

UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO PROFISSIONAL

Diego Genta da Rosa

SAÚDE MENTAL E PROCESSO DE ENVELHECIMENTO:
CUIDANDO DAS MÃES DE FILHOS COM AUTISMO

Santa Cruz do Sul
2025

Diego Genta da Rosa

**SAÚDE MENTAL E PROCESSO DE ENVELHECIMENTO:
CUIDANDO DAS MÃES DE FILHOS COM AUTISMO**

Programa de Pós-Graduação em Psicologia –
Mestrado Profissional, Universidade de Santa Cruz
do Sul – UNISC, como parte dos requisitos
necessários à obtenção do título de Mestre em
Psicologia.

Orientadora Dra. Silvia Virginia Coutinho Areosa.

Santa Cruz do Sul
2025

Diego Genta da Rosa

**SAÚDE MENTAL E PROCESSO DE ENVELHECIMENTO:
CUIDANDO DAS MÃES DE FILHOS COM AUTISMO**

Programa de Pós-Graduação em Psicologia –
Mestrado Profissional, Universidade de Santa Cruz
do Sul – UNISC, como parte dos requisitos
necessários à obtenção do título de Mestre em
Psicologia.

Santa Cruz do Sul, Data da aprovação 24 de abril
de 2025.

BANCA EXAMINADORA

Dra. Silvia Virginia Coutinho Areosa - Professora Orientadora
Universidade de Santa Cruz do Sul

Dra. Valéria Gonzatti - Professora examinadora
Universidade de Santa Cruz do Sul

Dra. Irani Iracema de Lima Argimon - Professora examinadora
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

CIP - Catalogação na Publicação

DA ROSA, DIEGO GENTA

SAUDE MENTAL E PROCESSO DE ENVELHECIMENTO : CUIDANDO DAS MAES
DE FILHOS COM AUTISMO / DIEGO GENTA DA ROSA. – 2025.

118 f. : il. ; 30 cm.

Dissertação (Mestrado Profissional em Psicologia) –
Universidade de Santa Cruz do Sul, 2025.

Orientação: Profa. Dra. SILVIA AREOSA.

1. PROCESSO DE ENVELHECIMENTO. 2. SAÚDE MENTAL. 3. MÃES. 4.
TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA. I. AREOSA, SILVIA. II. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UNISC
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

AGRADECIMENTOS

A conclusão deste trabalho reflete o término de uma caminhada marcada por desafios, aprendizados e importantes colaborações. Apesar da dedicação individual que a pesquisa exige, ela só foi possível graças ao apoio e à contribuição de pessoas e instituições que me acompanharam ao longo dessa trajetória, a quem expresso minha mais sincera gratidão.

Agradeço, em primeiro lugar, ao meu companheiro, pelo suporte incondicional e pelo incentivo constante para que eu pudesse seguir em frente. Sua presença foi fundamental nos momentos mais difíceis, oferecendo força, compreensão e palavras de encorajamento que me motivaram a continuar, mesmo diante dos desafios.

Agradeço, à minha orientadora, Silvia, pela orientação cuidadosa, paciência e apoio constante durante todo o processo. Sua dedicação e comprometimento foram fundamentais para a concretização deste projeto.

À Associação de Familiares e Amigos de Pessoas com Autismo de Porto Alegre (AFAPA), expresso minha gratidão por acolher a pesquisa e viabilizar a realização das rodas de conversa e intervenções com as mães. A troca de experiências vivenciada foi essencial para ampliar e aprofundar minha compreensão sobre o tema.

Aos meus colegas, que contribuíram de diferentes maneiras para o desenvolvimento deste trabalho, minha sincera gratidão. Cada discussão, reflexão e incentivo teve um papel importante na construção deste estudo.

Aos sujeitos da pesquisa, sou imensamente grato pela confiança e pela generosidade em compartilhar suas vivências e histórias. Vocês deram base e sentido a esta pesquisa.

Por fim, agradeço a todas as pessoas e instituições que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este trabalho se tornasse possível. Seja pelo apoio acadêmico, pelos estímulos intelectuais ou pelo suporte oferecido ao longo do caminho, cada contribuição foi essencial para a conclusão desta jornada.

RESUMO

A maternidade atípica impõe desafios significativos, especialmente para mães em processo de envelhecimento que assumem integralmente o cuidado de filhos com Transtorno do Espectro Autista (TEA). A sobrecarga emocional, a falta de redes de apoio e a incerteza sobre o futuro impactam diretamente sua saúde mental e qualidade de vida. Diante desse contexto, este estudo teve como objetivo compreender como o cuidado de um filho adolescente com TEA pode impactar a saúde mental e o processo de envelhecimento das mães. Trata-se de uma pesquisa qualitativa-intervenção, fundamentada na abordagem fenomenológica e na análise de conteúdo de Minayo (2014). Esta pesquisa integra a Linha de Pesquisa II — Práticas Sociais, Organizações e Cultura do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UNISC e está vinculada ao Grupo de Estudos e Pesquisas em Envelhecimento e Cidadania (GEPEC). O estudo foi realizado entre setembro e novembro de 2024, com nove mães participantes, por meio de questionários sociodemográficos, entrevistas semiestruturadas e grupos focais conduzidos na Associação de Familiares e Amigos de Pessoas com Autismo de Porto Alegre (AFAPA). Os resultados indicam que a sobrecarga emocional, a ausência de suporte institucional e a preocupação com a autonomia futura dos filhos afetam diretamente o processo de envelhecimento e a saúde mental dessas mães. Observou-se que a construção de redes de apoio informais ao longo dos encontros favoreceu a troca de experiências e a redução do isolamento. Como produto técnico, foi elaborada a cartilha *Cuidar e Ser Cuidada: um guia para mães 50+*, voltada para estratégias de autocuidado e planejamento do futuro dos filhos. Conclui-se que a maternidade atípica associada ao envelhecimento demanda maior atenção do Estado e da sociedade, sendo essencial a implementação de políticas públicas e redes de apoio que promovam o bem-estar dessas mulheres.

Palavras-chave: Processo de Envelhecimento. Saúde Mental. Mães. Transtorno Espectro Autista.

ABSTRACT

Atypical motherhood presents significant challenges, especially for aging mothers who are solely responsible for caring for children with Autism Spectrum Disorder (ASD). Emotional overload, lack of support networks, and uncertainty about the future directly impact their mental health and quality of life. In this context, this study aimed to understand how caring for an adolescent child with ASD can affect mothers' mental health and aging process. This is a qualitative-intervention research study, based on the phenomenological approach and Minayo's (2014) content analysis. This research is part of Research Line II — Social Practices, Organizations and Culture (*Linha de Pesquisa II — Práticas Sociais, Organizações e Cultura*) of the Professional Master's Program in Psychology (*Mestrado Profissional em Psicologia*) at UNISC, and is linked to the Study and Research Group on Aging and Citizenship (*Grupo de Estudos e Pesquisas em Envelhecimento e Cidadania* — GEPEC). The study was conducted between September and November 2024, with nine participating mothers, using sociodemographic questionnaires, semi-structured interviews, and focus groups at the Association of Families and Friends of People with Autism of Porto Alegre (*Associação de Familiares e Amigos de Pessoas com Autismo de Porto Alegre* — AFAPA). The results indicate that emotional overload, lack of institutional support, and concerns about their children's future autonomy directly affect these mothers' aging and mental health. It was observed that the creation of informal support networks throughout the meetings fostered experience-sharing and reduced isolation. As a technical product, the guidebook *Caring and Being Cared for: A Guide for Mothers 50+* was developed, focusing on self-care strategies and future planning for their children. It is concluded that atypical motherhood, combined with aging, requires greater attention from the State and society, emphasizing the need for public policies and support networks that promote these women's well-being.

Keywords: Aging Process. Mental Health. Mothers. Autism Spectrum Disorder.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

ABA	Análise do Comportamento Aplicada
AEE	Atendimento Educacional Especializado
AFAPA	Associação de Familiares e Amigos de Pessoas com Autismo de Porto Alegre
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
GEPEC	Grupo de Estudos e Pesquisas em Envelhecimento e Cidadania
OMS	Organização Mundial da Saúde
PEI	Planos Educacionais Individualizados
SUS	Sistema Único de Saúde
TCC	Terapia Cognitivo-Comportamental
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TCS	Treinamento de Controle do Estresse
TEA	Transtorno do Espectro Autista
UNISC	Universidade de Santa Cruz do Sul

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
2	CAMINHOS METODOLÓGICOS	12
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	16
3.1	SOBRECARGA E IMPACTOS DO CUIDADO	16
3.1.1	Impactos Físicos e Emocionais.....	16
3.1.2	Adaptação na Rotina e Aceitação do Diagnóstico	21
3.2	REDES DE APOIO E RECURSOS.....	23
3.2.1	Apoio Recebido.....	23
3.2.2	Busca de ajuda e inclusão	27
3.3	AUTOCUIDADO E PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....	31
3.3.1	Saúde Mental e Qualidade de vida das mães.....	31
3.3.2	Desafios do processo de envelhecimento e a continuidade dos cuidados	35
4	APRESENTAÇÃO DA INTERVENÇÃO.....	40
5	PRODUTO TÉCNICO.....	45
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	70
	REFERÊNCIAS.....	74
	APÊNDICE A – DIVULGAÇÃO DA PESQUISA.....	82
	APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA	83
	APÊNDICE C – AGENDA DO GRUPO FOCAL	85
	ANEXO A – PARECER CEP	86
	ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	90
	ANEXO C – TERMO DE CONFIDENCIALIDADE PARA USO DE DADOS	93
	ANEXO D – DIRETRIZES PARA AUTORES	94

1 INTRODUÇÃO

Escolher um tema para a pesquisa de mestrado não é um processo aleatório, mas, sim, o resultado da minha trajetória como psicólogo e analista do comportamento. Minha atuação profissional teve início nos estágios da graduação em Psicologia, acompanhando famílias de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) em Porto Alegre. A referida experiência possibilitou uma imersão na realidade dessas famílias, especialmente das mães que maternam sozinhas e assumem integralmente o cuidado dos filhos adolescentes e adultos com autismo. O contato direto com essas mães evidenciou desafios, como a sobrecarga emocional, a negligência do autocuidado e a incerteza quanto ao futuro, questões que se tornam ainda mais complexas com o passar dos anos e o processo de envelhecimento.

Tal pesquisa está vinculada ao Mestrado Profissional em Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), na Linha de Pesquisa II — Práticas Sociais, Organizações e Cultura. É coordenada pela orientadora deste estudo, Dra. Silvia Virginia Coutinho Areosa, e vinculada ao Grupo de Estudos e Pesquisas em Envelhecimento e Cidadania (GEPEC). Essa linha de pesquisa se dedica a investigações interdisciplinares, com o objetivo de desenvolver ferramentas e tecnologias, dispositivos de pesquisa e programas de intervenção, com foco na resolução de problemas relacionados ao envelhecimento humano nos diferentes contextos culturais.

Além disso, problematiza ações e intervenções institucionais e coletivas a partir de uma perspectiva social, analisando representações sociais em diversos contextos e evidenciando processos políticos, questões sociais, de gênero, de saúde e as condições de vida das pessoas idosas.

Alinhando-se à proposta, a pesquisa busca compreender as dinâmicas sociais e subjetivas que envolvem o processo de envelhecimento na maternidade atípica, considerando os desafios enfrentados por mães que são cuidadoras principais de filhos com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Para isso, adota a abordagem da pesquisa-intervenção, caracterizada pela articulação entre a produção de conhecimento e a transformação da realidade, respeitando a complexidade das vivências das participantes (Ferreira; Costa, 2021).

O problema investigado refere-se ao impacto da maternidade atípica na saúde mental de mulheres em processo de envelhecimento. Assim, buscou-se compreender as experiências dessas mães, identificando os principais desafios emocionais, sociais e estruturais enfrentados ao longo do tempo. A pesquisa foi conduzida por meio de entrevistas semiestruturadas e grupos focais, envolvendo mães com mais de 50 anos responsáveis pelo cuidado integral de filhos autistas, residentes em Porto Alegre e Região Metropolitana.

O número de diagnósticos de TEA tem crescido mundialmente. Nos anos 1970, a prevalência era de 1 caso a cada 10 mil crianças; em 1995, esse número saltou para 1 em cada mil, chegando a 1 para cada 36 em 2023 (CDC, 2024). No Brasil, os dados do Censo Escolar 2023 (Brasil, 2023a) revelam um aumento expressivo no número de alunos autistas matriculados na rede de ensino, passando de 429 mil em 2022 para 636 mil em 2023, um crescimento de 48% em apenas um ano. Esse cenário destaca a urgência de políticas públicas voltadas não apenas para a inclusão das pessoas com autismo, mas também para o suporte às mães cuidadoras, frequentemente negligenciadas nas discussões sobre saúde mental.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença (OMS, 1946). Posteriormente, autores, como Cloninger (2004), ampliaram essa definição para incluir também o bem-estar espiritual, reconhecendo sua importância na qualidade de vida e na promoção da saúde integral. No entanto, para mães de filhos autistas, alcançar esse equilíbrio é um desafio contínuo, especialmente no contexto do envelhecimento. Essas mulheres desempenham múltiplos papéis, desde a higienização e alimentação dos filhos até a gestão de episódios de desorganização comportamental, que podem incluir comportamentos autolesivos (autoagressão) e heterolesivos (agressão a terceiros), gerando um alto nível de desgaste físico e mental (Whitman, 2015; Vilanova *et al.*, 2022).

Além das demandas específicas do cuidado, o envelhecimento traz consigo desafios físicos, emocionais e sociais. No Brasil, a população com 60 anos ou mais representa 14,7% do total, com projeção de crescimento para 25,5% até 2050 (IBGE, 2022). Enquanto isso, o aumento do número de diagnósticos de TEA reforça a necessidade de um olhar mais atento para os cuidadores, especialmente as mães que assumem essa responsabilidade ao longo da vida. Segundo pesquisas, mães de

adolescentes autistas relatam níveis mais elevados de estresse em comparação com mães de crianças menores, o que pode ter impactos significativos na saúde mental e na qualidade de vida (Pinto; Constantinidis, 2020; Faro *et al.*, 2019).

Diante desse contexto, a pesquisa teve como objetivo geral analisar a experiência de mães com 50 anos ou mais que cuidam de filhos adolescentes autistas, examinando sua condição psicológica, os fatores sociais e as redes de suporte que influenciam sua saúde mental, na Região Metropolitana de Porto Alegre. Para isso, foram definidos quatro objetivos específicos: (1) conhecer a percepção dessas mulheres sobre a maternidade atípica; (2) identificar as estratégias que elas utilizam para lidar com os desafios do cuidado; (3) verificar como se constituem suas redes de apoio formais e informais; e (4) compreender as repercussões do processo de envelhecimento sobre a maternidade e a relação com os filhos a partir dos 13 anos de idade.

