Enfermagem em Foco

Edição II

CAPÍTULO 3

ENFRENTAMENTO AO ESTRESSE PARENTAL ENTRE CUIDADORES DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

MARIA JUCIELEN MACEDO DE SOUSA[1]
NANIELLE SILVA BARBOSA[2]
ANA BEATRIZ BARBOSA DA SILVA[1]
ADELZIRA RODRIGUES CARDOSO DE CARVALHO[3]
ÁLLAMY DANILO MOURA E SILVA[3]
THAYSE SOARES SPÍNDOLA ARAÚJO[4]
THALLYSSON PATRICK DE OLIVEIRA MACÊDO MOURA[5]
ANNYELE DA SILVA BARRADAS[6]
GISELE MENDES MOURA[6]
MÁRCIA ASTRÊS FERNANDES[7]

[1]Discente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Piauí.
[2]Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Piauí. Mestra e Doutoranda pelo Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí (PPGEnf-UFPI).
[3]Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Piauí.
[4]Enfermeira. Mestranda pelo Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí (PPGEnf-UFPI).
[5]Enfermeiro pela Universidade Federal do Piauí.
[6]Discente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí.
[7]Professora Titular e Pesquisadora do Curso de Graduação em Enfermagem e do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí (PPGEnf-UFPI).

Palavras-chave: *Cuidadores; Estresse Psicológico; Estratégias de Enfrentamento.*

EDITORA PASTEUR

DOI | **10.59290/6004980129**

INTRODUÇÃO

A chegada de um diagnóstico médico ou do neurodesenvolvimento no âmbito familiar altera de forma profunda a dinâmica de todos os seus membros. Quando se trata do Transtorno do Espectro Autista (TEA), essa realidade ganha contornos complexos que exigem uma reestruturação não apenas prática, mas também emocional e social por parte daqueles que assumem o papel de cuidadores principais. O impacto do diagnóstico do TEA sobre os cuidadores inicia-se já nas fases iniciais, devido às mudanças na rotina e nas relações interpessoais, visto que a criança e o adolescente necessitam de cuidados específicos e singulares ao longo da vida (MARTINS; SANTOS; LIMA, 2022).

Desde o momento da suspeita clínica até a confirmação diagnóstica, a família passa por um processo de transição que frequentemente desorganiza projetos de vida previamente estabelecidos. A necessidade de buscar terapias especializadas, compreender novas linguagens de comunicação, adaptar o ambiente doméstico e lidar com o preconceito social impõe uma carga de responsabilidades contínua. Com isso, a adaptação necessária desses cuidadores às novas demandas, somada à reorganização da vida familiar e do trabalho pode gerar uma alta sobrecarga emocional, levando-os a níveis elevados de estresse, caracterizado como estresse parental (FÁVERO; SANTOS, 2005; CARVALHO *et al*., 2026).

Diante desse cenário de vulnerabilidade emocional, a literatura científica aponta que a forma como os cuidadores enfrentam as adversidades diárias depende fortemente de recursos contextuais, da resiliência e do suporte social disponível. A ausência ou escassez dessas redes de apoio agrava o esgotamento físico e mental, tornando fundamental analisar não apenas o peso da sobrecarga, mas também as estratégias de *coping* (enfrentamento) adotadas pelas famílias para mitigar os efeitos negativos do estresse crônico na saúde mental dos pais (FLORES-BUILS; ANDRÉS-ROQUETA; MATEU-PÉREZ, 2023; RASOUL-POOR *et al.*, 2023).

O estresse parental decorrente da criação de filhos com necessidades complexas difere do estresse cotidiano comum à parentalidade típica. Ele é alimentado pela imprevisibilidade do desenvolvimento, pelas barreiras no acesso a serviços de saúde e educação, e pelo isolamento social que frequentemente acomete essas famílias. Esse fenômeno pode ser compreendido como uma condição desadaptativa que ocorre quando os pais percebem que os recursos de que dispõem não são suficientes para enfrentar as demandas e responsabilidades associadas ao cuidado (HAYES; WATSON, 2013).

Diante desse cenário, torna-se imprescindível investigar os fatores que intensificam ou amenizam tal sobrecarga, visando a formulação de estratégias de apoio psicológico e social. Compreender as vivências desses cuidadores não é apenas um ato de relevância acadêmica ou clínica, mas um passo fundamental para garantir o bem-estar de todo o núcleo familiar, reconhecendo que o suporte à saúde mental e emocional de quem cuida constitui uma premissa básica para a efetividade do próprio desenvolvimento da criança e do adolescente com TEA (LIMA; AFONSO, 2015).

