Revista Científica Brasileira de Saúde e Medicina (RBMED)
(Brazilian Scientific Journal of Health and Medicine) ISSN-e 3086-2477
V.1. N. 1 | 2026

Cuidar e adoecer: implicações do cuidado contínuo de pessoas com transtorno do espectro autista para a saúde mental do cuidador

Caring and becoming ill: implications of continuous care for the caregiver's mental health of people with autism spectrum disorder

Gabriela da Conceição Silva Machado – Facultad Interamericana de Ciencias Sociales

Genilson Cabral da Costa – Centro Universitário São Camilo

Daniela Vilela Terra – Centro Universitário São Camilo

Alessandra Ferreira da Silva – Centro Universitário Vale do Cricaré

Resumo

O estudo teve como objetivo analisar as implicações do cuidado contínuo de pessoas com TEA para a saúde mental do cuidador. Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, de natureza qualitativa e abordagem descritivo-analítica, realizada a partir da análise de estudos publicados entre 2013 e 2025 nas bases SciELO, Google Acadêmico e PubMed. A análise dos estudos evidenciou que o cuidado contínuo está associado a elevados níveis de estresse, sobrecarga emocional, ansiedade, esgotamento emocional e sintomas depressivos, especialmente quando o cuidado se mantém concentrado em um único cuidador e ocorre em contextos de fragilidade das redes de apoio e insuficiência de suporte institucional. Observou-se que o sofrimento psíquico do cuidador tende a se construir de forma progressiva e silenciosa, repercutindo na qualidade de vida, nas relações familiares, na participação social e na saúde física. Além disso, fatores como estigma, autoestigmatização e dificuldades no acesso a serviços contribuem para a intensificação do adoecimento mental. Conclui-se que a saúde mental do cuidador deve ser compreendida como dimensão indissociável do cuidado à pessoa com TEA, sendo fundamental o fortalecimento de redes de apoio, políticas públicas integradas e estratégias de atenção que reconheçam o cuidador como sujeito de cuidado.
Palavras-chave: Adoecimento mental. Cuidadores. Cuidado contínuo. Sobrecarga emocional. Transtorno do Espectro Autista.

Abstract

This study aimed to analyze the implications of continuous caregiving for individuals with ASD (autism spectrum disorder) on the mental health of caregivers. It is a narrative literature review, qualitative in nature and descriptive-analytical in approach, conducted using studies published between 2013 and 2025 in the SciELO, Google Scholar, and PubMed databases. The analysis of the studies showed that continuous caregiving is associated with high levels of stress, emotional overload, anxiety, emotional exhaustion, and depressive symptoms, especially when caregiving is concentrated on a single caregiver and occurs in contexts of fragile support networks and insufficient institutional support. It was observed that the caregiver's psychological distress tends to build up progressively and silently, impacting quality of life, family relationships, social participation, and physical health. Furthermore, factors such as stigma, self-stigmatization, and difficulties in accessing services contribute to the intensification of mental illness. It is concluded that the mental health of the caregiver must be understood as an inseparable dimension of care for the person with ASD, and that strengthening support networks, integrated public policies, and care strategies that recognize the caregiver as a subject of care are fundamental.

Keywords: Mental illness. Caregivers. Continuous care. Emotional overload. Autism Spectrum Disorder.

1. Introdução

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) configura-se como uma condição do neurodesenvolvimento que demanda acompanhamento contínuo e cuidados prolongados, impactando não apenas a pessoa diagnosticada, mas também o contexto familiar no qual o cuidado se insere. O cotidiano de famílias de pessoas com TEA é frequentemente reorganizado em função das necessidades de acompanhamento terapêutico, supervisão constante e adaptação às particularidades comportamentais e comunicacionais, o que confere ao cuidado um caráter permanente e altamente exigente (BOHN; DAL MOLIN, 2023; JUSTIMIANO, 2024).