A relevância deste estudo está na necessidade de ampliar o conhecimento sobre uma população frequentemente invisibilizada. Embora as políticas públicas tenham avançado na inclusão de pessoas autistas, pouco se discute sobre a saúde mental das mães cuidadoras, especialmente no contexto do envelhecimento. Dados do Ministério da Saúde (Brasil, 2021) indicam a necessidade urgente de suporte adequado para essas mulheres, visando minimizar os impactos do desgaste emocional e físico associados ao cuidado contínuo.

Dessa forma, ao dar voz às mães, a pesquisa busca contribuir para a formulação de estratégias que promovam seu bem-estar e garantam a continuidade do cuidado de seus filhos de maneira digna e sustentável. Por meio de um grupo focal estruturado, foi possível explorar suas percepções sobre o impacto do diagnóstico, a adaptação à rotina, a necessidade de autocuidado e as perspectivas sobre o futuro.

Esta dissertação está organizada em sete capítulos. O capítulo 1 apresenta a introdução, contextualizando a escolha do tema e os fundamentos da pesquisa. O capítulo 2 descreve a metodologia, abordando os referenciais teóricos utilizados e os procedimentos adotados para a coleta e análise dos dados, com base na proposta de Minayo (2014). O capítulo 3 discute os dados obtidos, estruturados em três eixos temáticos: (1) Sobrecarga e os Impactos do Cuidado; (2) Redes de Apoio e Recursos; e (3) Autocuidado e Perspectivas de Vida, conforme as categorias de análise que surgiram.

O capítulo 4 apresenta a intervenção realizada com as mães, detalhando os encontros do grupo focal e as estratégias aplicadas. O capítulo 5 discorre sobre a produção do produto técnico derivado da pesquisa: a cartilha intitulada *Cuidar e Ser Cuidada: um guia para mães 50+*, um material prático construído com base nas necessidades das participantes. O capítulo 6 traz um artigo científico resultante do estudo, submetido à *Revista Psicologia Teoria e Prática* (Qualis A2). Por fim, o capítulo 7 apresenta as considerações finais, discutindo as principais contribuições da pesquisa e as implicações para futuras investigações.

Em vista disso, essa pesquisa/intervenção busca ampliar a compreensão sobre a maternidade atípica e o impacto do envelhecimento na vida dessas mulheres. Espera-se que os achados possam subsidiar a formulação de políticas públicas voltadas ao suporte das mães cuidadoras, promovendo maior qualidade de vida e garantindo que a continuidade do cuidado de seus filhos não seja uma responsabilidade exclusivamente individual, mas um compromisso coletivo da sociedade.

2 CAMINHOS METODOLÓGICOS

A pesquisa seguiu todos os preceitos éticos estabelecidos pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). O projeto foi aprovado em 9 de janeiro de 2024, com o número do parecer 6.609.078. O processo de divulgação da pesquisa foi realizado por meio de um convite disponibilizado em redes sociais e no WhatsApp (Anexo A).

A seleção das mães participantes foi realizada com base em sua disponibilidade para os encontros, visando garantir uma amostra representativa do contexto específico estudado. No entanto, esse critério de seleção, focado no acesso às mães disponíveis, pode limitar a representatividade da amostra. Campos e Saidel (2022) destacam que, para assegurar a validade dos resultados em pesquisas qualitativas, é fundamental que a amostra reflita as características da população em sua totalidade, considerando a diversidade e aplicando métodos de amostragem apropriados.

Os critérios de inclusão para a pesquisa abrangem mães com idade igual ou superior a 50 anos, cujos filhos tenham, no mínimo, 13 anos e diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA), além de residirem em Porto Alegre e na Região Metropolitana. Para garantir a adequação da amostra, foram estabelecidos critérios de exclusão, de modo que mães com uma taxa de participação inferior a 50% no grupo e aquelas que não convivem diariamente com seus filhos com TEA serão excluídas do estudo. A pesquisa pode envolver alguns riscos, como questões relacionadas à confidencialidade e privacidade, além do potencial estresse emocional causado pelo relato de experiências pessoais. No entanto, também são previstos benefícios, incluindo o aumento do autoconhecimento, o acesso a recursos e informações relevantes, bem como a possibilidade de melhorias na qualidade de vida e na saúde mental das participantes.

A coleta de dados e a intervenção foram estruturadas em três etapas distintas. A primeira etapa consistiu na aplicação de um questionário *online*, desenvolvido no Google Forms, para levantar o perfil das mães participantes. O *link* do questionário¹ foi enviado por e-mail e, ao acessar a plataforma, as participantes eram orientadas a

¹ Cf. <https://forms.gle/wUf6br9Xv8cehEs57>.

ler o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo B) e, ao confirmarem sua ciência, autorizavam a participação na pesquisa. Após a confirmação, a própria plataforma direcionava as participantes para o questionário, composto por 10 perguntas objetivas e dissertativas. A última questão indagava sobre o interesse em participar da segunda etapa: uma entrevista semiestruturada.

Das nove mães que responderam ao questionário e manifestaram interesse em continuar, seis foram selecionadas para discutir temas como maternidade atípica, estratégias de enfrentamento, redes de apoio e o impacto do processo de envelhecimento (Anexo C). As entrevistas, com duração aproximada de 50 minutos, ocorreram em um ambiente seguro previamente combinado com as participantes, favorecendo a livre expressão e garantindo o sigilo das narrativas compartilhadas. Após a conclusão das entrevistas individuais, a terceira etapa — o grupo focal — seguiria com as nove mães.

No entanto, em maio de 2024, uma enchente histórica atingiu Porto Alegre e o estado do Rio Grande do Sul, estendendo-se por vários meses. A infraestrutura da cidade foi severamente comprometida, e muitas famílias ficaram desabrigadas, o que impactou diretamente suas rotinas. Devido a esses imprevistos, seis mães desistiram de participar da terceira etapa da pesquisa, que seria o grupo focal.

Após o evento da enchente, o processo de pesquisa foi retomado gradualmente, e a terceira fase foi realizada em parceria com a Associação de Familiares e Amigos de Pessoas com Autismo de Porto Alegre (AFAPA), com o objetivo de promover a intervenção por meio do grupo focal. O primeiro contato com a associação ocorreu via Instagram, seguido de um segundo contato pelo WhatsApp com a presidente, que prontamente aceitou participar e disponibilizou o espaço para a realização do grupo focal com as famílias da associação. Todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponibilizado tanto via Google Forms quanto em formato físico para aquelas que não tinham acesso virtual, autorizando a gravação dos encontros por áudio, realizada por meio de um aparelho celular.

No total, nove mães com idades entre 50 e 62 anos participaram da pesquisa. Das nove mães, seis eram mães que criavam seus filhos sem a presença de um cônjuge ou companheiro, e seus ofícios alternavam entre dona de casa, jornalista, enfermeira, professora, fisioterapeuta, funcionária pública e autônoma. Para

assegurar a confidencialidade das participantes da pesquisa, foram atribuídas nomenclaturas específicas a cada sujeito, preservando o anonimato. Assim, as participantes foram identificadas como M1, M2, M3, M4, M5, M6, M7, M8 e M9. Neste estudo, primeiramente, elaboraram-se categorias temáticas gerais alinhadas aos objetivos da pesquisa. A partir dessas categorias, os conteúdos foram organizados, com foco na observação dos processos de interação dialógica, utilizando esquemas visuais extraídos das entrevistas e questionários. Posteriormente, procedeu-se à análise dos sentidos comunicados e expressos nas narrativas.

Os sentidos construídos ao longo da pesquisa foram confrontados com aqueles identificados na revisão bibliográfica sobre o tema. Para a análise qualitativa dos dados, definiram-se eixos temáticos que nortearam a construção de mapas de associação de ideias. Esses mapas agruparam os conteúdos em torno de três eixos principais: Sobrecarga e Impactos do Cuidado, Redes de Apoio e Recursos, Autocuidado e Processo de Envelhecimento.

Foram realizados três encontros de três horas de duração cada, seguidos de um roteiro de entrevista que contemplava disparadores sobre vivências relacionadas à saúde mental, autocuidado, envelhecimento, perspectiva futura, redes de apoio e necessidades. Para finalizar, as participantes foram convidadas a sugerir melhorias para um produto técnico criado especificamente para elas: uma cartilha com informações necessárias para o suporte e acolhimento das mães (Anexo D). Ao final da pesquisa, um novo encontro de devolutiva, com duração de três horas, foi realizado para apresentar os resultados aos participantes, com intuito de validar as reflexões e contribuições feitas pelas mães durante o grupo focal, proporcionar um espaço de acolhimento e encerramento, fortalecendo o vínculo e a sensação de pertencimento.

A análise dos questionários e entrevistas foi fundamentada nas referências teóricas e metodológicas de Minayo (2014), utilizando o método de análise de conteúdo. Segundo a autora, esse método permite a interpretação das falas dos participantes, considerando os sentidos subjacentes às interações sociais e culturais, por meio de um processo sistemático e organizado. Para isso, a análise seguiu três etapas principais: (a) pré-análise, na qual foram organizados os materiais e definidas as categorias temáticas alinhadas aos objetivos da pesquisa; (b) exploração do material, com a codificação e categorização dos conteúdos para possibilitar o reconhecimento de padrões e recorrências; e (c) tratamento e interpretação dos

dados, transformando as categorias em inferências que dialogam com a literatura e com a experiência das participantes.

Esse processo não se restringe à organização lógica dos dados, mas requer uma compreensão ampliada das informações coletadas, levando em consideração os aspectos históricos e sociológicos envolvidos na construção das categorias analíticas. Como destaca Minayo (2014, p. 177):

[...] na formulação de uma pesquisa, não é suficiente compreendê-los como operações lógicas e se estão corretamente concatenados. É preciso, além disso, estender o sentido histórico e sociológico de sua definição e das combinações que produzem.

Além disso, a investigação qualitativa demanda uma postura investigativa que vai além da análise técnica dos dados. Para Minayo (2014, p. 195), esse tipo de pesquisa exige “a abertura, a flexibilidade, a capacidade de observação e de interação com o grupo de investigadores e com os atores sociais envolvidos”. Nesse sentido, a pesquisa-intervenção aqui conduzida se alinha a essa perspectiva, uma vez que o processo de coleta e análise de dados foi realizado em constante diálogo com as participantes, considerando suas percepções, emoções e vivências.

Dessa forma, a abordagem qualitativa busca compreender o fenômeno investigado a partir do contexto dos sujeitos participantes, valorizando suas percepções e experiências. A interpretação dos dados não se limita a uma simples categorização, mas busca captar os significados atribuídos pelos participantes em suas vivências. Assim, as categorias identificadas foram constantemente confrontadas com as referências bibliográficas, garantindo rigor metodológico, validade e confiabilidade dos resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

O presente capítulo apresenta a análise dos dados obtidos na pesquisa, organizada em seis categorias de análise, construídas a partir dos relatos das participantes e das observações realizadas. As categorias foram definidas com o objetivo de explorar as principais temáticas emergentes e compreender os aspectos centrais da experiência das mães envolvidas no estudo. Cada categoria busca revelar diferentes dimensões da vivência dessas mulheres, abordando desde os desafios cotidianos até os impactos emocionais e sociais, bem como os recursos e estratégias utilizadas para lidar com a realidade do Transtorno do Espectro Autista (TEA) em suas famílias. A seguir, cada uma das categorias será apresentada e discutida à luz do referencial teórico adotado, permitindo uma análise crítica e aprofundada dos resultados encontrados.

3.1 SOBRECARGA E IMPACTOS DO CUIDADO

3.1.1 Impactos Físicos e Emocionais

O cuidado de filhos com Transtorno do Espectro Autista (TEA), especialmente quando prolongado e intensivo, gera uma série de impactos físicos e emocionais nas mães, que frequentemente assumem o papel principal nessa função. Esses impactos são multifacetados e interconectados, afetando diretamente a qualidade de vida e a saúde das cuidadoras. Neste subcapítulo, discutiremos esses efeitos com base nos depoimentos das mães participantes desta pesquisa e na literatura recente sobre o tema.

Os impactos emocionais são uma das principais consequências do cuidado prolongado. As mães relatam sentimentos de exaustão, apreensão e desgaste emocional, alinhando-se aos achados de estudos sobre estresse e ansiedade em cuidadores. Algumas falas ilustram esse fenômeno:

“Existe um momento em que você diz: ‘Agora não dá mais, porque eu estou no meu limite, eu estou fechada’. Eu fico sempre apreensiva também” (M1). *“Eu penso muitas vezes: eu não quero mais, eu não aguento mais. Mas quando olho pro meu filho, eu ganho força para seguir em frente”* (M9). *“Eu ando muito irritada ultimamente.*

Muito negativa para as coisas da vida. Mas mesmo sentindo tudo isso, eu tento para que o dia do meu filho seja leve” (M4).

Esses relatos podem evidenciar a sensação de esgotamento emocional e a constante preocupação com o bem-estar dos filhos, sentimentos frequentemente observados em cuidadores de pessoas com TEA. Estudos indicam que pais e cuidadores de crianças com TEA enfrentam altos níveis de estresse e desgaste emocional devido às demandas contínuas do cuidado. Segundo Minayo (2014, p. 195):

A investigação qualitativa requer, como atitudes fundamentais, a abertura, a flexibilidade, a capacidade de observação e de interação com o grupo de investigadores e com os atores sociais envolvidos.

Dessa forma, ao dar voz a essas mães, esta pesquisa revela os desafios enfrentados no cotidiano do cuidado prolongado e intensivo. A ansiedade é recorrente na vida dessas mães, assim como a incerteza sobre o futuro do filho e as intensas demandas diárias, que elevam significativamente os níveis de estresse e ansiedade (Moreira; Lopes; Paulo 2023).

Durante a interação na roda de conversa, as mães reafirmam essa realidade ao compartilhar suas experiências:

“Eu estou cansada, eu estou sem energia. Sou eu pra tudo, na maioria das vezes sinto que respondo no automático” (M2). “O cansaço não é só físico, é mental. Eu estou sempre em alerta, não posso relaxar. Mesmo quando ele está bem, eu fico preocupada com o que pode acontecer depois” (M5). “Olhando pra trás, eu vejo que nunca parei para cuidar de mim. Agora, com mais de 50, sinto que estou no limite, mas não posso simplesmente parar. Meu filho precisa de mim” (M9). “As pessoas falam: ‘você precisa descansar, tirar um tempo pra você’. Mas como? Quem vai ficar no meu lugar? Quem vai entender as crises do meu filho?” (M7).

