dividindo-o em respondente (respostas involuntárias) e operante (respostas voluntárias), ambos sujeitos à aprendizagem na interação entre o indivíduo e o ambiente (Leonardi, 2015 apud Soares et al., 2020).

ISSN: 2358-8829

Conforme proposto por Soares et al. (2020) a TCC baseia-se no modelo cognitivo, onde situações desencadeiam pensamentos automáticos que influenciam respostas emocionais, comportamentais e fisiológicas. Esses pensamentos, rápidos e involuntários, são acompanhados de emoções intensas e podem ser disfuncionais, resultando em reações exageradas e distorcidas (Amorim; Poniwas; Peruzzo, 2017; Beck, 2013; Bortoli; Francke, 2018, apud Soares et al., 2020). É declarado que os pensamentos automáticos são originados de crenças formadas ao longo do desenvolvimento do indivíduo, podendo ser funcionais ou disfuncionais. Basicamente, as crenças consistem em um conjunto de ideias e pressupostos sobre si mesmo, os outros e o mundo.

As intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) promovem melhorias significativas na qualidade de vida ao reestruturar pensamentos disfuncionais e modificar comportamentos associados a diversos transtornos.

A maternidade atípica envolve desafios que ultrapassam os aspectos tradicionais da maternidade, exigindo maior dedicação, adaptação emocional e reorganização da rotina familiar. Estudos indicam que mães de crianças com TEA apresentam níveis mais elevados de estresse parental quando comparadas a mães de crianças neurotípicas (Bosa, 2006).

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

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

De acordo com Beck (2013), a Terapia Cognitivo-Comportamental baseia-se na premissa de que pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados. Dessa forma, a interpretação que o indivíduo faz das situações influencia diretamente suas respostas emocionais.

No contexto das mães atípicas, pensamentos automáticos disfuncionais, como culpa, incapacidade e desesperança, são frequentemente observados. A TCC atua na identificação e modificação desses padrões cognitivos, promovendo maior equilíbrio emocional.

Além disso, intervenções baseadas em TCC incluem técnicas como reestruturação cognitiva, psicoeducação, treino de habilidades sociais e estratégias de enfrentamento, que auxiliam na redução do estresse e na promoção da qualidade de vida.

Apesar dos avanços, a implementação da TCC enfrenta desafios, incluindo a necessidade de personalização do tratamento para atender ‡s necessidades individuais dos pacientes e a superação das barreiras no acesso a cuidados especializados (Sadeh-Sharvit, S. et al., 2023).

O impacto positivo da TCC é corroborado por sua capacidade de promover uma melhoria significativa na qualidade de vida dos pacientes. Abbas et al. (2023) evidenciam que a TCC não apenas reduz sintomas de ansiedade e depressão, mas também contribui para uma melhor Adesão ao tratamento e uma diminuição da ansiedade relacionada à saúde. Esses resultados ressaltam a importância da TCC em oferecer um alívio significativo dos sintomas, além de apoiar mudanças comportamentais duradouras que promovem um estilo de vida mais saudável e equilibrado (Abbas, Q. et al., 2023).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar três categorias principais:

1. Sobrecarga emocional e psicológica

As mães atípicas apresentam altos níveis de estresse devido às demandas contínuas de cuidado, muitas vezes associadas à ausência de rede de apoio. Esse cenário contribui para o desenvolvimento de ansiedade e depressão.

ISSN: 2358-8829

2. Impacto dos pensamentos disfuncionais

Os estudos evidenciam a presença de crenças negativas relacionadas à maternidade, como sentimentos de culpa e autocrítica excessiva. Tais pensamentos intensificam o sofrimento psíquico e comprometem a qualidade de vida.

3. Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental

As intervenções em TCC mostraram-se eficazes na redução dos sintomas emocionais, promovendo maior regulação emocional e melhora na qualidade de vida. A reestruturação cognitiva possibilita a ressignificação de experiências, favorecendo uma percepção mais funcional da realidade.

A discussão dos resultados aponta que a TCC não apenas reduz sintomas, mas também fortalece a autonomia emocional dessas mães, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias adaptativas diante das adversidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou que mães atípicas estão expostas a elevados níveis de sofrimento psíquico, decorrentes das demandas específicas do cuidado com filhos com transtornos do neurodesenvolvimento. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental se apresenta como uma intervenção eficaz na promoção da saúde mental e da qualidade de vida.

A escuta terapêutica pode ser potencialmente relevante no acompanhamento psicológico das mães, ao oferecer um espaço de acolhimento, expressão emocional e reconhecimento de suas necessidades.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) constitui uma estratégia eficaz no manejo da ansiedade materna, uma vez que possibilita a identificação de pensamentos disfuncionais, a ressignificação de experiências dolorosas e a adoção de práticas de

enfrentamento mais adaptativas. Quando associada a redes de apoio formais e informais, bem como a programas psicoeducativos voltados à parentalidade atípica, a TCC contribui para a redução do estresse materno e para o fortalecimento da resiliência dessas mulheres.

A Terapia Cognitivo-Comportamental, quando associada ao suporte social e institucional, mostra-se uma estratégia eficaz para o enfrentamento da ansiedade materna em contextos de maternidade atípica.

Conclui-se que a TCC contribui significativamente para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e resiliência. Destaca-se a importância da ampliação de políticas públicas e serviços de apoio psicológico voltados a esse público.

Sugere-se a realização de novas pesquisas empíricas que investiguem a aplicação prática dessas intervenções, bem como a criação de programas específicos de suporte psicológico para mães atípicas.

REFERÊNCIAS

ABBAS, Q.; LATIF, S.; AYAZ HABIB, H.; SHAHZAD, S.; SARWAR, U.; SHAHZADI, M.; RAMZAN, Z.; WASHDEV, W. **Cognitive behavior therapy for diabetes distress, depression, health anxiety, quality of life and treatment adherence among patients with type-II diabetes mellitus: a randomized control trial**. BMC Psychiatry, v. 23, n. 1, p. 86, 2023. Doi: 10.1186/s12888-023-04546-w. PMID: 36737757; PMCID: PMC9896442. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9896442/. Acesso em: 5 set. 2026.

BECK, A. T. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática.** Porto Alegre: Artmed, 2013.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática** [recurso eletrônico] / Judith S. Beck; tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. – 3º. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2022. Disponível em: file:///C:/Users/adils/Downloads/TCC%20Judith%20Beck_240606_142724.pdf. Acesso em: 07 aet. 2026.

BOSA, C. A. Autismo: intervenções psicoeducacionais. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2006.

JORGE, R. P. C.et al. Diagnóstico de autismo infantil e suas repercussões nas relações familiares e educacionais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 6, p. 5065-5077,2019. Disponível em: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/download/4466/5609. Acesso em: 14 set. 2026.

SADEH-SHARVIT, S.; CAMP, T. D.; HORTON, S. E.; HEFNER, J. D.; BERRY, J. M.; GROSSMAN, E.; HOLLON, S. D. **Effects of an Artificial Intelligence Platform for Behavioral Interventions on Depression and Anxiety Symptoms: Randomized Clinical Trial.** J Med Internet Res, v. 25, p. e46781, 2023. Doi: 10.2196/46781. PMID: 37428547; PMCID: PMC10366966. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10366966/. Acesso em: 5 set. 2026.

SOARES, A. B. et al . Terapia Cognitivo Comportamental: o que pensam os estudantes de Psicologia? **Revista Brasileira de Terapia Cognitiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, dez. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872020000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 30 se. 2026.