Nesse cenário, o papel do cuidador assume centralidade, sobretudo quando o cuidado se concentra em um único membro da família, situação recorrente no âmbito do TEA. Conforme apontam Bohn e Dal Molin (2023), a organização do cuidado tende a recair majoritariamente sobre as mães, em função de expectativas sociais, fragilidade das redes de apoio e dificuldades de compartilhamento das responsabilidades. Esse arranjo favorece jornadas prolongadas de dedicação e intensifica o envolvimento emocional, ampliando a exposição do cuidador a situações de estresse e desgaste psicológico (RIBEIRO; MASSALAI, 2024).

A literatura tem indicado que o cuidado contínuo pode constituir um fator de risco para a saúde mental do cuidador, na medida em que o expõe a níveis elevados e persistentes de estresse, sobrecarga emocional e sofrimento psíquico (VIEIRA, 2020; BOHN; DAL MOLIN, 2023). Entretanto, essas repercussões nem sempre são analisadas de forma integrada, considerando o cuidado como um processo prolongado e cumulativo, capaz de produzir impactos psicológicos progressivos ao longo do tempo. Além disso, fatores como a fragilidade das redes de apoio, a insuficiência de suporte institucional e a naturalização do sofrimento emocional contribuem para a invisibilização desse adoecimento (JUSTIMIANO, 2024).

Embora estudos recentes tenham identificado elevados níveis de estresse, ansiedade, esgotamento emocional e sintomas depressivos entre cuidadores de pessoas com TEA, tais manifestações nem sempre são analisadas de forma integrada. Ribeiro e Massalai (2024) apontam que parte da literatura aborda esses impactos de maneira fragmentada, sem considerar o cuidado contínuo como um processo prolongado capaz de conduzir, progressivamente, ao adoecimento mental do cuidador. Essa lacuna teórica limita a compreensão das implicações

psicológicas do cuidado e dificulta a formulação de estratégias eficazes de promoção da saúde mental voltadas a esse grupo.

Diante disso, torna-se relevante deslocar o foco analítico tradicionalmente centrado apenas na pessoa diagnosticada para uma perspectiva que reconheça o cuidador como sujeito também atravessado por vulnerabilidades emocionais, sociais e psicológicas. Compreender as implicações do cuidado contínuo para a saúde mental do cuidador mostra-se fundamental para ampliar o debate no campo do TEA e para fomentar reflexões mais sensíveis acerca dos desafios vivenciados no cotidiano do cuidador.

Nesse contexto, evidencia-se a necessidade de aprofundar a compreensão acerca dos efeitos do cuidado contínuo sobre a saúde mental do cuidador, especialmente considerando que, apesar do reconhecimento da elevada sobrecarga emocional associada ao cuidado de pessoas com Transtorno do Espectro Autista, ainda são limitadas as análises que abordam esse cuidado como um processo cumulativo de adoecimento psíquico. Assim, surge a seguinte problemática: quais são as implicações do cuidado contínuo de pessoas com Transtorno do Espectro Autista para a saúde mental do cuidador?

Diante dessa problemática, o presente estudo tem como objetivo geral analisar as implicações do cuidado contínuo de pessoas com TEA para a saúde mental do cuidador. De forma específica, busca-se identificar os principais impactos psicológicos associados ao cuidado contínuo de pessoas com TEA, analisar como a sobrecarga emocional, o estresse e o esgotamento mental são abordados nos estudos sobre cuidadores e discutir de que maneira o cuidado contínuo contribui para processos de adoecimento mental do longo do tempo.

2. Material e método

Os procedimentos metodológicos adotados nesta pesquisa consistem em uma revisão narrativa de literatura, de natureza qualitativa, com abordagem descritivo-analítica, cujo objetivo foi analisar as implicações do cuidado contínuo de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) para a saúde mental do cuidador. A escolha por esse tipo de revisão fundamenta-se na necessidade de compreender, de forma ampla e interpretativa, como o cuidado prolongado é discutido na literatura, especialmente no que se refere à sobrecarga emocional, ao estresse, ao sofrimento psíquico e aos processos de adoecimento mental vivenciados por cuidadores.