O objetivo deste estudo foi sintetizar as evidências científicas sobre as estratégias de enfrentamento do estresse parental entre cuidadores de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista.

MÉTODO

A revisão integrativa foi realizada com o objetivo de sintetizar as evidências científicas sobre o enfrentamento do estresse parental entre

cuidadores de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista, conduzida de acordo com as etapas recomendada por Whittemore e Knafl (2005): elaboração da questão norteadora, busca e seleção dos estudos primários, avaliação dos estudos primários, análise dos dados e apresentação da revisão. Revisões integrativas não possuem um guia de redação. Porém, para garantir maior robustez metodológica esta foi relatada utilizando as diretrizes do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews* (PRISMA-ScR) (PETERS *et al*., 2020; TRICCO *et al*., 2018), de forma que procurou-se atender ao maior número de itens.

O acrônimo adotado para elaborar a questão norteadora foi População (cuidadores), Conceito (enfrentamento do estresse parental) e Contexto (Transtorno do Espectro Autista), sendo estruturada da seguinte forma: ‘’Quais as evidências científicas sobre enfrentamento do estresse parental entre cuidadores de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista?’’.

Quanto ao tipo de estudo, foram incluídos estudos primários relacionados à temática, publicados entre 2021 e janeiro de 2026, sem delimitação de idioma. A delimitação temporal se justifica devido a última publicação de uma revisão sistemática sobre o tema, publicada em 2021 (GHANOUNI; HOOD, 2021). Os critérios de exclusão foram: monografias, dissertações, teses, editoriais, resumos de eventos e aqueles estudos que não respondessem à questão norteadora.

Inicialmente, foi realizada uma busca inicial na Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) e *Google Scholar* para análise dos termos contidos no título, resumo e descritores/palavras-chaves dos estudos recuperados a fim de selecioná-los nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH). Esses termos foram combinados entre si, estruturando as estratégias de busca que foram aplicadas conforme a especificidade de cada base de dados.

As bases de dados consultadas, com suas respectivas estratégias, foram:

LILACS, Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e Index Psicologia, via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS): ((mh:(Cuidadores)) OR (Cuidador) OR ("Cuidador familiar") OR ("Cuidadores familiares") OR ("Cuidadores informais")) AND ((mh:("Estresse psicológico")) OR ("Estresse emocional") OR (‘’Impacto emocional’’) OR (‘’Estresse parental’’)) AND ((mh:(‘’Transtorno do Espectro Autista’’)) OR (‘’Transtorno de Espectro Autista’’) OR (‘’Transtorno do Espectro do Autismo’’)); MEDLINE via PubMed: *(((((((((("caregivers"[MeSH Terms]) OR ("caregiver"[All Fields])) OR ("carers"[All Fields])) OR ("carer"[All Fields])) OR ("family caregivers"[All Fields])) OR ("family caregiver"[All Fields])) OR ("informal caregivers"[All Fields])) OR ("informal caregiver"[All Fields])) AND (((((("stress, psychological"[MeSH Terms]) OR ("psychological stresses"[All Fields])) OR ("psychological stress"[All Fields])) OR ("emotional stress"[All Fields])) OR ("parental stress"[All Fields])))) AND ((((("autism spectrum disorder"[MeSH Terms]) OR ("autistic spectrum disorder"[All Fields])) OR ("autistic spectrum disorders"[All Fields])) OR ("autism spectrum disorders"[All Fields])); Web of Science: (ALL=(Caregivers) OR ALL=(Caregiver) OR ALL=(Carers) OR ALL=(Carer) OR ALL=(family caregivers) OR ALL=(family caregiver) OR ALL=(informal caregivers) OR ALL=(informal caregiver)) AND (ALL=(stress psychological) OR ALL=(psychological stresses) OR ALL=(psychological stress) OR*