Esse fenômeno é evidenciado em estudos recentes, como o de Gama, Santos e Monteiro (2023), que identificaram que 26,1% das mães apresentavam sintomas de ansiedade, e 17,4%, de depressão, fatores relacionados às dificuldades de socialização e atenção dos filhos. Além disso, autores apontaram que a sobrecarga materna resulta das mudanças na rotina, da privação do autocuidado e da percepção de falta de apoio social, o que intensifica a sensação de incapacidade diante das

demandas do cuidado (Riccioppo; Hueb; Bellini, 2021). Além do desgaste emocional, o isolamento social se destaca como um dos aspectos mais marcantes no cotidiano das mães cuidadoras:

“A rotina me consome tanto que às vezes esqueço como é fazer algo que gosto” (M4). “Me sinto sozinha o tempo todo” (M2). “Não tenho com quem contar na maioria das vezes, o que sinto é tristeza mesmo” (M6).

Esses depoimentos acusam a perda de atividades prazerosas e o afastamento das redes sociais, uma experiência comum entre cuidadores. A literatura destaca que o isolamento social pode agravar os impactos emocionais, levando a sentimentos de solidão e abandono. De acordo com Alves, Gameiro e Biazi (2022, p. 412):

[...] as mães são afetadas significativamente pelo estresse, sendo constatada a presença do constructo na maioria do público-alvo, com predominância total de sintomas psicológicos e a prevalência de fases alarmantes de estresse.

Concomitante a isso, observa-se uma realidade deficitária em redes de apoio formais e informais, comprometendo a redução da sobrecarga dessas mães e a promoção de seu bem-estar. Os impactos físicos também são evidenciados nos relatos das mães M3, M8, M5, M7, M1, M4 e M6. A fadiga crônica, resultante da privação de sono e da necessidade de vigilância constante, é uma das queixas mais recorrentes:

“Às vezes, sinto que não tenho mais forças. Tudo gira em torno do meu filho, e não sobra tempo para mim” (M3). “Muitas vezes, nem sinto fome. O cansaço e a vontade de deitar e dormir são tão intensos que já deixei de comer apenas para poder descansar” (M8). “Meu corpo já não responde como antes. Carregar meu filho nas crises ou tentar acalmá-lo me deixa exausta, com dores que não passam mais” (M5). “O cansaço não é apenas por um dia difícil, é o acúmulo de anos. Minhas pernas doem, minha cabeça pesa, e dormir nunca é suficiente” (M7). “Antes, eu conseguia correr atrás dele, segurar quando se desorganizava. Agora, fico sem fôlego, minhas mãos tremem, mas preciso continuar” (M1). “Depois de tantos anos cuidando sozinha, sinto meu corpo reclamar. As dores nas costas, o cansaço constante e as noites mal dormidas se tornaram parte da minha rotina” (M4). “Às vezes, penso que as pessoas não veem ou não querem ver nossa luta diária. Não gosto de ficar pensando muito nisso porque começo a chorar” (M6).

As narrativas indicam a exaustão física que marca a rotina de muitas mães cuidadoras, que frequentemente renunciam ao próprio descanso para atender às necessidades dos filhos. O impacto acumulado dos anos de cuidado ininterrupto se manifesta em dores persistentes, fadiga extrema e perda progressiva da resistência física. Estudos indicam que mães de filhos com TEA apresentam altos níveis de estresse, afetando significativamente sua qualidade de vida e desempenho ocupacional. A sobrecarga física e emocional resultante dos cuidados intensivos pode comprometer sua saúde e bem-estar (Estanieski; Guarany, 2015).

Além disso, cuidar de uma criança com autismo está intimamente relacionado a prejuízos na saúde física e psicológica dos cuidadores, incluindo estresse, ansiedade e depressão. A necessidade de reorganização familiar e as mudanças no funcionamento psíquico podem agravar ainda mais essas condições (Barbosa; Fernandes, 2009).

O comprometimento do sistema imunológico também é uma consequência física menos visível, mas igualmente significativa. O estresse crônico associado ao cuidado pode enfraquecer o sistema imunológico, aumentando a suscetibilidade a doenças e infecções. Maronesi *et al.* (2014) indicam que cuidadores de pacientes oncológicos, devido ao estresse contínuo, apresentam alterações no sistema imunológico, problemas relacionados ao sono, fadiga crônica e alterações cardiovasculares. Esses fatores evidenciam a necessidade de suporte adequado para minimizar os impactos negativos na saúde desses cuidadores. A falta de rede de apoio é um dos principais fatores que agravam os impactos físicos e emocionais no cuidado de filhos com necessidades especiais marcados nas narrativas das mães:

“Depois de tantos anos correndo sozinha para cima e para baixo com minha filha, sinto meu corpo avisando que preciso parar” (M4). “Eu não lembro a última vez que alguém me ofereceu ajuda. Tudo depende de mim, e isso pesa mais a cada ano” (M7). “Se eu tivesse pelo menos um dia na semana para descansar, talvez não me sentisse tão esgotada. Mas não tem ninguém para dividir essa responsabilidade comigo” (M2).

A falta de rede de apoio é um dos principais fatores que agravam os impactos físicos e emocionais no cuidado de filhos com necessidades especiais. Esses relatos marcam a sobrecarga enfrentada por mães que não contam com suporte familiar, social ou institucional. Luna *et al.* (2023) destacam que a ausência de uma rede de

apoio efetiva intensifica a sensação de isolamento e potencializa os efeitos negativos do cuidado contínuo.

O cuidado prolongado intensifica significativamente os impactos físicos e emocionais nas mães de crianças com TEA. Muitas dedicam décadas ao cuidado dos filhos, o que pode resultar em esgotamento físico, mental e isolamento social. Vilanova *et al.* (2022) analisaram a sobrecarga materna associada ao cuidado de filhos com TEA e constataram que 64,7% das mães se sentem sobrecarregadas, destacando a necessidade de estratégias para minimizar os impactos negativos desse cuidado contínuo.

As dificuldades financeiras também agravam a sobrecarga enfrentada por essas mães. Muitas famílias lidam com desafios econômicos para custear terapias, deslocamentos e outras intervenções essenciais, limitando o acesso a um suporte adequado. Moreira *et al.* (2025) apontam que mães de filhos com TEA frequentemente apresentam sintomas de depressão, ansiedade e estresse associados às dificuldades financeiras e à sobrecarga do cuidado, evidenciando a necessidade de políticas públicas e redes de apoio para minimizar esses impactos.

Diante desses desafios, é fundamental a adoção de estratégias eficazes de enfrentamento. O apoio psicológico, por meio de terapias específicas, tem se mostrado uma alternativa eficiente no manejo do estresse e da ansiedade. Estudos indicam que intervenções terapêuticas voltadas para o controle emocional podem reduzir significativamente os níveis de estresse em mães de filhos com autismo. Além disso, estratégias de suporte contínuo e fortalecimento das redes de apoio são essenciais para minimizar os impactos físicos e emocionais desse cuidado intensivo.

Malagris e Moxotó (2015) destacam que o Treinamento de Controle do Estresse (TCS) é uma intervenção eficaz na redução dos níveis de estresse em mães de crianças com TEA, proporcionando ferramentas para lidar com as demandas emocionais e a sobrecarga do cuidado. Os impactos físicos e emocionais do cuidado de filhos com TEA são múltiplos e interligados, afetando diretamente a qualidade de vida das mães. Os depoimentos das participantes desta pesquisa corroboram os achados da literatura, evidenciando a necessidade de intervenções direcionadas para promover o bem-estar das cuidadoras.

3.1.2 Adaptação na Rotina e Aceitação do Diagnóstico

A adaptação à nova rotina e a aceitação do diagnóstico de autismo são processos complexos e desafiadores, que envolvem uma ampla gama de sentimentos e transformações na dinâmica familiar. As mães participantes desta pesquisa compartilham experiências que ilustram essa jornada, desde o impacto inicial até a reorganização do cotidiano. Esses relatos estão alinhados com a literatura brasileira recente, que destaca a resiliência e a estruturação da rotina como fatores essenciais para o bem-estar das cuidadoras e das crianças. Pinto e Constantinidis (2020) enfatizam que mães de crianças com TEA enfrentam uma sobrecarga emocional significativa, exigindo mudanças estruturais no cotidiano familiar e no desempenho ocupacional. Da mesma forma, Saad e Bastos (2022) ressaltam que a reorganização das atividades diárias é fundamental para atender às necessidades da criança e promover o equilíbrio familiar.

O diagnóstico de autismo frequentemente chega como um choque, desencadeando sentimentos de incerteza e desorientação. *“É um misto de sentimentos e emoções, né? Primeiro vem aquele grande impacto. E agora, como vai ser? O que eu faço?”* (M5). *“Foi muito desesperador. Como assim, meu filho é autista?! O que isso significa?”* (M6). *“Senti como se tivesse levado um soco no estômago. Me senti tomada por um desespero ao receber a notícia”* (M1). Esses relatos refletem a fase inicial de negação e busca por respostas, comum entre mães de crianças autistas. Segundo Melo, Veras e Castro (2024), o impacto do diagnóstico pode ser comparado a um processo de luto, no qual os pais precisam lidar com a perda das expectativas idealizadas sobre o desenvolvimento dos filhos. Esse luto simbólico exige adaptação à nova realidade e a reconstrução das expectativas quanto ao futuro da criança.

A aceitação do diagnóstico ocorre de forma gradual e exige resiliência. *“No começo, foi um choque. Eu neguei, achei que era só uma fase. Mas, com o tempo, percebi que aceitar era o primeiro passo para ajudar meu filho da melhor forma”* (M8). *“Demorei muito tempo para aceitar a condição da minha filha. Mas, quando comecei a buscar ajuda, as coisas começaram a melhorar, pouco a pouco”* (M4). Esses relatos evidenciam a transição da negação para a aceitação, um processo difícil, mas essencial para que as mães possam se reorganizar e enfrentar as demandas do

cuidado de maneira estruturada. Para Silva e Alves (2021), a aceitação marca um ponto essencial, pois permite que as mães direcionem suas energias para a busca de intervenções e estratégias eficazes, promovendo o bem-estar da criança e de toda a família.

A adaptação à nova rotina exige a reorganização de prioridades e a construção de uma dinâmica familiar que atenda às necessidades dos filhos com TEA. Essa reestruturação é fundamental para garantir estabilidade e minimizar desafios no dia a dia. *“Aprendi a viver com horários fixos, listas e planejamento. Se algo sai do controle, o dia pode virar um caos”* (M9). *“Quando ele era pequeno, achei que essa fase seria temporária. Hoje vejo que faz parte da minha vida para sempre”* (M7). *“Já tentei ser mais flexível, mas percebi que a previsibilidade é o que mantém a estabilidade dela... e a minha também”* (M3). *“Tive que adaptar minha casa inteira. Tudo precisa estar no mesmo lugar, caso contrário, ele entra em crise”* (M4). *“Aceitar que minha rotina nunca será como a das outras mães foi um processo difícil, mas necessário”* (M9).

As experiências relatadas demonstram os desafios enfrentados na vida pessoal e social, frequentemente sacrificadas em prol do cuidado. Oliveira *et al.* (2024) destacam que os pais enfrentam dificuldades ao reorganizar o cotidiano e conciliar suas atividades com as necessidades dos filhos. Além disso, Ferreira *et al.* (2019) apontam que a adaptação e a incorporação de novos hábitos são desafios constantes, especialmente para as mães, que assumem a maior parte da responsabilidade pelo cuidado.

Além disso, a literatura brasileira ressalta o papel fundamental das redes de apoio nesse processo. Nicolau, Calais e Cardoso (2024) destacam que o suporte emocional e prático oferecido por familiares, amigos e profissionais de saúde é essencial para a adaptação e aceitação das mães de crianças com TEA. *“Ter alguém para conversar faz toda a diferença. Às vezes, tudo o que precisamos é de alguém que entenda o que estamos passando”* (M5). *“Quando conheci outras mães que vivem a mesma rotina que eu, percebi que não estou sozinha. Isso me deu forças para continuar”* (M7). A troca de experiências e o apoio social adequado ajudam a reduzir a sobrecarga emocional, permitindo que as mães enfrentem os desafios diários com mais segurança.

Essa rede de apoio também desempenha um papel essencial na adaptação à nova rotina e na aceitação do diagnóstico, processos que exigem tempo, paciência e

resiliência. Os depoimentos das mães participantes desta pesquisa ilustram os desafios e as conquistas dessa trajetória, reforçando a importância do suporte emocional e prático. A literatura brasileira e estudos internacionais sobre a abordagem comportamental oferecem ferramentas e *insights* valiosos para auxiliar as mães nesse percurso, evidenciando a necessidade de políticas públicas e programas de apoio que promovam o bem-estar das cuidadoras e das crianças com TEA. Estudos como o de Schreibman *et al.* (2015) demonstram a eficácia de intervenções comportamentais no desenvolvimento da criança e na adaptação familiar. Além disso, Rocha Filho e Oliveira (2023) reforçam que o suporte às famílias por meio da Análise do Comportamento Aplicada (ABA) melhora significativamente a qualidade de vida tanto dos cuidadores quanto dos indivíduos com TEA. No âmbito das políticas públicas, Lacerda (2022) ressalta a necessidade de garantir acesso equitativo a intervenções baseadas em evidências, promovendo um suporte estruturado para as famílias.

3.2 REDES DE APOIO E RECURSOS

3.2.1 Apoio Recebido

O apoio recebido pelas mães de filhos com Transtorno do Espectro Autista (TEA) é essencial para enfrentar os desafios cotidianos e promover o bem-estar familiar. No entanto, os depoimentos das participantes desta pesquisa indicam que esse suporte, quando disponível, muitas vezes é insuficiente ou inadequado, gerando sentimento de frustração e solidão. Esse cenário é consistente com a literatura recente, que enfatiza a importância das redes de apoio formais e informais para fortalecer a resiliência das cuidadoras. Semensato e Bosa (2017) destacam que a resiliência parental está diretamente associada às crenças e ao suporte social disponível, permitindo que as mães enfrentem com menos dificuldade os desafios diários do cuidado. De forma semelhante, Christmann *et al.* (2023) apontam que mães de crianças com TEA que contam com uma rede de apoio estruturada apresentam menores níveis de estresse e maior capacidade de lidar com as demandas do cuidado. Além disso, Costa, Costa e Coelho (2024) ressaltam que a ampliação das redes de suporte social e profissional é fundamental para minimizar a sobrecarga materna, promovendo saúde mental e qualidade de vida para essas mães. Esses achados

reforçam a necessidade de políticas públicas e estratégias institucionais voltadas para fortalecer o suporte oferecido às cuidadoras, garantindo um impacto positivo tanto para as mães quanto para os filhos com TEA.