A busca pelos estudos foi realizada nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico e PubMed. Foram priorizadas publicações que abordassem o cuidado familiar no contexto do TEA e suas repercussões na saúde mental do cuidador, contemplando descritores como estresse, ansiedade, depressão, sobrecarga emocional, esgotamento e adoecimento mental. A escolha dos descritores considerou a problemática da pesquisa e seus objetivos, buscando abranger estudos que discutissem tanto o cuidado contínuo quanto as implicações psicológicas para o cuidador.

Foram incluídos estudos publicados entre os anos de 2013 e 2025, de âmbito nacional e internacional, que abordassem o cuidado de pessoas com Transtorno do Espectro Autista e suas implicações para a saúde mental de cuidadores e familiares. Também foram considerados estudos que, embora não tratassem exclusivamente do TEA, discutissem o cuidado contínuo em contextos de condições crônicas do neurodesenvolvimento, desde que apresentassem contribuições teóricas relevantes para a compreensão do adoecimento mental do cuidador. Foram excluídos trabalhos que não abordassem diretamente a temática do cuidado ou que se restringissem a aspectos exclusivamente clínicos da pessoa com TEA, sem considerar a experiência do cuidador.

A análise dos dados foi conduzida por meio de uma abordagem qualitativa de natureza interpretativa, a partir da leitura sistemática e analítica dos estudos selecionados. Essa etapa teve como finalidade examinar de que maneira a literatura tem discutido as implicações do cuidado contínuo de pessoas com Transtorno do Espectro Autista para a saúde mental do cuidador, considerando os principais aspectos psicológicos associados a esse processo.

3 marco teórico

3.1 o cuidado contínuo e a sobrecarga emocional do cuidador

O cuidado contínuo de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) configura-se como uma experiência marcada por intenso envolvimento emocional, reorganização da rotina familiar e aumento das responsabilidades cotidianas. Conforme analisam Bohn e Dal Molin (2023), a partir do diagnóstico, as mães (que frequentemente assumem o papel de cuidadoras principais) passam a vivenciar um processo de adaptação que envolve renúncia de projetos pessoais, redefinição de prioridades e aumento da carga emocional associada ao cuidado. Nesse contexto, o cuidar deixa de se restringir à dimensão física e passa a englobar acompanhamento terapêutico permanente, atenção constante aos comportamentos da pessoa

com TEA e adaptações contínuas às suas necessidades, configurando-se como um processo prolongado que incide diretamente sobre o equilíbrio emocional do cuidador (JUSTIMIANO, 2024).

A centralização do cuidado resulta na acumulação de responsabilidades emocionais, organizacionais e afetivas em um único sujeito. Para Bohn e Dal Molin (2023) essa centralização não ocorre de forma espontânea, mas está associada tanto à insuficiência de redes formais e informais de apoio quanto às expectativas sociais que historicamente atribuem à mulher o papel de cuidadora, especialmente diante de situações de adoecimento ou deficiência. Essa configuração favorece jornadas prolongadas de dedicação e reduz as possibilidades de compartilhamento do cuidado, intensificando o desgaste emocional. De modo semelhante, Ribeiro e Massalai (2024) apontam que a responsabilização quase exclusiva do cuidador principal amplia o risco de sobrecarga psicológica, na medida em que limita espaços de descanso, apoio emocional e reconhecimento das próprias necessidades.

Estudos evidenciam que o diagnóstico de TEA inaugura um processo de vivência prolongada de sobrecarga emocional, que se manifesta de forma multifacetada, envolvendo estresse, ansiedade, sentimento de impotência e desgaste psicológico. Vieira (2020), ao analisar o estresse percebido e os sintomas emocionais em cuidadores destaca que o cuidado contínuo de pessoas com TEA exige vigilância constante e elevado envolvimento afetivo, fatores que, ao longo do tempo, comprometem o equilíbrio emocional do cuidador e ampliam o risco de adoecimento mental. Nesse sentido, a sobrecarga não se apresenta como um evento pontual, mas como uma experiência cumulativa, construída no cotidiano do cuidado e reforçada pela ausência de pausas e de apoio.