ALL=(emotional stress) OR ALL=(parental stress)) AND (ALL=(autism spectrum disorder) OR ALL=(autistic spectrum disorder) OR ALL=(autistic spectrum disorders) OR ALL=(autism spectrum disorders)); Excerpta Medica Database (EMBASE): ('caregiver'/exp OR 'care giver' OR 'caregiver' OR 'caregivers' OR 'carer' OR 'carers' OR 'family caregiver' OR 'family caregivers') AND ('mental stress'/ exp OR 'mental stress' OR 'mental stresses' OR 'nervous stress' OR 'psychic stress' OR 'psychosocial stress' OR 'psychosocial stresses' OR 'psychologic stress' OR 'psychological stress' OR 'psychosocial stress' OR 'psychosocial stresses' OR 'stress, mental' OR 'stress, psychologic' OR 'stress, psychological' OR 'tension, mental') AND ('autism'/exp OR 'asd (autism spectrum disorder)' OR 'autism' OR 'autism spectrum disorder' OR 'autistic disorder' OR 'autistic spectrum disorder' OR 'childhood autism' OR 'classical autism' OR 'typical autism'); e APA PsycInfo®: ((MeSH: (Caregivers)) OR (Any Field: (Caregiver)) OR (Any Field: (Carers)) OR (Any Field: (Carer)) OR (Any Field: (family caregivers)) OR (Any Field: (family caregiver)) OR (Any Field: (informal caregivers)) OR (Any Field: (informal caregiver))) AND ((MeSH: (stress psychological)) OR (Any Field: (psychological stresses)) OR (Any Field: (psychological stress)) OR (Any Field: (emotional stress)) OR (Any Field: (parental stress))) AND ((MeSH: (autism spectrum disorder)) OR (Any Field: (autistic spectrum disorder)) OR (Any Field: (autistic spectrum disorders)) OR (Any Field: (autism spectrum disorders))). A lista de referências dos estudos incluídos foi consultada adicionalmente. Este levantamento foi realiza-do em fevereiro de 2026.

As citações identificadas na etapa anterior foram consolidadas e exportadas para o gerenciador de referências *Rayyan*®, desenvolvido pelo *Qatar Computing Research Institute* (QCRI) para retirada de duplicidades, seleção e triagem dos estudos por dois pesquisadores, de forma independente, em duas fases, sendo as divergências resolvidas com participação de um terceiro revisor. A primeira fase compreendeu a leitura de títulos e resumos. Estudos que atenderam aos critérios de inclusão foram analisados em uma segunda fase, via leitura dos manuscritos na íntegra.

Os dois revisores, de forma independente, extraíram dados dos estudos incluídos, capturando as informações: título, autores, ano de publicação, país de origem, objetivos, métodos e principais resultados. Quaisquer divergências que surgiram entre os revisores foram resolvidas por meio de discussão com um terceiro revisor. O quadro de extração de dados foi ajustado e refinado conforme necessário durante a leitura de cada artigo.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e qualitativa e a síntese dos resultados apresentada de forma narrativa e por meio de figuras. Os resultados foram categorizados de acordo com os principais conceitos discutidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca nas bases de dados identificou 1056 publicações, sendo que 320 foram removidas por duplicidade. Desse modo, 736 estudos foram submetidos à leitura do título e do resumo. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, 138 estudos foram recuperados e lidos na íntegra. Após essa etapa, 24 estudos primários foram selecionados para compor a amostra. A leitura da lista de referência não resultou na inclusão de mais artigos.

A síntese descritiva dos estudos primários conforme título, ano de publicação, país do estudo e métodos é apresentada na **Tabela 3.1.**

Tabela 3.1 Síntese dos estudos incluídos na revisão integrativa. Floriano, PI, Brasil, 2026

Título	Ano de publicação e país de origem	Métodos
Acceptance and Commitment Training for Parents of Children With Autism Spectrum Disorder A Randomized Clinical Trial	2026/China	Tipo de estudo: ensaio clínico randomizado controlado Amostra: 154 pais Cenário: instituições governamentais especializadas
Examining stress and coping levels of patriarchal men with autistic children who receive special sports training in Türkiye	2025/Turquia	Tipo de estudo: transversal Amostra: 183 pais Cenário: não especificado
Assessing the Impact of Coping Strategies and Resilience on Caregiver Burden in Parents of Children with Autism	2025/Indonésia	Tipo de estudo: transversal Amostra: 52 cuidadores Cenário: hospital
A study on the effects of dance/movement therapy on stress and parental emotions among mothers of children with autism spectrum disorder.	2025/China	Tipo de estudo: ensaio clínico randomizado controlado Amostra: 40 mães Cenário: Centro de Pesquisa de Intervenção em Movimento para TEA da Universidade Normal de Jiangxi e Associação de Familiares e Amigos de Pessoas com Deficiência Intelectual da Província de Jiangxi, em Nanchang
Different contributions of resilience and contextual factors to levels of anxiety, stress, and depression in parents of autistic children	2025/Espanha	Tipo de estudo: transversal Amostra: 52 pais Cenário: escolas públicas
Effectiveness of a mindfulness-based intervention in reducing stigma-related stress among parents of children with autism: a randomized controlled clinical trial.	2025/China	Tipo de estudo: ensaio clínico randomizado controlado Amostra: 51 pais Cenário: não especificado
Effectiveness of a parental empowerment program for parents of children with autism: a randomized controlled clinical trial.	2025/ Turquia	Tipo de estudo: ensaio clínico randomizado controlado Amostra: 69 pais Cenário: escolas públicas e centros de reabilitação de educação especial
Effects of an acceptance and commitment-based parenting program for parents of children with autism spectrum disorder on parenting stress and other parent and children health outcomes: A pilot randomized controlled trial	2025/China	Tipo de estudo: ensaio clínico randomizado controlado Amostra: 40 pais Cenário: não especificado
Experience and coping strategies of parents of children with autism: A qualitative study	2025/Nepal	Tipo de estudo: transversal Amostra: nove pais Cenário: ambulatório de pediatria da Academia de Ciências da Saúde de Patan
Parent stress reduction interventions and sleep problems in autistic youth	2025/Estados Unidos da América	Tipo de estudo: ensaio clínico randomizado controlado Amostra: 51 cuidadores