Um dos desafios mais frequentes enfrentados pelas mães é a dificuldade de acesso a serviços essenciais, como terapias, escolas adaptadas e atendimento especializado. *“É frustrante ver que, mesmo com um laudo, ainda precisamos lutar para garantir terapias, escola adaptada e um mínimo de acolhimento”* (M2). *“Pra conseguir o laudo já foi uma luta. Pra dar seguimento nas terapias então, foi mais estressante ainda. E olha que eu ainda sigo atrás, ainda mais que tenho que ficar tentando tudo pela justiça”* (M9). Essas narrativas refletem as barreiras burocráticas e institucionais que muitas mães enfrentam, mesmo após obter um diagnóstico formal. Lucindo (2022) destaca que a falta de conhecimento sobre os serviços disponíveis, as longas filas de espera e a ausência de profissionais capacitados dificultam o acesso ao atendimento necessário. Além disso, a desarticulação entre os sistemas de saúde e educação contribui para a sobrecarga das mães, que precisam constantemente reivindicar os direitos de seus filhos.

A responsabilidade pela busca de atendimento e pela garantia dos direitos das crianças frequentemente recai exclusivamente sobre as mães, o que agrava sua sobrecarga emocional. Pinto e Constantinidis (2020) apontam que a ausência de suporte institucional adequado intensifica o estresse dessas mães, impactando negativamente sua saúde mental. Além disso, Schmidt e Bosa (2007) analisaram os níveis de estresse e autoeficácia em mães de crianças com TEA e identificaram que a falta de apoio institucional pode levar ao esgotamento físico e emocional, além de limitar as oportunidades de desenvolvimento das crianças.

Diante dessas dificuldades, muitas mães encontram apoio em redes informais, como grupos de outras mães que enfrentam desafios semelhantes. *“O apoio que eu tenho vem mais de outras mães na mesma situação. Elas sabem exatamente o que eu passo e isso me dá força para continuar”* (M7). *“As mães que têm filhos autistas são as que se ajudam mesmo, indicam lugares, trocam experiências e se protegem”* (M9). *“Se não fossem as outras mães que conheci ao longo do caminho, acho que teria desistido muitas vezes. Elas me mostram que não estou sozinha”* (M3). *“A gente se apoia como pode. Às vezes, um simples conselho de outra mãe que vive isso faz toda a diferença no dia a dia”* (M5). Essas falas nos mostram a importância da empatia

e da troca de experiências entre pares, que são fundamentais para a construção da resiliência e para a sensação de pertencimento. Souza, Silva e Silva (2023) destacam que estratégias de apoio familiar e promoção da saúde mental são essenciais para o enfrentamento dos desafios diários nos cuidados de pessoas com TEA, especialmente em contextos de vulnerabilidade social.

Os grupos de apoio materno funcionam como espaços de acolhimento e compartilhamento de estratégias para o cuidado. Além de fornecer suporte emocional, essas redes ajudam a reduzir o isolamento social e a ampliar o acesso a informações sobre direitos e serviços disponíveis. Cruz, Bahia e Souza (2024) apontam que a participação nesses grupos possibilita a troca de experiências, permitindo que as mães desenvolvam estratégias coletivas para lidar com os desafios do dia a dia. Além disso, tais interações fortalecem o empoderamento materno, promovendo maior resiliência diante das demandas do cuidado.

Apesar dessas redes informais, muitas mães ainda relatam sentimentos de solidão. *“Eu sinto que estou sozinha nessa jornada. As pessoas dizem que entendem, mas poucas realmente ajudam de verdade”* (M3). *“Eu me sinto sozinha nessa batalha desde que meu filho chegou na adolescência, ninguém mais para perto da gente”* (M4). *“Se quando criança os familiares e amigos já evitavam estar perto, agora que cresceu é que eles não procuram mesmo. Isso é muito doido, só quem vive isso entende”* (M5). Relatos como esses apontam a discrepância entre o apoio emocional oferecido por familiares e amigos e a real necessidade de suporte prático, como auxílio em tarefas cotidianas e no cuidado direto da criança.

A falta de apoio prático é um dos principais fatores que contribuem para a sobrecarga das mães de crianças com TEA. Faro *et al.* (2019) alegam que, muitas vezes, o suporte familiar e social se limita a palavras de encorajamento, sem ações concretas que aliviem a carga de responsabilidades. Essa situação pode levar ao aumento do estresse e à sensação de abandono, especialmente para mães que exercem o cuidado sozinhas. O estudo aponta que mães que percebem menor suporte familiar apresentam quase o dobro da percepção de sobrecarga em comparação àquelas que recebem auxílio efetivo, evidenciando a necessidade de suporte prático para a promoção do bem-estar materno.

Entre as estratégias que vêm auxiliando nesse processo, de acordo com as falas das mães, está a Análise do Comportamento Aplicada (ABA), destacando-se

como uma intervenção eficaz para a adaptação da rotina, contribuindo para a estruturação do ambiente e o desenvolvimento de habilidades sociais e comunicativas. Massalai e Coutinho (2024) enfatizam que a implementação da ABA no contexto educacional pode tornar o ambiente mais previsível e inclusivo, beneficiando tanto a criança quanto a família. O uso de estratégias educacionais baseadas na ABA proporciona um suporte essencial para as famílias, ajudando a estabelecer rotinas mais estáveis e a reduzir comportamentos desafiadores em múltiplos ambientes de convivência da pessoa com autismo.

A implementação de serviços integrados, que ofereçam suporte emocional, prático e informacional, é fundamental para garantir o bem-estar das cuidadoras e de seus filhos. Correa, Barbosa e Oliveira (2023) salientam que, apesar dos avanços nas políticas públicas voltadas para o TEA no Brasil, ainda existem desafios como a ampliação do acesso a serviços especializados e a conscientização da sociedade sobre a condição. Além disso, a capacitação de profissionais da saúde e da educação é essencial para um atendimento mais humanizado e eficiente. A articulação entre redes de apoio intersetoriais, envolvendo saúde, educação e assistência social, pode reduzir lacunas no atendimento e promover uma maior integração das famílias aos serviços disponíveis. Carvalho Filha *et al.* (2025) referem que a atuação qualificada dos profissionais da saúde no acompanhamento de crianças com TEA é indispensável para garantir um atendimento eficaz, destacando a necessidade de formação contínua e específica para esses profissionais.

A ampliação das redes de apoio e a criação de políticas públicas mais abrangentes são fundamentais para transformar a realidade dessas mães. O fortalecimento de serviços intersetoriais, a capacitação de profissionais e o desenvolvimento de redes de suporte efetivas são medidas indispensáveis para garantir um cuidado mais humanizado e integral às famílias de crianças com TEA. Investir nessas iniciativas pode promover não apenas maior qualidade de vida para as cuidadoras, mas também melhores perspectivas para o futuro de seus filhos.

3.2.2 Busca de ajuda e inclusão

A busca por suporte e a inclusão de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista (TEA) representam desafios constantes para as mães. Os relatos das participantes desta pesquisa evidenciam a complexidade desse percurso, marcado por persistência, frustrações e momentos de superação. Essas vivências refletem uma realidade amplamente documentada na literatura, que enfatiza a necessidade de políticas públicas eficazes, redes de apoio bem estruturadas e intervenções baseadas em evidências para garantir a inclusão e o desenvolvimento adequado das pessoas com TEA. Segundo Caron Neto e Nascimento (2022), apesar da existência de redes solidárias de apoio ao autismo no Brasil, ainda há uma carência significativa de estudos e investimentos que assegurem suporte eficiente às famílias. Essas redes desempenham um papel essencial na troca de informações, no fortalecimento emocional das mães e no acesso a direitos fundamentais.

Entre os primeiros e mais difíceis desafios enfrentados, está a obtenção de um diagnóstico preciso e o início das intervenções adequadas. Muitas mães relatam longos períodos de incerteza e dificuldades para acessar profissionais capacitados, o que prolonga a angústia e compromete o início do suporte necessário. *“Mas, como mãe, sempre fui atrás. Eu precisava ter certeza. Sempre busquei, continuei buscando, porque sabia que precisava ajudar meu filho a ficar bem. E, nessa busca, em 2022, chegamos a um diagnóstico tardio”* (M6). *“Eu sabia que havia algo diferente no meu filho desde que ele era bebê, mas todo mundo dizia que era coisa da minha cabeça. Só depois de muita insistência conseguimos o diagnóstico”* (M3). *“Foram anos de espera, exames e consultas com especialistas até alguém finalmente me ouvir e confirmar aquilo que eu já sentia no meu coração desde sempre”* (M8). Esses relatos evidenciam a necessidade de um olhar atento dos profissionais de saúde e de uma estrutura que agilize o diagnóstico precoce.

O Ministério da Saúde reconhece que os sinais do TEA podem ser percebidos ainda nos primeiros meses de vida, sendo idealmente diagnosticados entre os dois e três anos de idade (Brasil, 2023b). No entanto, a escassez de especialistas e a limitada oferta de serviços públicos retardam esse processo, prejudicando diretamente o desenvolvimento das crianças. *“Eu corri atrás de tudo sozinha. Do diagnóstico às terapias, nada veio fácil. Se eu não insistisse, meu filho estaria sem atendimento até*

hoje” (M8). A falta de acesso a avaliações precoces faz com que muitas famílias enfrentem dificuldades para iniciar um acompanhamento adequado, aumentando a sensação de impotência diante da ausência de suporte especializado.

A demora no diagnóstico implica atrasos na estimulação precoce, reduzindo as oportunidades de intervenção nos períodos mais críticos do desenvolvimento infantil. *“Eu sabia que meu filho precisava de ajuda, mas cada consulta demorava meses. Até conseguirmos uma resposta concreta, já havíamos perdido um tempo valioso”* (M5). *“Passei por vários médicos que diziam que era só atraso na fala. Só depois de muita insistência consegui um laudo, mas já tinha perdido anos tentando respostas”* (M2). *“Quando finalmente conseguimos o diagnóstico, parecia tarde demais para algumas terapias. O sentimento era de frustração, como se tivéssemos ficado para trás”* (M7). Esses depoimentos reforçam a necessidade de medidas que garantam diagnósticos mais ágeis e acesso imediato às terapias essenciais.

Para minimizar esse problema, iniciativas legislativas recentes propõem prazos máximos para a realização de avaliações diagnósticas, buscando garantir um acesso mais rápido a tratamentos adequados (Brasil, 2023c). A implementação de protocolos padronizados e a ampliação da rede de atendimento são fundamentais para assegurar que o suporte especializado esteja disponível no momento certo. Ainda assim, a realidade enfrentada pelas famílias revela um longo caminho a ser percorrido até que essas propostas sejam efetivamente aplicadas.

Além da dificuldade em obter um diagnóstico, as mães enfrentam desafios na busca por profissionais capacitados para acompanhar o desenvolvimento de seus filhos. Esse problema se agrava conforme as crianças crescem, uma vez que há menos serviços especializados para adolescentes e adultos autistas. *“Os profissionais existem, mas encontrar um que realmente entenda o autismo e saiba lidar com adolescentes é um desafio enorme”* (M4). *“Quando ele era criança, ainda conseguíamos um suporte. Mas, conforme foi crescendo, parece que os serviços simplesmente desapareceram. Quem cuida dos nossos filhos depois da infância?”* (M6). *“Meu filho já passou por terapias onde o profissional parecia mais perdido do que eu. É desgastante ter que ensinar o terapeuta a lidar com meu próprio filho”* (M2). Esses relatos demonstram a ausência de suporte contínuo para pessoas com TEA, dificultando a transição da infância para a vida adulta.

A literatura reforça essa problemática. Portolese *et al.* (2017) apontam que, além da falta de profissionais especializados, a distribuição desigual dos serviços no Brasil impede o acesso de muitas famílias a um acompanhamento adequado. A carência de protocolos padronizados nos atendimentos também contribui para a ineficácia dos serviços, tornando o processo ainda mais desgastante para as mães. Dessa forma, garantir um suporte eficiente e contínuo exige mudanças estruturais na oferta de serviços e na formação dos profissionais.

Entre as abordagens mais reconhecidas para o tratamento do TEA, destaca-se a Análise do Comportamento Aplicada (ABA), que favorece o desenvolvimento de habilidades sociais, comunicativas e adaptativas. No entanto, apesar de sua eficácia, essa abordagem enfrenta dificuldades na implementação, como a escassez de terapeutas qualificados e os altos custos envolvidos. Cruz e Moreira (2021) ressaltam que, embora a ABA seja uma das estratégias mais eficazes, seu acesso ainda é limitado, tornando essencial a ampliação de políticas públicas que garantam a capacitação de profissionais e a oferta gratuita desse serviço.

Além da saúde e do desenvolvimento, a inclusão escolar também se apresenta como um grande desafio. Os depoimentos das mães demonstram que, embora a matrícula em escolas regulares seja garantida por lei, a inclusão efetiva ainda é falha. *“Incluir não é só aceitar a matrícula, é dar condições para ele aprender e conviver. E isso ainda falta muito”* (M5). *“As escolas dizem que aceitam, mas quando percebem que ele precisa de mais suporte, começam a dificultar as coisas”* (M3). *“Meu filho já foi recusado em várias escolas porque não tinham ‘estrutura’. Mas se todas dizem isso, onde ele vai estudar?”* (M8).

A ausência de adaptação curricular, a falta de formação docente e a escassez de mediadores comprometem o processo de aprendizagem. De acordo com Costa (2023), o uso de Planos Educacionais Individualizados (PEI) e tecnologias assistivas poderia contribuir para práticas educacionais mais inclusivas, mas a implementação dessas estratégias ainda é limitada pela falta de recursos e capacitação de professores. Iniciativas, como o uso de jogos pedagógicos inclusivos, vêm sendo aplicadas para minimizar essas dificuldades, mas ainda há um longo caminho para garantir um ensino verdadeiramente acessível.

A inclusão social das pessoas com TEA vai além do ambiente escolar e envolve o acesso a atividades comunitárias, culturais e recreativas, fundamentais para o

desenvolvimento de habilidades interpessoais e para a construção de um senso de pertencimento. Liberalesso e Lacerda (2020) reforçam que a inclusão não se restringe à escola, mas exige adaptação curricular, capacitação profissional e um ambiente social preparado para atender às necessidades individuais. Nesse sentido, a formação contínua de educadores e profissionais da saúde é indispensável para a construção de uma sociedade mais inclusiva.

No Brasil, a Lei nº 12.764/2012 (Brasil, 2012), conhecida como Lei Berenice Piana, estabelece direitos fundamentais à inclusão educacional e social de pessoas com TEA. No entanto, apesar dos avanços legislativos, ainda há barreiras estruturais que dificultam sua implementação (Brasil, 2012). Muitas famílias continuam enfrentando desafios para garantir o acesso a serviços especializados, evidenciando a necessidade de políticas públicas mais eficazes e ampliação dos investimentos na capacitação de profissionais e na criação de espaços verdadeiramente inclusivos.

Dessa forma, a inclusão de crianças e adolescentes com TEA exige um esforço conjunto entre políticas públicas, formação profissional e mobilização da sociedade. Para que essa inclusão seja efetiva, é fundamental a implementação de estratégias educacionais adaptadas, como o uso de currículos flexíveis, ensino estruturado, comunicação alternativa e suporte individualizado, conforme indicado por pesquisas na área da educação inclusiva (Rocha Filho; Oliveira, 2023). Além disso, a presença de mediadores escolares capacitados pode auxiliar na adaptação do ambiente escolar, favorecendo a participação ativa dos alunos com TEA.