Justimiano (2024) observa que, para muitas famílias, o cuidado passa a ocupar lugar central na organização da vida cotidiana, redefinindo prioridades e restringindo os espaços de lazer, convivência social e realização pessoal do cuidador. Nesse cenário, o sofrimento emocional tende a ser silenciado ou naturalizado, uma vez que as demandas da pessoa cuidada assumem prioridade sobre as necessidades do cuidador. Esse processo contribui para a invisibilização do sofrimento psíquico, dificultando seu reconhecimento como problema de saúde e favorecendo trajetórias de desgaste emocional contínuo.

Ao analisar relatos maternos, Bohn e Dal Molin (2023) evidenciam que a sobrecarga emocional do cuidador não decorre apenas das características clínicas do transtorno, mas da vivência contínua de vigilância, da preocupação constante com o futuro da criança e da sensação de responsabilidade permanente por seu desenvolvimento. Segundo as autoras, a

percepção de que o cuidado constitui uma tarefa intransferível intensifica o envolvimento emocional e contribui para sentimentos recorrentes de exaustão, além de enfraquecer a percepção de suporte social disponível ao cuidador.

Souza et al. (2022) destacam que, o cuidado contínuo de crianças com TEA exige do cuidador uma postura de prontidão constante, especialmente diante de comportamentos imprevisíveis, crises emocionais ou dificuldades de comunicação. Essa condição favorece estados persistentes de tensão psicológica, nos quais o cuidador permanece em alerta, mesmo nos momentos de descanso, dificultando a recuperação emocional e o relaxamento mental. Além disso, a imprevisibilidade inerente ao cuidado de pessoas com TEA intensifica a sobrecarga emocional.

A sobrecarga emocional também se expressa na dificuldade de conciliar o cuidado com outras dimensões da vida, como trabalho, relações sociais e projetos pessoais. Ribeiro e Massalai (2024) destacam que muitas cuidadoras relatam a interrupção ou o abandono de atividades profissionais e sociais, o que contribui para o isolamento progressivo e para o sentimento de perda de identidade para além do papel de cuidadora. Essa vivência reforça que o cuidado contínuo não impacta apenas a saúde emocional, mas compromete também a autonomia, o pertencimento social e a possibilidade de construção de trajetórias pessoais independentes do cuidado.

Nesse contexto, o cuidado contínuo de pessoas com Transtorno do Espectro Autista deve ser compreendido como um processo marcado por desgaste emocional progressivo, resultante da combinação entre demandas intensas, responsabilidade prolongada e fragilidade das redes de apoio. Conforme argumenta Justimiano (2024), a ausência de espaços de escuta e de atenção sistemática à saúde mental do cuidador favorece a naturalização do sofrimento psíquico, contribuindo para trajetórias de adoecimento emocional que se desenvolvem de forma silenciosa e gradual.

Desse modo, a sobrecarga emocional do cuidador não deve ser compreendida como um efeito secundário ou ocasional do cuidado, mas como um elemento estruturante da experiência de cuidar de uma pessoa com Transtorno do Espectro Autista. Conforme apontam Ribeiro e Massalai (2024), o cuidado contínuo, quando sustentado por altas exigências emocionais, produz impactos diretos sobre a saúde mental do cuidador. Reconhecer essa sobrecarga implica deslocar o olhar do cuidado centrado exclusivamente na pessoa com TEA para uma compreensão ampliada, que inclua o cuidador como sujeito de direitos, necessidades e vulnerabilidades.

3.2 implicações do cuidado contínuo para a saúde mental do cuidador

A sobrecarga emocional associada ao cuidado contínuo de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA), tem sido amplamente reconhecida na literatura como um fator central para o comprometimento da saúde mental do cuidador. Estudos indicam que esse cuidado prolongado, marcado por vigilância constante, aumento das responsabilidades e reorganização da vida cotidiana, cria condições propícias ao desenvolvimento de sofrimento psíquico e adoecimento mental, especialmente quando sustentado por longos períodos sem apoio adequado (ILIAS et al., 2018; GENTLES; MCLAUGHLIN; SCHNEIDER, 2024).