		Cenário: Centros Regionais da Califórnia
Exploring the coping strategies of caregivers of children diagnosed with autism spectrum disorders in southern Ghana.	2025/Gana	Tipo de estudo: transversal Amostra: 10 cuidadores Cenário: Clínica de Neurologia do Hospital Regional da Grande Accra
The DTT Hospital-Family Collaborative Intervention to Reduce Parental Stress by Improving Core Symptoms and Family Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder: A Randomized Controlled Clinical Trial	2025/China	Tipo de estudo: estudo controlado randomizado Amostra: 84 crianças Cenário: Departamento de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamental da Faculdade de Medicina do Hospital Central de Mianyang, Universidade de Ciência e Tecnologia Eletrônica da China
Assessment of the Acceptability, Use, and Impact of Stress Management and Mindfulness on Caregivers of Children with Autism: A Multi-method Feasibility Study of the Mindfulness Module in the 5Minutes4Myself App.	2024/Estados Unidos da América	Tipo de estudo: quase-experimental Amostra: 10 cuidadores Cenário: *online*
Caring for People with Autism in Ghana: Exploring the Psychological Impact and Coping Strategies of Caregivers.	2024/Gana	Tipo de estudo: transversal Amostra: 20 cuidadores Cenário: Hospital Infantil Princesa Marie Louise (PMLCH) de Accra
Coping strategies adopted by caregivers of children with autism in Limpopo Province, South Africa.	2024/África do Sul	Tipo de estudo: transversal Amostra: 28 cuidadores Cenário: escolas públicas
Development and evaluation of a picture book for shared reading between families and children to reduce the psychological stress of caregivers of individuals with autism spectrum disorder: a mixed-methods study.	2024/China	Tipo de estudo: quase-experimental Amostra: 39 cuidadores Cenário: Centro de Reabilitação Aimeng para Crianças com Necessidades Especiais e Centro de Desenvolvimento de Acessibilidade Ruijian
Effects of remote support courses on parents' mental health and child development in autism: a randomized controlled clinical trial.	2024/China	Tipo de estudo: ensaio clínico randomizado controlado Amostra: 140 cuidadores Cenário: Centro de Reabilitação Aimeng para Crianças com Necessidades Especiais e Centro de Desenvolvimento de Acessibilidade Ruijian
Relationship between stress levels and coping techniques in caregivers of children with autism spectrum disorder in Chile, 2021	2024/Chile	Tipo de estudo: transversal Amostra: 61 pais ou responsáveis Cenário: *online*
Comparative effects of mindfulness-based stress reduction and psychoeducational support on parenting stress in families of autistic preschoolers	2023/Estados Unidos da América	Tipo de estudo: ensaio clínico randomizado controlado Amostra: 117 famílias Cenário: *online*

Exploring the coping strategies of parents of children with autism spectrum disorder in Taiwan: a qualitative study.	2023/Taiwan	Tipo de estudo: transversal Amostra: 14 pais Cenário: hospital
Supporting the well-being of caregivers of children on the autism spectrum: a qualitative account of experiences participating in group movement psychotherapy involving dance.	2023/Reino Unido	Tipo de estudo: transversal Amostra: 11 pais Cenário: escolas de Educação Especial
To determine the relationship between caregiving burden, coping styles, and resilience in mothers of children with autism spectrum disorder.	2023/Irã	Tipo de estudo: transversal Amostra: 80 mães Cenário: Centro de Autismo afiliado à Universidade de Ciências Médicas de Kermanshah
Effects of Acceptance and Commitment Therapy (ACT)-based interventions on the mental health of parents of children with special needs: A randomized controlled clinical trial	2022/Turquia	Tipo de estudo: ensaio clínico randomizado controlado Amostra: 60 pais Cenário: escola
The impact of COVID-19 on stress, anxiety, and coping strategies among young people with and without autism and their parents.	2021/Estados Unidos da América	Tipo de estudo: transversal Amostra: 122 jovens com e sem TEA e seus pais Cenário: *online*