No que se refere ao acesso a serviços adequados, é essencial fortalecer as redes de apoio por meio da ampliação de centros de atendimento especializado, serviços de intervenção precoce, atendimento multiprofissional no Sistema Único de Saúde (SUS) e suporte psicológico para familiares e cuidadores (Loos *et al.*, 2023). A implementação de programas como o Atendimento Educacional Especializado (AEE) e iniciativas que promovam a capacitação de professores e profissionais da saúde são fundamentais para garantir um suporte contínuo a essas famílias.

Além disso, a inclusão social também passa por políticas que incentivem a contratação de pessoas com TEA no mercado de trabalho, bem como a criação de grupos de apoio e orientação familiar. Costa, Costa e Coelho (2024) destacam que a falta de informação e a ausência de suporte estruturado podem gerar sobrecarga para as famílias, tornando essencial a oferta de programas governamentais e comunitários

que promovam o bem-estar de cuidadores e crianças com TEA. Dessa maneira, a interseção entre educação, saúde e assistência social possibilita uma qualidade de vida mais digna tanto para as pessoas com autismo quanto para seus familiares.

3.3 AUTOCUIDADO E PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

3.3.1 Saúde Mental e Qualidade de vida das mães

A saúde mental e a qualidade de vida das mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) são temas de extrema relevância, uma vez que o cuidado prolongado e intensivo pode gerar impactos significativos no bem-estar emocional e físico dessas mulheres. Estudos indicam que mães de crianças com TEA enfrentam níveis elevados de estresse, ansiedade e depressão, afetando negativamente sua qualidade de vida. Santos, Reis e Silva (2024) revelam que 65,71% das mães avaliadas apresentavam suspeita de Transtorno Mental Comum, o que se correlacionava inversamente com sua qualidade de vida.

Além disso, a sobrecarga emocional decorrente dos cuidados intensivos pode levar ao isolamento social e à dificuldade de priorizar o autocuidado. Muitas mães relatam sentimento de culpa, exaustão e desafios em manter uma vida social ativa (Smeha; Cezar, 2011). Esses relatos estão alinhados com a literatura recente, que destaca a importância de intervenções psicológicas e redes de apoio para promover a saúde mental e a qualidade de vida das cuidadoras. A implementação de redes de apoio familiares e institucionais, aliada ao acesso a acompanhamento psicológico, são estratégias fundamentais para auxiliar essas mães a lidarem com as demandas diárias e melhorar seu bem-estar (Cruz; Bahia; Souza, 2024).

O desgaste emocional é uma realidade comum entre as mães de crianças com TEA, que frequentemente relatam sentimentos de exaustão e sobrecarga. “O desgaste emocional é imenso. Eu durmo pouco, me preocupo o tempo todo e não tem espaço para pensar em mim mesma” (M5). “Sinto que estou sempre no limite. Cada dia é uma batalha, e, no fim, não sobra energia para mais nada” (M7). “As pessoas dizem para eu tirar um tempo para mim, mas como? Se eu não estiver lá para o meu filho, ninguém mais estará” (M3). “Já pensei em desistir tantas vezes, mas não posso. Meu filho precisa de mim, mesmo quando eu sinto que não tenho mais forças” (M8).

Esses discursos ilustram a constante preocupação com o bem-estar dos filhos, que muitas vezes deixa pouco espaço para o autocuidado e o descanso. Estudos indicam que mães de crianças com TEA apresentam altos níveis de estresse, atribuídos à sobrecarga associada ao papel de cuidadora principal. Christmann *et al.* (2017) identificaram que 73,9% das mães avaliadas apresentavam estresse, com predominância de sintomas psicológicos.

Além disso, a sobrecarga emocional e a falta de apoio adequado podem levar ao esgotamento físico e mental, afetando a saúde geral dessas mães. Faro *et al.* (2019) destacam que mães com altos níveis de estresse percebem quase o dobro da sobrecarga em comparação àquelas que não apresentam sintomas de estresse, evidenciando a importância do suporte familiar e institucional na adaptação e no bem-estar das cuidadoras. A negligência do autocuidado é um fenômeno recorrente entre mães de crianças com TEA, que frequentemente priorizam o bem-estar dos filhos em detrimento de suas próprias necessidades.

Eu tenho que estar sempre em cima. Para te dar uma ideia, recentemente me dei conta de que eu mesma, às vezes, não estava tomando banho antes de dormir. Eu pensava: 'Mas eu sempre tomei banho antes de dormir, o que é isso?' (M3).

Esse testemunho ilustra a sobrecarga física e emocional vivenciada por essas mães e como o estresse crônico impacta diretamente suas rotinas diárias e seu autocuidado. Situações semelhantes são mencionadas por outras mães: *“Eu percebi que passei meses sem cortar o cabelo, sem comprar nada para mim, sem pensar em algo que fosse meu. Tudo gira em torno do meu filho” (M6).* *“Já aconteceu de eu esquecer de comer. Eu preparo tudo para ele, organizo a rotina, e quando vejo, já é noite e eu passei o dia sem me alimentar direito” (M2).* Essas evidências demonstram que a exaustão e a falta de tempo fazem com que o cuidado pessoal se torne secundário, ressaltando a necessidade de suporte adequado para que essas mães consigam equilibrar suas próprias demandas com as de seus filhos.

Além dessas experiências individuais, autores indicam que a falta de atenção às próprias necessidades pode agravar os impactos do estresse crônico, levando a problemas de saúde física e mental. Schmidt e Bosa (2007) apontam que altos níveis de estresse em mães de crianças com TEA estão relacionados à sobrecarga dos cuidados diários, ao isolamento social e à escassez de apoio familiar e institucional.

De forma semelhante, Moreira, Lopes e Paulo (2023) identificaram que mães de crianças com TEA apresentam alta incidência de transtornos depressivos e de ansiedade, além de esgotamento físico e emocional, devido à centralização do cuidado nos pais dessas crianças. Dessa forma, torna-se essencial que estratégias de suporte emocional e psicológico sejam implementadas para garantir que essas mães consigam conciliar o cuidado dos filhos com práticas de autocuidado e bem-estar. Algumas iniciativas eficazes incluem grupos de apoio psicossocial, nos quais as mães podem compartilhar experiências e receber orientações de profissionais especializados, promovendo acolhimento e fortalecimento emocional (Moreira; Lopes; Paulo, 2023). Além disso, a psicoterapia individual ou em grupo, baseada em abordagens como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), pode auxiliar na regulação emocional e no desenvolvimento de estratégias para lidar com o estresse diário (Schmidt; Bosa, 2007).

Outro recurso essencial é a intervenção baseada em *mindfulness*, que tem se mostrado eficaz na redução da ansiedade e no aumento da resiliência em mães de crianças com TEA (Spek; Van Ham; Nyklíček, 2013). Além disso, programas institucionais e políticas públicas podem oferecer respiros parentais (*short breaks*), permitindo que essas mães tenham períodos de descanso enquanto profissionais capacitados cuidam temporariamente de seus filhos (Loos *et al.*, 2023).

A ampliação do acesso a serviços multiprofissionais, incluindo psicólogos, terapeutas ocupacionais e assistentes sociais, pode fornecer suporte contínuo, ajudando a aliviar a sobrecarga materna. Essas estratégias, quando aplicadas de maneira sistemática e acessível, contribuem para melhorar a saúde mental das mães, permitindo que exerçam seu papel de cuidadoras sem comprometer seu próprio bem-estar. O sentimento de culpa e a autocobrança são aspectos recorrentes nos depoimentos de mães de crianças com TEA.

A mãe é cobrada por tudo, né? E acho que esqueci uma palavra que a gente carrega. Carreguei por muito tempo essa culpa, né? Onde que eu errei, né? A gente já teve o diagnóstico mais tarde, eu levei quase quatro anos para conseguir um diagnóstico (M4).

Essa mãe denuncia a autocobrança e a sensação de culpa que muitas mães experimentam, especialmente quando o diagnóstico é tardio ou quando enfrentam dificuldades no acesso a serviços especializados. “Sempre me pergunto se fiz tudo o

que podia. Será que insisti o suficiente? Será que perdi algum sinal? A culpa nunca vai embora” (M7). *“Às vezes, me sinto exausta, mas não posso reclamar. Se eu desmorono, quem cuida dele? Só que aí vem a culpa de estar cansada, como se eu não tivesse esse direito”* (M5). Esses argumentos explicitam como a pressão social e interna impacta emocionalmente essas mães, tornando essencial um suporte adequado para lidar com essas emoções.

As experiências narradas pelas mães participantes encontram respaldo na literatura, que aponta que uma parcela significativa das mães se sente culpada pelo diagnóstico de autismo de seus filhos. De acordo com Marques (2023), 47% das mães relataram sentimento de culpa relacionados ao diagnóstico de TEA, o que pode ser intensificado em casos de diagnóstico tardio. Esse sentimento muitas vezes está associado ao questionamento de ações passadas e à percepção de oportunidades de intervenção precoce perdidas.

Concomitante a isso, a autocobrança e a culpa podem ser exacerbadas por pressões sociais e pela falta de apoio adequado. A sobrecarga emocional decorrente do cuidado intensivo e das responsabilidades associadas ao manejo do TEA frequentemente leva essas mães a negligenciarem o autocuidado, impactando negativamente sua saúde mental e física. Diante disso, torna-se essencial a implementação de redes de apoio e suporte psicológico para auxiliá-las na gestão desses sentimentos, promovendo seu bem-estar e qualidade de vida.

O apoio psicológico é um recurso fundamental para a promoção da saúde mental e qualidade de vida das mães com filhos diagnosticados com TEA. *“A terapia tem me ajudado a entender que eu também importo, mas ainda é difícil colocar isso em prática”* (M1). *“No começo, eu achava que terapia era perda de tempo, porque meu filho precisava mais de ajuda do que eu. Hoje, vejo que, se eu não estiver bem, não consigo dar o suporte que ele precisa”* (M3). *“Conversar com alguém que entende o que estou passando fez toda a diferença. Antes, eu me sentia sozinha, achava que era só comigo”* (M6). Essas informações constataam a importância do acompanhamento psicológico no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e na valorização do autocuidado. Estudos indicam que mães de crianças com TEA enfrentam altos níveis de estresse e sobrecarga emocional, o que pode afetar negativamente sua saúde mental e qualidade de vida. Silva e Silva (2022) ressaltam que intervenções psicológicas, como terapia individual ou em grupo, auxiliam essas

mães a lidarem com o estresse, a ansiedade e a sensação de isolamento, promovendo maior resiliência e bem-estar emocional.

A saúde mental e a qualidade de vida das mães de crianças com TEA são temas que demandam atenção e intervenções específicas. Os depoimentos das participantes desta pesquisa ilustram os desafios enfrentados no dia a dia, como o desgaste emocional, a culpa, a exaustão e a dificuldade de priorizar o autocuidado. A literatura e as abordagens teóricas destacam a importância de políticas públicas e programas de apoio que promovam o bem-estar emocional e físico das mães de crianças com TEA, garantindo que elas possam continuar desempenhando seu papel de forma sustentável. Reis (2023) aponta que essas mães são significativamente mais suscetíveis a altos níveis de estresse, ansiedade e depressão, o que impacta negativamente sua qualidade de vida. Nesse sentido, Klinger *et al.* (2020) ressaltam a importância de iniciativas, como grupos de apoio organizados por projetos de extensão universitária, que têm se mostrado eficazes na promoção da saúde mental e no fortalecimento da rede de suporte para essas cuidadoras. Além disso, Ferreira *et al.* (2019) identificaram a sobrecarga vivenciada por essas mães e destacaram as estratégias que elas adotam para lidar com essa realidade, reforçando a necessidade de suporte adequado por meio de serviços especializados e políticas públicas voltadas para essa população.

3.3.2 Desafios do processo de envelhecimento e a continuidade dos cuidados

O envelhecimento impacta tanto o corpo quanto a mente, tornando-se um processo ainda mais desafiador para mães que permanecem como cuidadoras primárias de filhos com TEA (Scortegagna *et al.*, 2015). As transformações fisiológicas, emocionais e sociais desse período afetam diretamente a saúde mental dessas mulheres, que enfrentam uma sobrecarga persistente ao longo dos anos. Com a adolescência, as demandas não diminuem, muitas vezes, tornam-se mais complexas, exigindo ainda mais energia emocional e física.

“Eu achava que com o tempo ficaria mais fácil, mas na adolescência surgiram novos desafios. Meu filho cresceu, mas ainda precisa de mim para tudo” (M4). A sobrecarga contínua e a incerteza sobre o futuro elevam os níveis de ansiedade e estresse, comprometendo o bem-estar dessas mães. *“Tenho 56 anos e me sinto*

esgotada. Não durmo bem, vivo preocupada e não consigo nem pensar em uma pausa” (M7). Além do desgaste físico, a insegurança em relação ao futuro do filho intensifica o sofrimento psíquico. “Se eu envelhecer mais, e estou envelhecendo, e não puder mais cuidar dele, o que vai acontecer? Essa pergunta me tira o sono” (M6). “As pessoas falam que a adolescência é uma fase de autonomia, mas para meu filho isso não se aplica. Continuo fazendo tudo e não vejo perspectiva de mudança” (M8).

A negligência com a própria saúde também se torna uma realidade para muitas mães, que não conseguem priorizar seus cuidados médicos. *“Sei que preciso fazer muitos exames, porque já passei dos 50, mas não consigo marcar médico para isso. Sempre tem alguma novidade com meu filho e vou adiando” (M5).* Embora o envelhecimento feminino esteja associado a desafios como doenças crônicas e viuvez, a presença de redes de apoio pode minimizar seus impactos negativos.

Para as mães atípicas, o suporte social desempenha um papel fundamental ao proporcionar alívio da sobrecarga emocional e física (Neri, 2001). Esse suporte pode vir de familiares, amigos, grupos comunitários, associações especializadas e serviços institucionais, mas, frequentemente, essas mães relatam que esse amparo é insuficiente ou inexistente.

“Eu me sinto sozinha muitas vezes, porque nem todos entendem o que é cuidar de um adolescente autista” (M2). Essa fala ilustra um padrão recorrente: muitas mães cuidadoras enfrentam isolamento social, seja por dificuldades em acessar espaços de convivência, seja pelo afastamento de amigos e familiares que não compreendem as demandas da maternidade atípica. Além disso, o acesso a redes de apoio formais e políticas públicas estruturadas ainda é limitado, fazendo com que essas mulheres carreguem sozinhas o peso da responsabilidade pelo cuidado diário de seus filhos.