Nessa perspectiva, Gentles, McLaughlin e Schneider (2024) propõem compreender o estresse vivenciado por cuidadores de pessoas com TEA como um fenômeno multidimensional, que ultrapassa reações emocionais pontuais e se configura como um processo contínuo de desgaste psicológico. Segundo os autores, esse estresse resulta da interação entre exigências práticas do cuidado, pressões emocionais e restrições sociais impostas pela rotina, produzindo impactos cumulativos que comprometem progressivamente a saúde mental do cuidador. Quando essas demandas não são mediadas por estratégias de enfrentamento ou redes de apoio, tendem a favorecer a instalação de estresse crônico e podem desencadear quadros de adoecimento psíquico (ILIAS et al., 2018).

Estudos evidenciam que cuidadores de pessoas com TEA apresentam níveis elevados de estresse, ansiedade, esgotamento emocional e sintomas depressivos, especialmente quando o cuidado ocorre de forma concentrada e em contextos de insuficiência de apoio emocional e social (VIEIRA, 2020; BOHN; DAL MOLIN, 2023). Esses achados reforçam a compreensão de que o sofrimento psíquico se constrói ao longo do tempo, sobretudo quando associado à fragilidade das redes de apoio e à ausência de espaços de recuperação emocional decorrente das exigências do cuidado.

Conforme Chaim et al. (2019), a sobrecarga do cuidado frequentemente implica a renúncia a atividades profissionais, sociais e de lazer, reduzindo oportunidades de autocuidado e participação social. Essa restrição progressiva tende a limitar fontes de prazer e apoio emocional, o que contribui para sentimentos de isolamento, exaustão e perda de identidade pessoal. Assim, além do esforço físico, o impacto do cuidado alcança dimensões subjetivas, pois a diminuição de espaços de descanso e realização pessoal pode intensificar tensão emocional e vulnerabilidade ao sofrimento psíquico, especialmente quando o cuidado é concentrado em um único membro da família.

Nessa mesma perspectiva, Ribeiro e Massalai (2024) destacam que a recorrência de demandas emocionais intensas, associada à responsabilização quase exclusiva do cuidador e à fragilidade das redes de apoio, contribui para trajetórias de sofrimento psíquico silencioso, frequentemente naturalizado no contexto familiar. Tal processo tende a comprometer gradualmente o bem-estar psicológico do cuidador, transformando a sobrecarga cotidiana em adoecimento mental ao longo do tempo.

Os estudos de Friesen (2022), por sua vez, contribuem para ampliar a compreensão das implicações do cuidado contínuo ao evidenciar que o sofrimento psicológico do cuidador não decorre apenas da intensidade objetiva das demandas, mas também da forma como essas demandas são interpretadas e enfrentadas ao longo do tempo. De acordo com Friesen (2022), cuidadores de pessoas com TEA tendem a experimentar elevados níveis de estresse e sofrimento emocional quando percebem baixa previsibilidade, pouco controle sobre as situações de cuidado e insuficiência de recursos pessoais e sociais para lidar com as exigências cotidianas. O autor destaca que estratégias de enfrentamento adaptativas podem atenuar os efeitos negativos do estresse, embora não eliminem completamente o impacto do cuidado contínuo.

Dentre as implicações, Lam et al. (2024) apontam a depressão como um dos problemas mais frequentes em cuidadores de crianças com Transtorno do Espectro Autista. Em uma meta-análise que reuniu 40 estudos e envolveu 13.853 cuidadores, os autores identificaram uma prevalência global elevada de sintomas depressivos, estimada em 45% (IC 95%: 39,0–51,0), o que evidencia a expressiva magnitude do risco psicossocial associado ao cuidado contínuo. Os achados também indicaram variações regionais relevantes, com maiores prevalências observadas em estudos europeus (54%) e na região do Mediterrâneo Oriental (53%), seguidas pelo Sudeste Asiático e Pacífico Ocidental (40%) e pelas Américas (38%). De modo geral, os sintomas depressivos mostraram-se associados à intensidade das demandas do cuidado, à fragilidade das redes de apoio social e à incerteza quanto ao desenvolvimento e à autonomia futura da pessoa com TEA, reforçando o impacto global e persistente do cuidado contínuo sobre a saúde mental do cuidador (LAM et al., 2024).