Os principais achados dos estudos destacaram que os cuidadores costumam recorrer às estratégias de enfrentamento focadas nas emoções, o que está associado a uma maior sobrecarga. Há estratégias negativas, como a evitação, negação, liberação emocional, isolamento, superproteção, autocrítica negativa e punição. As quais podem causar um desejo temporário de isolamento que emerge como mecanismo de defesa imediato e válvula de escape para o alívio da tensão psíquica. Outras estratégias de enfrentamento são focadas no problema e incluem o enfrentamento ativo e adaptativo, a comunicação, o apoio e a gestão da rotina. Os cuidadores também utilizam a defesa de direitos, a conscientização sobre o TEA e programas educacionais como formas de enfrentamento prático. Mães de crianças e adolescentes com TEA costumam vivenciar uma sobrecarga severa, de modo que estratégias de ensino para aumentar a resiliência surgem como ferramentas necessárias a serem utilizadas em programas educacionais (BAGALE; OJHA; LAMICHHANE, 2025).

Já as estratégias positivas podem incluir expressar emoções por meio do choro, ao ouvir músicas religiosas, praticar a meditação e o pensamento positivo. Também buscam o apoio religioso e sociocultural. Destaca-se que o apoio social, profissional e por pares são estratégias fundamentais. Quando os cuidadores se apoiam mutuamente, os níveis de estresse são reduzidos (SUMBANE, 2024).

A espiritualidade e a religiosidade destacam-se como o principal pilar de *coping* religioso-espiritual positivo. Ao acionarem a fé, as cuidadoras conseguem promover uma ressignificação positiva do sofrimento, transformando a rotina exaustiva em um propósito ou missão de vida, o que atua como um potente amortecedor cognitivo contra sintomas depressivos e ansiosos (APPAH *et al*., 2025; ACHEAMPONG, 2024).

Nesse contexto, evidencia-se que os níveis de estresse e fadiga desses cuidadores são significativamente maiores do que em cuidadores de crianças com outras deficiências, especialmente quando o TEA é de grau leve a moderado e o uso de estratégias ineficazes afeta diretamente a sua qualidade de vida. (CHIN; CHANG; CHAO, 2023).

Vale ressaltar que focar apenas na resolução prática de problemas reduz minimamente o desconforto emocional das mães. Isso porque a resiliência materna tende a se desenvolver ao longo do tempo, à medida que as mães se adaptam às particularidades comportamentais do autismo, processo que pode ser favorecido pela presença de uma rede de apoio sólida (RASOULPOOR *et al.*, 2023).

Corroborando essa perspectiva, cursos de apoio remoto demonstram que a adaptação melhora significativamente quando os pais recebem suporte psicológico para regular emoções negativas decorrentes das falhas de comunicação com os filhos e do alto custo financeiro, compreendendo melhor o TEA e passando a focar no momento presente (LU *et al.,* 2024).

A literatura corrobora que a estruturação de programas voltados à capacitação parental e ao suporte psicoeducacional sistemático é fundamental para transformar cuidadores sobrecarregados em agentes ativos no processo terapêutico. Fornecer conhecimento prático, estratégias de manejo comportamental e suporte emocional eleva o senso de competência parental e reduz drasticamente a percepção de incapacidade frente às demandas complexas do espectro (ŞAHİN BÜYÜK; ÖZMEN, 2025). Coletivamente, as evidências reforçam que a integração de abordagens contextuais, comportamentais e de suporte comunitário é indispensável para

otimizar o bem-estar a longo prazo de toda a família.

Por outro lado, as estratégias focadas no problema envolvem ações práticas de manejo do estresse, como a busca por momentos de atividade física, demonstrando tentativas ativas de preservação da integridade física e mental (ISIK; ÇAKIR, 2024).

Intervenções como meditação e relaxamento respiratório consolidaram-se na enfermagem como estratégias robustas de regulação emocional e mental no autismo, ajudando a interromper a ansiedade antecipatória e reduzir a reatividade frente aos comportamentos desafiadores. No contexto brasileiro, a espiritualidade atua como importante tecnologia de enfrentamento (*coping*), amortecendo sintomas depressivos e oferecendo suporte para tolerar a rotina exaustiva (BAGALE; OJHA; LAMICHHANE, 2025).