Estudos indicam que a presença de redes de apoio sólidas pode atenuar o impacto emocional do cuidado contínuo, promovendo maior bem-estar e reduzindo sintomas de depressão e ansiedade (Christmann *et al.*, 2023; Costa; Costa; Coelho, 2024). A troca de experiências entre mães que compartilham desafios semelhantes também tem sido apontada como um fator protetor, pois possibilita acolhimento, validação emocional e o desenvolvimento de estratégias coletivas de enfrentamento.

No entanto, a ausência desse suporte aumenta o risco de esgotamento físico e emocional, tornando ainda mais difícil para essas mulheres lidarem com o acúmulo de responsabilidades. Muitas relataram que, mesmo quando há familiares próximos,

a divisão das tarefas raramente ocorre de maneira equitativa, reforçando um cenário de sobrecarga e exaustão.

Além dos desafios relacionados ao cuidado contínuo, essas mulheres também enfrentam a transição para a menopausa, um período marcado por alterações hormonais e emocionais que podem intensificar sentimentos de vulnerabilidade psicológica. Estudos indicam que a menopausa está associada a um aumento da instabilidade emocional, ansiedade e depressão, fazendo com que seja ainda mais difícil para essas mães lidarem com a sobrecarga cotidiana (Santos; Reis; Silva, 2024). A combinação entre as demandas do cuidado e as mudanças fisiológicas do envelhecimento pode resultar em um impacto ainda maior na qualidade de vida dessas mulheres, evidenciando a necessidade de suporte adequado tanto para a saúde mental quanto para as transformações do ciclo de vida.

Para mães de crianças com TEA, essa transição é ainda mais desafiadora, pois as demandas de cuidado permanecem constantes enquanto sua energia e resistência física diminuem. *“Acho que envelheci muito mais rápido do que deveria”* (M7). *“As mudanças no meu corpo são nítidas, sinto mais dores, mais cansaço, mas não posso parar porque meu filho ainda depende de mim para tudo”* (M5).

Minha saúde piorou muito depois dos 50 e, mesmo assim, continuo sem conseguir dar atenção para mim. Os médicos dizem que preciso me cuidar, mas quem vai cuidar do meu filho enquanto eu cuido de mim? (M6).

Esses relatos evidenciam como o envelhecimento e as mudanças hormonais podem intensificar o desgaste físico e emocional dessas mães. Outro grande desafio é a preocupação com a continuidade do cuidado e o futuro dos filhos. *“Meu maior medo é: o que vai acontecer com ele quando eu não estiver mais aqui?”* (M2). *“E se eu ficar doente, quem vai cuidar dele e quem vai cuidar de mim?”* (M5).

Essas falas demonstram a angústia relacionada à falta de alternativas estruturadas para a assistência a pessoas com TEA na vida adulta. Alves, Gameiro e Biazzi (2022) identificam que mães de crianças com TEA frequentemente experimentam altos níveis de estresse e ansiedade sobre o futuro dos filhos, reforçando a necessidade de estratégias eficazes para planejamento do cuidado contínuo.

A incerteza sobre o futuro é um dos aspectos mais desafiadores para essas mães. M5 desabafa: *“Não é só cansaço, é uma exaustão emocional que vai se acumulando, porque o futuro sempre parece incerto”*. Constantinidis, Silva e Ribeiro (2018) destacam que o impacto do diagnóstico de autismo exige que as mães redimensionem suas expectativas em relação ao futuro dos filhos e ao próprio, resultando muitas vezes em perdas na vida social, afetiva e profissional.

Além disso, a demanda contínua de cuidados e a necessidade de adaptação constante contribuem para o aumento do estresse e da sobrecarga emocional. O envelhecimento também acarreta dificuldades físicas significativas. *“Eu já não tenho a mesma energia de antes, quando tinha 20 ou 30 anos, mas as demandas continuam as mesmas, ou até maiores”* (M3).

“Já vi algumas mães da minha idade falando sobre academia, autoestima e autocuidado agora que chegaram aos cinquenta. Mas, para mim, isso nem passa pela cabeça... Mal tenho tempo para dormir” (M6). Nesse momento, seus olhos se enchiam de lágrimas. O desgaste físico e a sobrecarga diária podem comprometer a qualidade do cuidado prestado e gerar preocupações adicionais sobre a autonomia futura *“Antes, eu carregava meu filho no colo sempre que precisava, subia escadas sem pensar duas vezes. Agora, minhas costas doem, minhas pernas ficam fracas... mas ele continua precisando de mim da mesma forma”* (M9). Além das limitações físicas, há também o medo do futuro e a incerteza sobre quem assumirá os cuidados quando elas não puderem mais fazê-lo. *“O que me tira o sono não é só o cansaço do dia a dia, mas a dúvida sobre quem vai cuidar do meu filho quando eu não estiver mais aqui. Eu tento planejar, mas não há garantias”* (M2).

Estudos apontam que o impacto do envelhecimento nas cuidadoras revela um esgotamento físico e emocional decorrente da falta de suporte adequado, dificultando a implementação de estratégias de autocuidado (Vilanova et al., 2022). Sem uma rede de apoio efetiva, muitas mães acabam negligenciando a própria saúde, perpetuando um ciclo de exaustão.

Dessa maneira, o envelhecimento dessas mães deve ser compreendido de forma integrada, considerando não apenas os aspectos biológicos e psicológicos, mas também as dimensões sociais que influenciam sua jornada. A construção de redes de apoio e a implementação de estratégias eficazes são essenciais para que possam envelhecer com mais qualidade de vida, sem que a responsabilidade do cuidado

recaia exclusivamente sobre elas. Argimon, Timm e Wendt (2011) destacam que a qualidade de vida na velhice está intrinsecamente ligada a fatores como suporte social e *locus* de controle, ressaltando a importância de políticas públicas que promovam o bem-estar dessas cuidadoras.

Além disso, Mattos *et al.* (2016) enfatizam que o processo de envelhecimento deve ser abordado por meio de estratégias multidisciplinares, considerando aspectos físicos, emocionais e sociais. Nesse sentido, Goldenberg (2020) reforça a necessidade de compreender o envelhecimento de forma ampla, levando em conta as condições sociais e as redes de apoio disponíveis para as mulheres, especialmente aquelas que desempenham o papel de cuidadoras. Suas pesquisas indicam que o suporte social e o fortalecimento de políticas públicas são essenciais para minimizar a sobrecarga dessas mulheres, garantindo que possam envelhecer de forma digna e saudável. Essas perspectivas reforçam a necessidade de políticas públicas e programas de apoio que promovam o bem-estar dessas mães, garantindo que possam envelhecer com qualidade de vida e suporte adequado.

4 APRESENTAÇÃO DA INTERVENÇÃO

Esta pesquisa-intervenção foi conduzida com o objetivo de compreender a experiência de mães 50+ de adolescentes com Transtorno do Espectro Autista (TEA), analisando os impactos da maternidade atípica na sua saúde mental e qualidade de vida. A proposta surgiu da necessidade de proporcionar um espaço de acolhimento, troca de experiências e construção de estratégias para lidar com os desafios cotidianos do cuidado prolongado.

A intervenção ocorreu entre os meses de novembro e dezembro de 2024, na Associação de Familiares e Amigos de Pessoas com Autismo de Porto Alegre (AFAPA), contando com a participação de mães acima de 50 anos que exercem o cuidado integral de seus filhos autistas. Para a realização dos encontros, foi adotada a técnica do grupo focal, um método qualitativo que possibilita a construção coletiva de significados por meio da interação e troca de experiências entre os participantes (Krueger; Casey, 2015). O grupo foi mediado por um profissional especializado, garantindo que as discussões fossem conduzidas de forma estruturada, respeitosa e reflexiva.

A escolha pelo grupo focal justifica-se pela sua capacidade de permitir a expressão de sentimentos e percepções de maneira interativa, possibilitando a emergência de narrativas compartilhadas e a identificação de padrões e categorias de análise. Segundo Spink (2013), essa abordagem contribui para compreender experiências subjetivas a partir do discurso coletivo, valorizando a experiência dos participantes como fonte legítima de conhecimento. Para a análise das falas, foi adotado o método de análise de conteúdo, conforme proposto por Minayo (2014), permitindo a organização, categorização e interpretação das informações obtidas ao longo dos encontros.

Os encontros tiveram duração de três horas cada e foram distribuídos em quatro sessões, cada uma com um eixo temático previamente definido. As estratégias utilizadas buscaram estimular a participação ativa das mães, criando um espaço seguro para a troca de vivências e o compartilhamento de estratégias de enfrentamento.

No primeiro encontro, o foco foi a apresentação e acolhimento das participantes, promovendo um ambiente de confiança e escuta ativa. A atividade inicial

consistiu em uma roda de apresentação, na qual cada mãe compartilhou sua trajetória materna e os desafios enfrentados ao longo dos anos. Durante essa etapa, eu, enquanto pesquisador, conduzi e guiei as interações do grupo, contando com o apoio da presidente para facilitar o acolhimento e incentivar a participação ativa das mães.

Para garantir que todas as participantes se sentissem à vontade para compartilhar suas experiências, foram adotadas estratégias como escuta ativa, validação emocional e estímulo à troca de vivências, respeitando o ritmo e a disponibilidade de cada uma. A condução da atividade esteve alinhada com Krueger e Casey (2015), que ressaltam a importância da troca de experiências na construção da identidade coletiva e no fortalecimento dos vínculos de confiança dentro do grupo. Além disso, conforme Goldenberg (2020), espaços de compartilhamento e acolhimento são fundamentais para o desenvolvimento de redes de apoio eficazes, especialmente para mulheres que enfrentam sobrecarga emocional e desafios contínuos no contexto do cuidado materno.

Dessa forma, o primeiro encontro não apenas possibilitou a integração das participantes, mas também estabeleceu um ambiente seguro para o desenvolvimento do grupo, proporcionando um suporte inicial essencial para a continuidade das atividades futuras.

O segundo encontro teve como foco a saúde mental e o autocuidado. Antes do início das discussões, reafirmei minha disponibilidade como pesquisador para acolher qualquer demanda emocional das participantes, garantindo que pudessem entrar em contato caso necessitassem de apoio adicional ou sentissem desconforto durante a intervenção. Ao observar o grupo, percebi que, em comparação ao primeiro encontro, as participantes estavam mais à vontade para compartilhar suas vivências, demonstrando maior engajamento e abertura na troca de experiências.

No início da sessão, senti-me ligeiramente ansioso, preocupado em conduzir a dinâmica de forma fluida e em garantir que todas se sentissem confortáveis para participar. No entanto, à medida que as trocas se desenvolviam e o grupo se mostrava mais receptivo, fui relaxando e me conectando com o processo, o que me permitiu intervir com mais naturalidade ao longo da discussão.

Para estimular a reflexão, iniciei a sessão com a pergunta: “o que você fez por si mesma desde nosso último encontro?”, promovendo um momento de introspecção e conscientização sobre a importância do autocuidado. Durante esse momento,

acompanhei atentamente os relatos das mães, incentivando a expressão de suas percepções e reforçando a valorização de pequenas ações voltadas para o próprio bem-estar.

A atividade “Planejamento do Tempo”, conduzida por mim, teve como objetivo ajudá-las a identificar momentos viáveis para práticas de autocuidado, mesmo diante das exigências da rotina. Ao longo da dinâmica, percebi que algumas mães tinham dificuldade em visualizar tempo para si mesmas, enquanto outras já adotavam estratégias, mas sentiam culpa ao priorizar suas próprias necessidades. A troca de experiências dentro do grupo permitiu que algumas participantes ressignificassem essa questão, compreendendo que cuidar de si não significa negligenciar o papel materno, mas, sim, fortalecê-lo.

Segundo Spink (2013), o discurso coletivo auxilia na ressignificação de experiências, permitindo a emergência de estratégias adaptadas à realidade do grupo. Dessa forma, esse encontro não apenas proporcionou reflexões sobre o autocuidado, mas também fortaleceu o senso de pertencimento entre as participantes, validando a importância do suporte mútuo na construção de estratégias de bem-estar.

No terceiro encontro, percebeu-se que as participantes estavam ainda mais relaxadas e receptivas, o que favoreceu a discussão sobre o impacto dos cuidados com filhos adolescentes autistas no processo de envelhecimento das mães 50+ e o planejamento do futuro dos filhos. A atividade “Carta para o Futuro” proporcionou um espaço de reflexão profunda sobre expectativas, medos e esperanças. Esse exercício está alinhado com Spink (2013), pois insere-se em uma perspectiva de construção coletiva de significados, na qual os discursos compartilhados possibilitam a ressignificação das experiências individuais dentro de um contexto social e interativo.

O quarto e último encontro evidenciou uma maior segurança das participantes em compartilhar seus sentimentos e opiniões. Esse momento foi particularmente marcante para mim, enquanto pesquisador, pois pude perceber o impacto do grupo na trajetória dessas mães. Durante os primeiros encontros, muitas demonstravam receio ou hesitação ao expor suas vivências; no entanto, ao longo do processo, notei uma transformação significativa na forma como interagiam, mostrando-se mais abertas, confiantes e acolhedoras entre si.

Esse encontro teve como objetivo a devolutiva e validação das experiências vivenciadas no grupo focal. Ao conduzi-lo, senti um misto de satisfação e

responsabilidade, pois sabia que aquele era um espaço seguro construído coletivamente. A troca de olhares, os sorrisos e os relatos compartilhados refletiam não apenas o aprendizado adquirido, mas também a importância de se sentirem vistas e ouvidas.

Fiquei particularmente tocado quando algumas mães verbalizaram que os encontros trouxeram um respiro para suas rotinas. Uma delas disse: *“Eu achava que ninguém passava pelo que eu passo. Agora vejo que não estou sozinha”* (M3). Outra destacou: *“Comecei a me permitir fazer pequenas coisas para mim, sem tanta culpa”* (M7). Esses *feedbacks* reforçaram a relevância da intervenção e me fizeram refletir sobre como o suporte social pode modificar a forma como essas mulheres lidam com os desafios da maternidade atípica.

Ao longo da conversa, tornou-se evidente o fortalecimento das redes de apoio informais, com muitas participantes manifestando o desejo de manter contato e continuar os encontros. Algumas, inclusive, sugeriram a criação de um grupo virtual para seguir compartilhando experiências e informações. Esse senso de pertencimento e continuidade fortalece os laços comunitários e ressignifica o isolamento frequentemente relatado por mães atípicas, como enfatizado por Krueger e Casey (2015).

Além das discussões e reflexões promovidas nos encontros, a intervenção resultou na construção de um produto técnico: a cartilha intitulada *Cuidar e Ser Cuidada: um guia para mães 50+*, desenvolvida com a participação ativa das mães. A elaboração da cartilha foi uma experiência única, pois exigiu um equilíbrio entre o rigor acadêmico e a acessibilidade do conteúdo, garantindo que o material realmente refletisse as necessidades e expectativas das participantes. Foi gratificante perceber o entusiasmo das mães ao verem suas contribuições incorporadas na cartilha, validando o material como algo genuinamente útil e significativo para elas.