Conforme Roskam et al. (2021), além da depressão e da ansiedade, cuidadores de crianças com TEA podem desenvolver burnout parental, caracterizado por exaustão emocional intensa, distanciamento afetivo e sentimento de ineficácia no exercício do cuidado, resultando de um desequilíbrio persistente entre elevadas demandas do cuidado e recursos insuficientes. Nesse contexto, os cuidadores apresentam maior vulnerabilidade a esse fenômeno, uma vez

que o cuidado prolongado e altamente exigente tende a reduzir progressivamente as reservas emocionais e os mecanismos de adaptação psicológica.

De acordo com Li et al. (2022), também é recorrente a presença de ansiedade e estresse em níveis clinicamente relevantes, com diferenças por gênero: mães tendem a relatar maiores níveis de estresse, ansiedade e depressão em comparação a pais, especialmente quando os sintomas do TEA são mais severos. Nesse panorama, o sofrimento psíquico do cuidador não se explica apenas pelo diagnóstico, mas pela interação entre demandas do cuidado e características do desenvolvimento e comportamento da criança/adolescente, as quais modulam a intensidade do desgaste emocional (LI et al., 2022). Em conjunto, esses achados indicam que o adoecimento mental do cuidador assume múltiplas expressões clínicas, influenciadas pela complexa interação entre exigências do cuidado e recursos disponíveis.

Segundo Ilias et al. (2018), fatores como severidade dos sintomas, dificuldades financeiras e, principalmente, apoio social insuficiente aparecem repetidamente associados ao aumento do estresse parental, enquanto estratégias de enfrentamento e recursos familiares podem funcionar como elementos de proteção. Assim, o cuidado contínuo tende a ser mais adoecedor quando o cuidador enfrenta o cotidiano com baixa rede de suporte e poucas possibilidades de divisão de tarefas.

Para Seçinti et al. (2024), a relação entre as características da pessoa com TEA e o adoecimento do cuidador ocorre, muitas vezes, de forma indireta, mediada por problemas emocionais e comportamentais e pelo estigma internalizado, que pode intensificar a associação entre demandas do cuidado, estresse parental e sintomas depressivos. Nessa perspectiva, os estudos sugerem que não é apenas a "severidade" em si que pesa, mas o modo como as dificuldades se expressam no dia a dia e como o cuidador as interpreta, especialmente quando há vergonha, autoculpabilização ou medo de julgamento social.

Lima et al. (2024) destacam que o autoestigma em mães e/ou cuidadoras pode compor esse cenário de sofrimento psíquico, interferindo na percepção de suporte, na busca por ajuda e na forma como a cuidadora avalia a si mesma e sua experiência de maternagem/cuidado. Desse modo, compreender o estigma como componente psicossocial é fundamental para explicar por que alguns cuidadores apresentam pior saúde mental mesmo em contextos semelhantes de demanda objetiva.

Além dos impactos individuais, estudos evidenciam que o cuidado contínuo repercute de forma significativa na qualidade de vida e nas relações familiares. Conforme Chaim et al. (2019), tensões conjugais, dificuldades de comunicação e redução da convivência social são

efeitos recorrentes associados à sobrecarga emocional do cuidado, criando um ciclo no qual o sofrimento psíquico do cuidador interfere na dinâmica familiar e, simultaneamente, a fragilização das relações intensifica o estresse.

Nessa mesma direção, Ahmed et al. (2023) demonstram que a qualidade de vida de mães e pais cuidadores pode apresentar padrões distintos, associados a fatores como grau de sobrecarga, disponibilidade de apoio social e contexto de cuidado. Esses achados reforçam a necessidade de compreender a experiência do cuidador como situada, considerando variáveis como gênero, condições econômicas, redes de suporte e acesso a serviços, e indicam que os impactos do cuidado contínuo tendem a se acumular ao longo do tempo, atravessando múltiplas dimensões da vida.