Outra intervenção simples e eficaz relatada pela literatura é a leitura conjunta entre família e filho de um livro ilustrado com o objetivo de empoderar famílias com crianças com TEA. Essa prática é centrada na família, sendo uma opção aceitável, flexível e confortável. Provoca a melhoria do comportamento e funcionamento da criança, bem como alivia o estresse psicológico parental (YANG *et al*., 2024).

A análise do impacto do TEA na dinâmica familiar evidencia que o estresse e a sobrecarga dos cuidadores não ocorrem isoladamente, mas são moldados por múltiplos fatores. Nesse sentido, a resiliência e o suporte ambiental, incluindo a rede de apoio institucional até as características socioeconômicas, determinam a adaptação parental, indicando que intervenções de suporte não devem se restringir a abordagens puramente individuais, mas abranger o fortalecimento dos recursos contextuais para atenuar a vulnerabilidade psicológica (FLORES-BUILS; ANDRÉS-ROQUETA; MATEU-PÉREZ, 2023; DAI *et al*, 2025*)*

É válido lembrar que essa sobrecarga psíquica e ambiental atinge níveis tão severos que, gerada pela soma das características da criança e dos pais, chega a impactar negativamente o sistema imunológico dos cuidadores, dificultando sua própria socialização (CERDA-AEDO, 2021).

Essa sobrecarga também se manifesta de maneira distinta conforme as demandas diárias são interpretadas e gerenciadas; enquanto estratégias disfuncionais ou baseadas na evitação exacerbam o esgotamento, o fortalecimento da resiliência atua como um moderador essencial da saúde mental do cuidador (PRAMADITA; FITHRIYAH, 2025).

Além dos fatores gerais, as vivências de estresse sofrem forte influência de aspectos socioculturais e de gênero. Estudos focados em contextos específicos demonstram que papéis tradicionais, como os exercidos por homens sob influências culturais patriarcais, moldam a vivência do estresse e restringem o uso de estratégias adaptativas de *coping*, evidenciando que a inclusão paterna em programas especializados, como o treinamento esportivo, promove não apenas o desenvolvimento da criança, mas também um importante espaço de socialização e alívio das pressões psicológicas (IŞIK; ÇAKIR, 2024).

Outro fator estressor expressivo é o estigma social percebido, reconhecido como uma das fontes mais severas de isolamento e sofrimento emocional. Diante disso, intervenções fundamentadas na atenção plena (*mindfulness*) revelam-se altamente eficazes ao auxiliarem os pais a desenvolverem uma postura de não julgamento frente às atitudes sociais negativas, atenuando o impacto do estigma e promovendo maior resiliência emocional (CHAN, TSUI, 2025; LARSON; MATTIE; RIFFKIN, 2024).

O sólido respaldo empírico dessas práticas baseadas em mindfulness justifica-se por ensinarem o cuidador a aceitar as experiências, treinando a não reatividade, o que promove o reconhecimento do estresse e diminui drasticamente o impacto emocional da rotina (CALLACI *et al*, 2025; NEECE *et al.,* 2024; LARSON; MATTIE; RIFFKIN, 2024).

No campo das abordagens terapêuticas voltadas diretamente para a regulação emocional e a flexibilidade psicológica, programas baseados na Terapia de Aceitação e Compromisso (*Acceptance and Commitment Therapy* – ACT) destacam-se na literatura recente. Ensaios clínicos e estudos pilotos demonstram que intervenções dessa natureza auxiliam os cuidadores a lidarem de forma mais adaptativa com pensamentos intrusivos e com o estresse crônico, gerando reduções significativas nos escores de estresse parental e melhorias expressivas na dinâmica familiar global (LI; CHIEN, 2026; NI; WAI TONG; KAM KI STANLEY, 2025).

De modo complementar, abordagens corporais e expressivas, a exemplo da dança/movimento terapia, oferecem canais não verbais valiosos para a liberação de tensões acumuladas e a diminuição da ansiedade, configurando-se como estratégias de suporte eficazes, sobretudo para cuidadoras primárias (YANG *et al.*, 2025).

Essas intervenções corporais são extremamente valorizadas porque transcendem a psicoeducação tradicional, focando na criatividade e nas potencialidades dos pais, sendo um forte amparo emocional frente a dinâmicas familiares difíceis, como a perda de renda quando um genitor precisa se tornar cuidador em tempo integral (AITHAL *et al.,* 2023).

Essa abordagem torna-se ainda mais urgente ao se constatar que a saúde mental dos cuidadores atua como um reflexo direto nas crianças, de modo que o nível de estresse do adulto configura-se como o preditor mais forte para o aumento da ansiedade e dos comportamentos disruptivos do próprio filho no espectro autista (CORBETT *et al.*, 2021).