Os resultados obtidos a partir desta intervenção destacam a importância dos grupos focais como recurso de acolhimento e suporte emocional, permitindo que as participantes ressignificassem suas experiências e desenvolvessem estratégias concretas para enfrentar os desafios da maternidade atípica. Entre os principais impactos da intervenção, destacam-se:

- a) o fortalecimento das redes de apoio;
- b) o aumento da conscientização sobre autocuidado;

- c) a valorização da troca de experiências como fonte de aprendizado;
- d) o reconhecimento da necessidade de planejamento para o futuro.

Refletindo sobre minha experiência ao longo dessa pesquisa, percebo o quanto esse processo também me transformou. No início, havia uma preocupação em conduzir as dinâmicas da maneira mais estruturada possível, mas, com o tempo, compreendi que o mais importante era proporcionar um espaço de escuta genuína, no qual cada mãe pudesse se sentir acolhida e compreendida. Ao encerrar esse ciclo, sinto gratidão por ter acompanhado de perto a construção desse espaço coletivo de apoio e aprendizado.

A presente pesquisa reforça a importância de políticas públicas que ampliem o suporte às mães atípicas, garantindo acesso a serviços de saúde mental, assistência social e redes de apoio estruturadas. Além disso, evidencia a necessidade de ampliar estratégias que incentivem a autonomia das pessoas com TEA, permitindo que essas mães envelheçam com mais tranquilidade e segurança. Como apontam Krueger e Casey (2015), o grupo focal não apenas gera produção coletiva de conhecimento, mas também fortalece laços comunitários, promovendo pertencimento e engajamento.

5 PRODUTO TÉCNICO

O impacto emocional e psicológico de cuidar de filhos adolescentes com Transtorno do Espectro Autista (TEA) representa um desafio significativo, especialmente para mães com mais de 50 anos. Essas mulheres frequentemente vivenciam uma fase da vida em que os efeitos do envelhecimento se somam ao desgaste físico e emocional acumulado ao longo dos anos dedicados ao cuidado. Em um cenário onde a rede de apoio é, muitas vezes, limitada e as demandas do cuidado intensivo se tornam constantes, o suporte psicológico e o acolhimento emergem como pilares essenciais para a manutenção da saúde mental dessas mães.

Diante desse contexto, torna-se evidente a necessidade de intervenções que promovam o bem-estar emocional e forneçam estratégias de enfrentamento adequadas à realidade dessas mulheres. Com base nisso, foi desenvolvida, como produto técnico, uma cartilha concebida como um recurso prático de apoio e orientação. Fundamentada em diretrizes científicas, a cartilha busca incentivar reflexões e práticas que auxiliem as mães a cuidarem de si mesmas enquanto continuam desempenhando seu papel no suporte aos filhos.

Segundo o Grupo de Trabalho de Produção Técnica da CAPES (Brasil, 2019), que define os produtos técnicos gerados por pesquisas em programas de pós-graduação, a cartilha é reconhecida como um recurso didático. Sua função principal é atuar como material de apoio educacional, oferecendo conteúdos acessíveis e de aplicação prática. Além disso, por seu caráter replicável, a cartilha apresenta potencial para causar impactos positivos nos contextos em que for implementada.

A relevância deste material é sustentada por dois aspectos principais:

- a) Social: O apoio psicológico adequado contribui para a qualidade de vida dessas mães, que frequentemente enfrentam isolamento social, sobrecarga emocional e falta de estratégias adequadas para lidar com as demandas diárias. A cartilha visa preencher essa lacuna ao oferecer suporte prático e de fácil acesso;
- b) Científico: A literatura sobre saúde mental e autocuidado de mães cuidadoras nesta faixa etária e com essas responsabilidades ainda é limitada. Isso torna o tema inovador, necessário e relevante para o avanço

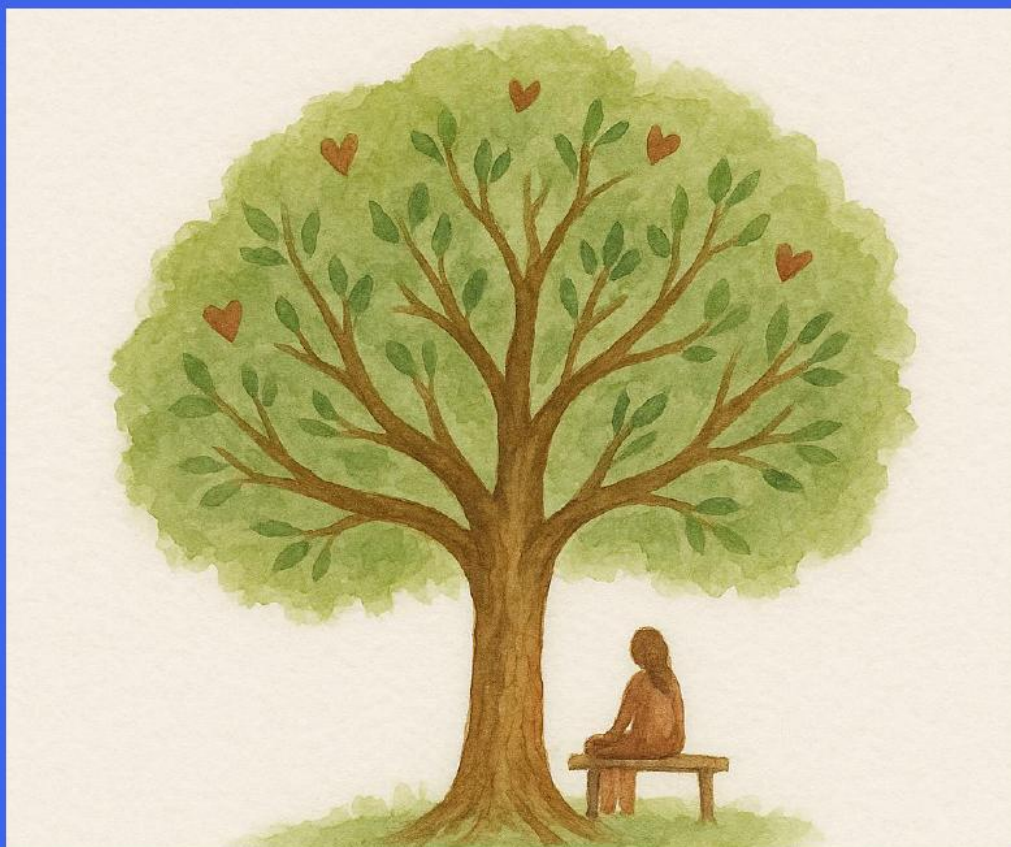
do conhecimento, tanto em termos acadêmicos quanto na prática assistencial.

Dessa forma, a cartilha se posiciona como uma ferramenta replicável, acessível e prática, com alto potencial de impacto na melhoria da qualidade de vida das mães cuidadoras. Ao fortalecer redes de apoio e promover autonomia, esse material apresenta-se como uma intervenção valiosa para transformar o cotidiano dessas mulheres, ampliando o alcance de ações psicológicas e educativas no contexto da maternidade atípica.

A cartilha *Cuidar e Ser Cuidada: um guia para mães 50+* será disponibilizada gratuitamente em formatos impresso e digital, permitindo maior acessibilidade ao público-alvo. A versão digital poderá ser solicitada diretamente a mim e será compartilhada com as participantes do grupo focal e demais interessadas. Já a versão impressa estará disponível para consulta e retirada na Associação de Familiares e Amigos de Pessoas com Autismo de Porto Alegre (AFAPA) e na clínica onde atuo, possibilitando que mães cuidadoras e profissionais da área tenham acesso ao material de forma contínua.

Além disso, espera-se que essa cartilha possa ser utilizada como material complementar por profissionais que atuam no acolhimento e orientação de mães cuidadoras, sendo um recurso prático e de fácil disseminação. O objetivo é que seu conteúdo chegue ao maior número possível de mulheres que enfrentam desafios semelhantes, contribuindo para o fortalecimento das redes de apoio e incentivando a aplicação das estratégias propostas.

A seguir, será apresentada a cartilha:



"Cuidar e Ser Cuidada: *Um Guia para Mães 50+*"

Porto Alegre
2025



Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu
**Mestrado Profissional
em Psicologia**

UNISC
UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

1

Ficha Catalográfica

R788c Rosa, Diego Genta da
 "Cuidar e ser cuidada [recurso eletrônico] : um guia para
 mães 50+" / Diego Genta da Rosa, Sílvia Virginia Coutinho
 Areosa . – Porto Alegre, 2025.
 20 f. ; il.

Dados eletrônicos.
Texto eletrônico.
Modo de acesso: World Wide Web.
Inclui bibliografia.
Produto técnico de Mestrado.

1. Autistas. 2. Transtorno autístico. 3. Autocuidado. 4. Saúde
mental. 5. Cartilhas. I. Areosa, Sílvia Virginia Coutinho. II. Título.
CDD: 616.85882

Bibliotecária responsável: Jorcenita Alves Vieira - CRB 10/1319



Apresentação

A construção desta cartilha é resultado da pesquisa do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UNISC - Mestrado Profissional intitulada "Saúde Mental e Processo de Envelhecimento: Cuidando das Mães de Filhos com Transtorno do Espectro Autista (TEA)", baseada nas experiências compartilhadas por mães com mais de 50 anos, cujos filhos adolescentes estão no espectro autista.

O estudo teve como foco compreender os desafios enfrentados por essas mães ao longo do processo de cuidado, explorando tanto os aspectos emocionais quanto práticos, como a influência de redes de apoio e o impacto de políticas públicas voltadas para o autismo.

Com esta cartilha, buscamos oferecer um espaço para reflexões sobre as demandas do cuidado prolongado, estratégias para dividir responsabilidades e o reconhecimento da importância do autocuidado. Muitas vezes as mães de filhos com autismo acabam priorizando as necessidades destes, em detrimento de sua própria saúde e individualidade, o que resulta em esgotamento emocional e físico. Nosso objetivo aqui é apresentar orientações práticas e sugestões para fortalecer a saúde mental e física, valorizando seu papel e promovendo bem-estar e equilíbrio em suas jornadas. Desejamos uma boa leitura a todos.



Sumário

1. Introduzindo o Tema.....	5
2. Adolescência, Autismo: Desafios, Estratégias.....	6
3. Caminhos: Apoio, Enfrentamento.....	8
4. Vozes Inspiradoras: Relatos.....	9
5. Desafios Específicos: Maternidade 50+ Atípica.....	10
6. Autocuidado = Saúde Mental.....	12
7. Redes de Apoio.....	13
8. Serviços: Porto Alegre, Região Metropolitana.....	14
9. Especialidades Embasadas Cientificamente.....	16
10. Políticas Públicas.....	18
11. Considerações Finais.....	20
12. Referências.....	21

1. Introduzindo O Tema

Cuidar da saúde mental das mães 50+ de adolescentes com Transtorno do Espectro Autista (TEA) é essencial, pois elas enfrentam desafios emocionais constantes, marcados por altos níveis de estresse e preocupação.

Pensando nas narrativas das mães que participaram da pesquisa, decidimos incluir um QR Code com o vídeo "Maternidade Atípica", retirado do canal Luna ABA no YouTube. No vídeo, o Dr. Lucelmo Lacerda entrevista a Dra. Anita Brito, doutora com pós-doutorado pela USP em neurobiologia dos transtornos do neurodesenvolvimento, tendo realizado cursos de extensão em algumas das principais universidades do mundo. Atualmente, ela desempenha o papel de pesquisadora no Institut Pasteur de São Paulo. Ela também é mãe de Nicolas Brito, um jovem com autismo de grande influência na comunidade, palestrante, escritor e que leva inclusão e conscientização por onde passa.

Esse vídeo traz contribuições que complementam os relatos compartilhados pelas mães no grupo focal, fortalecendo o objetivo desta cartilha.



O objetivo dessa cartilha é promover a reflexão sobre a adoção de estratégias de enfrentamento, fundamentadas na compreensão do diagnóstico do autismo e na divisão das responsabilidades na rotina do filho. Este material visa oferecer orientações que ajudem as mães a cuidarem de si mesmas, junto a seus filhos, prevenindo o esgotamento e buscando um processo envelhecimento saudável e equilibrado.

2. Adolescência,

Autismo: Desafios, Estratégias

Desafios

O autismo pode se manifestar de diferentes formas ao longo das fases da vida. Na adolescência, por exemplo, as intensas mudanças hormonais, cognitivas e sociais podem acentuar determinados comportamentos e trazer novos desafios. Reconhecer essas transformações é fundamental para oferecer um apoio sensível e saudável às necessidades do seu filho(a).

- **Mudanças Corporais:** As transformações físicas da puberdade podem ser confusas, exigindo orientação clara e sensível.
- **Pressões Sociais:** A expectativa de maior independência e a complexidade das interações sociais podem ser fontes de estresse.
- **Saúde Mental:** Há um risco aumentado de ansiedade e depressão, especialmente se houver dificuldades na adaptação às mudanças.
- **Comunicação e Autodefesa:** Desafios para expressar dúvidas, desconfortos ou relatar situações de risco, como bullying ou abuso.

Estratégias que podem ajudar no seu dia a dia:

- **Educação e Informação:** As orientações acessíveis e precisas sobre as transformações físicas, emocionais e sociais da adolescência favorece: a compreensão do momento vivido e a adaptação mais tranquila por parte do adolescente e de sua família.
- **Desenvolvimento de Habilidades Sociais:** Programas focados em habilidades sociais e previsibilidade podem melhorar a interação, reduzir o isolamento e comportamentos interferentes.
- **Apoio Emocional:** O acesso a uma equipe interdisciplinar, incluindo profissionais de saúde mental especializados, é essencial para abordar questões: ansiedade e outros desafios emocionais, promoção de um suporte integrado e abrangente.
- **Ambiente Estruturado:** Manter rotinas previsíveis e fornecer antecipação de mudanças pode reduzir a ansiedade favorecendo a adaptação, o senso de segurança e o engajamento em atividades diárias.



3. Caminhos: Apoio, Enfrentamento

O cuidado de um filho autista na adolescência exige estratégias práticas que favoreçam o dia a dia da família. Nesse capítulo, são apresentadas orientações para fortalecer a comunicação, organizar rotinas e estimular a autonomia. Pequenas mudanças como o uso de recursos visuais e o incentivo à participação em atividades cotidianas, podem fazer grande diferença no bem-estar e na convivência familiar.