Na visão de Hayes e Watson (2013), os efeitos do cuidado contínuo de pessoas com TEA extrapolam a esfera psicológica, repercutindo também na saúde física dos cuidadores, com maior prevalência de distúrbios do sono, fadiga crônica, dores musculoesqueléticas e sintomas somáticos, frequentemente associados ao estresse prolongado e à sobrecarga emocional. Esses achados reforçam a compreensão do cuidado contínuo como um fator de risco cumulativo, capaz de comprometer o bem-estar global do cuidador ao longo do tempo.

Apesar desse cenário de vulnerabilidade, estudos apontam a existência de fatores protetivos capazes de mitigar os efeitos negativos do cuidado contínuo sobre a saúde mental. Segundo Ilias et al. (2018), apoio social e recursos de enfrentamento aparecem como fatores centrais para reduzir estresse e favorecer processos de adaptação psicológica, sugerindo que intervenções e políticas devem favorecer redes de suporte formais e informais.

Conforme Peng et al. (2025), intervenções psicossociais, como grupos de apoio e práticas baseadas em mindfulness, têm demonstrado potencial para reduzir níveis de estresse e melhorar o bem-estar emocional, embora a literatura ressalte a necessidade de abordagens contextualizadas e integradas às condições reais das famílias. O conjunto das evidências sugere que tais intervenções são mais eficazes quando articuladas às necessidades concretas do cuidador e combinadas com suporte multiprofissional.

No âmbito das políticas e diretrizes de cuidado, reconhece-se que o atendimento integral às pessoas com TEA exige coordenação de rede e abordagem interdisciplinar, o que indiretamente também protege cuidadores ao reduzir descontinuidade, peregrinação por serviços e insegurança informacional. Assim, fortalecer a linha de cuidado pode ter efeito relevante na saúde mental do cuidador, ao mitigar fatores organizacionais que ampliam a sobrecarga do cuidado e favorecer apoio consistente.

Por fim, Gentles, McLaughlin e Schneider (2024) reforçam que a saúde mental do cuidador deve ser compreendida como parte integrante do cuidado à pessoa com TEA. A ausência de suporte institucional, a fragmentação dos serviços e a descontinuidade do acompanhamento tendem a ampliar o sofrimento psicológico do cuidador, enquanto políticas públicas e linhas de cuidado integradas podem atuar como fatores indiretos de proteção. Reconhecer e abordar as implicações do cuidado contínuo para a saúde mental do cuidador constitui, portanto, passo fundamental para a construção de estratégias de atenção mais humanas, sustentáveis e efetivas no campo do TEA.

Considerações finais

O presente estudo permitiu analisar de forma integrada as implicações do cuidado contínuo de pessoas com Transtorno do Espectro Autista para a saúde mental do cuidador, evidenciando que essa experiência se associa a impactos significativos sobre a saúde mental do cuidador, configurando um contexto de elevada vulnerabilidade psicológica. A exposição prolongada a demandas emocionais intensas, à vigilância constante e à responsabilização afetiva favorece a instalação de estresse crônico, ansiedade, esgotamento emocional e sintomas depressivos, especialmente quando o cuidado se mantém concentrado em um único cuidador.

Os estudos analisados indicam que tais repercussões não se restringem às características do transtorno, mas decorrem da organização cotidiana do cuidado, frequentemente marcada pela fragilidade das redes de apoio, pela insuficiência de suporte institucional e pela naturalização do sofrimento emocional do cuidador. Esse cenário contribui para o adiamento do reconhecimento do adoecimento psíquico e para a manutenção e processos progressivos do desgaste emocional.

Observou-se, ainda, que o sofrimento psicológico do cuidador repercute em múltiplas dimensões da vida cotidiana, incluindo relações familiares, participação social e atividades laborais, produzindo efeitos cumulativos sobre a qualidade de vida. A literatura aponta que a ausência de espaços de escuta, apoio emocional e intervenções direcionadas ao cuidador tende a intensificar esses impactos ao longo do tempo.