Em relação às limitações, os resultados não são generalizáveis, devido aos diferentes contextos demográficos e socioeconômicos dos países onde os estudos foram analisados, bem como às abordagens e metodologias empregadas. Outra limitação é a não inclusão de evidências da literatura cinzenta e a ausência de uma avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos, porém estes critérios não são uma recomendação obrigatória para revisões integrativas e buscou-se seguir, criteriosamente cada etapa do referencial metodológico adotado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados demonstraram que o estresse parental é uma condição recorrente entre cuidadores de crianças com TEA, estando associado à sobrecarga emocional, às demandas contínuas do cuidado, à insuficiência das redes de apoio e às dificuldades de acesso a serviços de suporte.

A literatura também evidenciou que a resiliência constitui um importante fator protetor da saúde mental dos cuidadores e que intervenções como *mindfulness*, Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), programas de empoderamento parental, atividade física e outras práticas integrativas apresentam resultados positivos na redução do estresse, no fortalecimento das estratégias de enfrentamento e na promoção do bem-estar psicológico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHEAMPONG, J. O. Caring for autism in Ghana: exploring the psychological impact and coping strategies of caregivers. Cogent Education, v. 11, n. 1, art. 2374686, p. 1-18, 2024. DOI: https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2374686.

AITHAL, S. *et al*. Supporting the well-being of caregivers of children on the autism spectrum: a qualitative account of experiences participating in group movement psychotherapy involving dance. PLOS ONE, v. 18, n. 8, art. e0288626, p. 1-19, 2023. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288626.

APPAH, J. *et al*. Exploring the Coping Resources of Caregivers with Children Diagnosed with Autism Spectrum Disorders in Southern Ghana. SAGE Open Pediatrics, v. 12, art. 30502225251374932, p. 1-12, 2025. DOI: https://doi.org/10.1177/30502225251374932.

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, art. e0339349, p. 1-15, 2025. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0339349.

CALLACI, C. R. *et al*. Parent stress reduction interventions and sleep problems in autistic youth. Journal of Autism and Developmental Disorders, v. 55, n. 3, p. 1012-1025, 2025. DOI: https://doi.org/10.1007/s10803-024-06500-1.

CARVALHO, J. A. L. A. *et al*. Impactos do Diagnóstico do Transtorno do Espectro Autista no Contexto Familiar. Revista Tópicos, Rio de Janeiro, v. 4, n. 34, p. 1-19, 2026.

CERDA-AEDO, B. Relationship between stress levels and coping techniques in caregivers of children with autism spectrum disorder in Chile. 2021. Tese (Doutorado) – Universidad de Chile, Santiago, 2021.

CHAN, K. K. S.; TSUI, J. K. C. Effectiveness of mindfulness-based intervention in reducing stigma stress among parents of autistic children: A randomized controlled trial. Research in Developmental Disabilities, v. 164, art. 105072, p. 1-12, 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ridd.2025.105072.

CHIN, W. C.; CHANG, H. L.; CHAO, K. Y. Exploring Coping Strategies of Parents of Children With Autism Spectrum Disorder in Taiwan: A Qualitative Study. The Journal of Nursing Research, v. 31, n. 3, art. e278, p. 1-10, 2023. DOI: https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000553.

CORBETT, B. A. *et al*. The impact of COVID-19 on stress, anxiety, and coping in youth with and without autism and their parents. Autism Research, v. 14, n. 7, p. 1496-1511, 2021. DOI: https://doi.org/10.1002/aur.2521.

DAI, M. *et al*. Hospital-family collaborative DTT intervention to reduce the parenting stress through improving core symptoms and family functioning in children with autism spectrum disorder: a randomized controlled trial. Frontiers in Pediatrics, v. 13, art. 1708217, p. 1-14, 2025. DOI: https://doi.org/10.3389/fped.2025.1708217.

FÁVERO, M. Â.; SANTOS, M. A. Autismo infantil e estresse familiar: uma revisão sistemática da literatura. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 10, n. 3, p. 415-425, 2005. DOI: https://doi.org/10.1590/S1413-73722005000300007. (Nota: DOI corrigido de acordo com a base SciELO).

FLORES-BUILS, R.; ANDRÉS-ROQUETA, C.; MATEU-PÉREZ, R. Different contributions of resilience and contextual factors to levels of anxiety, stress, and depression in parents of autistic children. International Journal of Developmental Disabilities, v. 71, n. 4, p. 587-597, 2023. DOI: https://doi.org/10.1080/20473869.2023.2272402.

HAYES, S. A.; WATSON, S. L. The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. Journal of Autism and Developmental Disorders, v. 43, n. 3, p. 629-643, 2013. DOI: https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y.