Nesse sentido, os achados reforçam a compreensão da saúde mental do cuidador como componente indissociável do cuidado à pessoa com Transtorno do Espectro Autista. A incorporação do cuidador como sujeito de atenção nas práticas e políticas de cuidado mostra-

se fundamental para a promoção de intervenções mais integradas, sustentáveis e sensíveis às complexidades envolvidas no cuidado contínuo.

Logo, avançar na atenção à saúde mental dos cuidadores implica superar a invisibilização do sofrimento emocional e fortalecer estratégias de apoio, escuta qualificada e ampliação das redes de suporte. Tal perspectiva contribui para a construção de práticas de cuidado mais humanas, sustentáveis e efetivas, capazes de favorecer tanto o cuidado à pessoa com TEA quanto a preservação da saúde mental daqueles que o exercem cotidianamente.

Referências

BOHN, Larissa; DAL MOLIN, Rossano Sartori. Sobrecarga materna face ao diagnóstico de transtorno espectro autista e implicações para a enfermagem. In: *Autismo: uma abordagem multiprofissional*. Editora Científica Digital, 2023. p. 108-121.

CHAIM, Maria Paula Miranda *et al.* Qualidade de vida de cuidadores de crianças com transtorno do espectro autista: revisão da literatura. *Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento*, v. 19, n. 1, p. 9-34, 2019.

FRIESEN, Kelsey A. *et al.* Mental health and resilient coping in caregivers of autistic individuals during the COVID-19 pandemic: findings from the families facing COVID study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, v. 52, n. 7, p. 3027-3037, 2022.

GENTLES, Stephen James; MCLAUGHLIN, Janet; SCHNEIDER, Margaret A. Stress among caregivers of autistic children: conceptual analysis and verification using two qualitative datasets. *PLOS One*, v. 19, n. 10, e0312391, 2024.

HAYES, Stephanie A.; WATSON, Shelley 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. 629-642, 2013.

ILIAS, Kartini *et al.* Parenting stress and resilience in parents of children with autism spectrum disorder (ASD) in Southeast Asia: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, v. 9, 280, 2018.

JUSTIMIANO, Simone. Os impactos do autismo na saúde mental das famílias. In: *Psicologia: ciência & profissão: reflexões e intervenções psicológicas*, 2024. p. 125-134.

LAM, Xin Rong *et al.* Global prevalence of depression in caregivers of children with autism: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, v. 80, p. e74-e85, 2025.
LI, Fēi *et al.* Psychological distress in parents of children with autism spectrum disorder: a cross-sectional study based on 683 mother-father dyads. *Journal of Pediatric Nursing*, v. 65, p. e49-e55, 2022.

LIMA, Claudete Veiga de *et al.* Autoestigma em mães de crianças com transtorno do espectro autista. *Psicologia & Sociedade*, v. 36, e281976, 2024.

PENG, Qiyan *et al.* The effectiveness of mindfulness-based interventions for children with autism and their parents: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, v. 16, 1526001, 2025.

RIBEIRO, Caroline Firmo Alamino; MASSALAI, Renata. Cargas invisíveis: o desafio das mães nos cuidados de crianças com transtorno do espectro do autismo. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 12, p. 43-66, 2024.

ROSKAM, Isabelle *et al.* Parental burnout around the globe: a 42-country study. *Affective Science*, v. 2, n. 1, p. 58-79, 2021.

SEÇINTI, Dilara Demirpençe *et al.* Depression and parental distress among caregivers of autistic children: a serial mediator analysis in caregivers of autistic children. *BMC Psychology*, v. 12, n. 1, 339, 2024.

SOUSA, Laila Laise Alves de *et al.* Análise sobre o nível de sobrecarga em cuidadores de crianças com paralisia cerebral e autismo. *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 5, p. 33108-33119, 2022.

VIEIRA, Leandro da Silveira *et al. Análise do estresse percebido, sintomas depressivos e ansiosos em pais/mães cuidadores de crianças e adolescentes com transtorno do espectro autista*. 2020. 110 f. Dissertação (Mestrado em Neurociências) – Universidade Federal de Minas Gerais, Instituto de Ciências Biológicas, 2020.