IŞIK, U.; ÇAKIR, G. Examining stress and coping levels of patriarchal men with autistic children who receive special sports training in Türkiye. International Journal of Developmental Disabilities, v. 71, n. 7, p. 1089-1098, 2024. DOI: https://doi.org/10.1080/20473869.2024.2394731.

LARSON, E.; MATTIE, R. L.; RIFFKIN, S. A. Assessment of Acceptability, Usage, and Impact on Caregivers of Children With Autism's Stress and Mindfulness: Multiple-Method Feasibility Study of the 5Minutes4Myself App's Mindfulness Module. JMIR Human Factors, v. 11, art. e54171, p. 1-16, 2024. DOI: https://doi.org/10.2196/54171.

LI, S. *et al*. Effectiveness of acceptance and commitment therapy-based interventions for improving the psychological health of parents of children with special health care needs: A systematic review and meta-analysis. Comprehensive Psychiatry, v. 127, art. 152426, p. 1-13, 2023. DOI: https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2023.152426.

LI, S. N.; CHIEN, W. T. Treinamento de Aceitação e Compromisso para Pais de Crianças com Transtorno do Espectro Autista: Um Ensaio Clínico Randomizado. JAMA Network Open, v. 9, n. 1, art. e2552693, p. 1-14, 2026. DOI: https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.52693.

LIMA, M. B. S.; AFONSO, T. Cuidadores primários de crianças com autismo na amazônia: suporte social e estresse. Apae Ciência, v. 4, n. 1, p. 15-28, 2015. Disponível em: https://apaeciencia.org.br/index.php/revista/article/view/62. Acesso em: 10 out. 2026.

LU, J. H. *et al*. Effects of remote support courses on parental mental health and child development in autism: A randomized controlled trial. World Journal of Psychiatry, v. 14, n. 12, p. 1892-1904, 2024. DOI: https://doi.org/10.5498/wjp.v14.i12.1892.

MARTINS, M. V. B. S.; SANTOS, J. K. M.; LIMA, J. A. O impacto do diagnóstico do transtorno do espectro autista na vida familiar. Research, Society and Development, v. 11, n. 16, art. e229111638233, p. 1-10, 2022. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v11i16.38233.

NEECE, C. L. *et al*. Comparative effects of mindfulness-based stress reduction and psychoeducational support on parenting stress in families of autistic preschoolers. Autism, v. 28, n. 4, p. 985-998, 2024. DOI: https://doi.org/10.1177/13623613231191558.

NI, L. S.; WAI TONG, C.; KAM KI STANLEY, L. Effects of an acceptance and commitment-based parenting program for parents of children with autism spectrum disorder on parenting stress and other parent and children health outcomes: A pilot randomized controlled trial. Autism, v. 29, n. 6, p. 1524-1539, 2025. DOI: https://doi.org/10.1177/13623613241311323.

PRAMADITA, K.; FITHRIYAH, I. Assessing the Impact of Coping Strategies and Resilience on Caregiver Burden in Parents of Children with Autism. Medical Forum Monthly, v. 36, n. 5, p. 45-52, 2025. DOI: https://doi.org/10.60110/medforum.360502.

RASOULPOOR, S. *et al*. Determining the relationship between over-care burden and coping styles, and resilience in mothers of children with autism spectrum disorder. Italian Journal of Pediatrics, v. 49, n. 1, art. 53, p. 1-11, 2023. DOI: https://doi.org/10.1186/s13052-023-01465-0.

ŞAHİN BÜYÜK, D.; ÖZMEN, D. Effectiveness of a Parent Empowerment Program for Parents of Children with Autism: A Randomized Controlled Trial. Child: Care, Health and Development, v. 51, n. 5, art. e70148, p. 1-12, 2025. DOI: https://doi.org/10.1111/cch.70148.

SUMBANE, G. O. Coping strategies adopted by caregivers of children with autism in the Limpopo Province, South Africa. African Journal of Disability, v. 13, art. 1384, p. 1-9, 2024. DOI: https://doi.org/10.4102/ajod.v13i0.1384.

YANG, L. *et al*. Development and evaluation of a family-child reading picture book on reducing autism spectrum disorder caregivers' psychological stress: a mixed method study. Frontiers in Psychiatry, v. 15, art. 1390430, p. 1-15, 2024. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1390430.

YANG, X. *et al*. A study of the effects of dance/movement therapy on parenting stress and emotions in mothers of children with autism spectrum disorder. Frontiers in Psychiatry, v. 16, art. 1465677, p. 1-13, 2025. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1465677.