- **Comunicação:** Utilize uma linguagem clara e simples, adaptada ao nível de compreensão do seu filho. Faça perguntas abertas para entender melhor os sentimentos e pensamentos dele. Ouça com atenção e valorize o que ele expressa, incentivando uma comunicação aberta e respeitosa.
- **Rotinas:** Crie rotinas estruturadas e previsíveis, pois elas proporcionam segurança e reduzem a ansiedade. Use recursos visuais, como calendários ou quadros de atividades, para ajudar seu filho a antecipar os eventos do dia e a entender o que será feito.
- **Atividades de Autonomia:** Encoraje seu filho a participar de pequenas tarefas que promovam independência, como organizar seus pertences, escolher roupas ou preparar refeições simples. Reforce cada progresso com elogios e apoio.
- **Dica Rápida:** Utilize um cronograma visual (com figuras, cores ou fotos) para organizar a rotina diária. Isso ajuda a antecipar atividades, reduzir a ansiedade e promover maior autonomia no dia a dia.



4. Vozes Inspiradoras: Relatos

"Sempre me preocupo com o futuro. Quem estará ao lado dele quando eu não puder mais? É um peso, mas também é um chamado para planejar e garantir que ele tenha suporte, mesmo sem mim."

(Mãe 1, 55 anos).

"Às vezes sinto que ninguém entende minha jornada. Mas nos encontros com outras mães, percebo que não estou sozinha, e isso me fortalece."

(Mãe 2, 52 anos).

"Cada pequena conquista dele é uma vitória imensa para mim. Aprendi a celebrar os momentos simples, porque são eles que constroem nossa força."

(Mãe 3, 57 anos).

"Sempre coloco as necessidades dele em primeiro lugar. Às vezes, deixo de comer ou dormir direito porque sinto que o tempo não é suficiente para cuidar de tudo."

(Mãe 4, 54 anos).

"O amor que sinto por ele é o que me move todos os dias. Mas preciso lembrar que também mereço ser cuidada."

(Mãe 5, 60 anos).

5. Desafios Específicos:

Maternidade 50+ Atípica

Conforme os relatos das participantes da pesquisa-intervenção, os desafios enfrentados por mães cuidadoras 50+ de filhos adolescentes com TEA abrangem aspectos físicos, emocionais, financeiros e familiares. As dificuldades decorrem tanto das exigências do cuidado cotidiano quanto das transformações próprias do envelhecimento. Esse capítulo apresenta os principais temas recorrentes nos encontros da pesquisa, destacando questões como a sobrecarga física e emocional, as preocupações com o futuro, as limitações financeiras, os conflitos no ambiente familiar e os obstáculos no acesso a terapias e serviços especializados.

Desafios mencionados:

- **Saúde Física:** Com o avanço da idade, muitas mães relataram o surgimento de dores crônicas, cansaço frequente e redução da disposição física. Essas limitações tornam mais desafiador o cuidado contínuo, especialmente quando o filho apresenta dependência para atividades diárias ou comportamentos que exigem intervenção constante.
- **Saúde Mental:** A sobrecarga emocional é uma constante. As mães descreveram sentimentos de esgotamento, solidão, culpa e ausência de tempo. A invisibilidade social e a falta de reconhecimento da função que exercem, também contribuem para quadros de ansiedade e sintomas depressivos.
- **Equilíbrio Familiar:** Manter o equilíbrio entre cuidar do filho com TEA e atender às demandas de outros filhos, cônjuge ou até o autocuidado foi citado como extremamente desafiador. As mães relataram dificuldades em dividir a atenção e tempo, o que leva à sensação de constante insuficiência e exige estratégias de priorização.

-
- **Preocupações Futuras:** Grande parte das participantes expressou medo em relação ao futuro dos filhos, especialmente quanto à sua autonomia, segurança e quem assumirá o cuidado na ausência da mãe. Esse ponto é fonte de angústia intensa, reforçando o desejo por alternativas institucionais confiáveis e redes de apoio duradouras.
 - **Desafio Financeiro:** Muitas mães relataram dificuldades financeiras decorrentes da dedicação exclusiva ao cuidado, o que frequentemente implicou abandono ou redução da atividade profissional. Os custos associados a terapias, medicamentos, transporte, alimentação diferenciada e escolas especializadas também foram apontados como fontes de estresse constante. Com a proximidade da aposentadoria (ou já em fase de aposentadoria), o medo da instabilidade financeira futura se intensifica, agravando a sensação de insegurança.
 - **Barreiras no Acesso a Terapias e Serviços Especializados:** As mães relataram dificuldades frequentes para garantir a continuidade dos atendimentos terapêuticos, tanto no sistema público quanto no setor privado. Entre os obstáculos mencionados estão: escassez de vagas, longas listas de espera, falta de profissionais capacitados na rede pública, ausência de cobertura adequada por planos de saúde e custos elevados das terapias particulares.



6. Autocuidado = Saúde Mental

O cuidado contínuo de um filho com TEA exige energia, dedicação e presença constante o que muitas vezes leva as mães a deixarem suas próprias necessidades em segundo plano. Com o tempo, o apagamento das próprias necessidades pode comprometer tanto a saúde física quanto a emocional. O autocuidado, nesse contexto, deixa de ser uma escolha e passa a ser uma condição essencial para sustentar sua existência.

Nesse capítulo, reunimos sugestões práticas compartilhadas pelas próprias participantes da pesquisa para fortalecer a saúde mental e promover o bem-estar. São pequenos passos que podem fazer grande diferença no cotidiano, ajudando a aliviar o estresse, resgatar a identidade e renovar forças para seguir cuidando:

- ➔ **Apoio Psicológico:** Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar do corpo. Não hesite em buscar a ajuda de um psicólogo para lidar com emoções difíceis, encontrar novas perspectivas e fortalecer sua resiliência.
- ➔ **Práticas de Relaxamento:** Dedique momentos para relaxar e recarregar suas energias. Técnicas como meditação, respiração profunda ou yoga podem ajudar a aliviar o estresse e proporcionar tranquilidade.
- ➔ **Hobbies:** Reconecte-se com atividades que trazem alegria e satisfação, seja ler um livro, cozinhar, pintar ou caminhar ao ar livre. Esses momentos são essenciais para renovar sua energia e bem-estar.



7. Redes De Apoio

Nesse capítulo, apresentamos formas práticas de fortalecer redes de apoio, com base nas experiências compartilhadas pelas participantes da pesquisa.

Nenhuma mãe deveria enfrentar sozinha os desafios do cuidado. Ter com quem contar seja na família, entre amigos, na comunidade ou junto a profissionais faz a diferença no cotidiano e na saúde emocional. A conexão com outras pessoas pode aliviar a sobrecarga, ampliar repertórios e lembrar que o cuidado também pode ser coletivo.

- **Familiares e Amigos:** Compartilhe com pessoas próximas os desafios e as alegrias do cuidado. Envolver familiares e amigos no dia a dia do seu filho pode fortalecer laços e oferecer momentos de alívio para você.
- **Grupos de Apoio:** Participar de grupos de mães ou familiares de pessoas com TEA pode ser uma experiência enriquecedora. Esses grupos proporcionam troca de experiências, acolhimento emocional e compartilhamento de informações úteis.
- **Profissionais de Saúde e Educação:** Busque orientação com profissionais como psicólogos, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos e educadores. Eles podem fornecer estratégias específicas e indicar caminhos para o desenvolvimento do seu filho.
- **Associações:** Organizações locais, como associações de famílias atípicas, muitas vezes oferecem suporte especializado e acesso a programas inclusivos.
- **Recursos Online:** Utilize plataformas confiáveis para se informar sobre direitos, terapias e estratégias de cuidado. Alguns sites e grupos virtuais também conectam famílias que enfrentam desafios semelhantes.

8. Serviços: Porto Alegre, Região Metropolitana

Durante os encontros da pesquisa, muitas mães relataram dificuldade em encontrar informações claras sobre onde buscar ajuda. Pensando nisso, esse capítulo reúne indicações de serviços, instituições e iniciativas que oferecem suporte a pessoas com TEA e suas famílias na região de Porto Alegre.

A proposta é facilitar o acesso a espaços que acolhem, orientam e contribuem para o cuidado, o desenvolvimento e a inclusão. Ter acesso à informação é um passo fundamental para construir uma rede de apoio mais forte e efetiva.



1. Associações e Grupos de Apoio

Associação de Familiares e Amigos das Pessoas com Autismo de Porto Alegre (AFAPA)

Site: <https://afapa.com.br/home>

Telefone: (51) 99670-3442 (51) 99670-3442

E-mail: contatoafapa@gmail.com

Insta: @afapa.poa

Associação Pais e Amor

E-mail: paiseamorcachoeirinha@gmail.com

Insta: @paiseamorcachoeirinha

Balcão de Direito das Pessoas Atípicas

E-mail: balcaodedireitos2024@gmail.com

Insta: @balcaodedireitos

Instituto Colo de Mãe

Site: <https://institutocolodemae.org/>

Telefone: (51) 99389-6921

Endereço: Rua Zamenhoff, 160 - São João, Porto Alegre - RS, 90550-090

Insta: @somoscolodemae

Instituto Autismo & Vida

E-mail: contato@autismoevida.org.br



→ 2. Benefícios e Direitos

Instituto Nacional do Seguro Social (INSS)

Para informações sobre o Benefício de Prestação Continuada (BPC).

Site: Meu INSS - https://www.gov.br/inss/pt-br/canais_atendimento/meu-inss

Telefone: 135

Ministério da Saúde

Informações sobre tratamentos especializados para TEA.

Telefone: 136

→ 3. Educação Inclusiva

Secretaria Municipal de Educação de Porto Alegre (SMED)

Site: SMED Porto Alegre - <https://prefeitura.poa.br/smed>

Telefone: (51) 3289-1987 / (51) 3289.1803

→ 4. Serviços de Saúde:

Centro de Referência do Transtorno Autista (CERTA)

Endereço: Rua General Vitorino, 53, Centro, Porto Alegre

Telefone: (51) 3289-4990

Site: CERTA - Prefeitura de Porto Alegre -

<https://prefeitura.poa.br/sms/centro-de-referencia-do-transtorno-autista>

Centros de Referência de Assistência Social (CRAS)

Porto Alegre possui 23 unidades de CRAS.

Horário de Atendimento: das 8h às 12h e das 13h às 17h.

Lista de endereços: Endereços dos CRAS -

https://prefeitura.poa.br/sites/default/files/usu_doc/cartadeservicos/Endere%C3%A7os%20dos%20CRAS_6.pdf

9. Especialidades Embasadas Cientificamente

Diante da grande oferta de terapias voltadas ao autismo, muitas famílias se sentem inseguras sobre quais caminhos seguir. Esse capítulo apresenta algumas das especialidades com respaldo científico no cuidado de pessoas com TEA, ajudando a orientar decisões baseadas em evidências. A proposta é oferecer informações claras sobre o papel de profissionais como psicólogos, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos, psiquiatras e educadores, reforçando a importância de abordagens fundamentadas na ciência e adaptadas às necessidades de cada indivíduo.



Terapia Comportamental:

Análise do Comportamento Aplicada (ABA): Focada no desenvolvimento de habilidades e redução de comportamentos desafiadores.



Terapia Ocupacional:

Ajuda na aquisição de habilidades para a vida diária e no desenvolvimento motor.



Psicoterapia Cognitivo Comportamental (TCC):

Acompanhamento psicológico para crianças e para as mães. Oferece suporte emocional e comportamental para adolescentes, ajudando-os a lidar com ansiedade, mudanças da adolescência e desafios de socialização. Também é essencial para as mães e familiares, promovendo estratégias de enfrentamento emocional e comportamental.



Psicopedagogia

Atua no acompanhamento do processo de aprendizagem, identificando dificuldades e estratégias para adaptar o ensino às necessidades do adolescente.

**Psicomotricidade**

Trabalha a integração entre mente e corpo, promovendo o desenvolvimento motor e a consciência corporal, fundamentais para a coordenação e interação com o ambiente.

**Psiquiatria e Neurologia**

Realiza avaliações clínicas, ajusta medicações quando necessário e acompanha o desenvolvimento neurológico e comportamental do adolescente.

**Musicoterapia**

Utiliza atividades musicais para estimular habilidades sociais, comunicação e regulação emocional em um ambiente lúdico.

Importância da Rede Interdisciplinar:

A atuação de uma equipe multi ou interdisciplinar possibilita uma abordagem integrada, personalizada e considera a pessoa como um todo. Adolescentes com níveis de suporte mais intensos podem demandar maior frequência e variedade de terapias, enquanto os que necessitam de menos suporte podem ser acompanhados com intervenções pontuais e ajustadas às suas demandas específicas. A colaboração entre profissionais, familiares e escolas é indispensável para garantir o progresso contínuo e o bem-estar de todos os envolvidos.

10. Políticas Públicas

As políticas públicas voltadas ao autismo são fundamentais para garantir direitos, promover inclusão e oferecer suporte contínuo às famílias. No entanto, muitas mães relataram desconhecimento ou dificuldade de acesso a essas políticas durante os encontros da pesquisa. Este capítulo apresenta informações essenciais sobre os principais direitos garantidos por lei, benefícios disponíveis e onde buscar apoio institucional. Conhecer e acessar esses recursos é um passo importante para fortalecer o cuidado e reivindicar condições mais dignas para quem cuida e para quem é cuidado.

- Lei Berenice Piana (Lei nº 12.764/2012): Institui a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista, reconhecendo o autismo como deficiência para todos os efeitos legais.
- Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015): Conhecida como Estatuto da Pessoa com Deficiência, estabelece diretrizes para inclusão social e cidadania plena das pessoas com deficiência, incluindo aquelas com TEA.
- Direito à Educação Inclusiva: A Política Nacional de Educação Especial é regulamentada pelo Decreto nº 7.611, de 17 de novembro de 2011, que dispõe sobre a educação especial, o atendimento educacional especializado e outras providências.
- Benefício de Prestação Continuada (BPC) é regulamentado pela Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS), Lei nº 8.742, de 7 de dezembro de 1993. Essa legislação assegura o direito a um salário mínimo mensal para pessoas com deficiência e idosos com 65 anos ou mais que comprovem não possuir meios de prover a própria manutenção nem de tê-la provida por sua família.

- Para solicitar o BPC, é necessário estar inscrito no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal (CadÚnico). O processo de inscrição ou atualização no CadÚnico pode ser realizado nos Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) do município. Após a inscrição, o benefício pode ser requerido diretamente no Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), seja por meio do site ou aplicativo Meu INSS, pelo telefone 135 ou presencialmente nas agências do INSS.
- Isenção de Impostos para Aquisição de Veículos: As isenções de IPI, ICMS e IPVA para famílias de pessoas com TEA são previstas na Lei nº 8.989, de 24 de fevereiro de 1995, que dispõe sobre a isenção do Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI) na aquisição de automóveis por pessoas com deficiência.
- A Lei 13.370/ 2016 - Jornada de Trabalho - Garante aos servidores públicos, que têm filhos com autismo, uma jornada reduzida, sem afetar os seus rendimentos.
- Carteira de Identificação da Pessoa com TEA (CIPTEA): Documento que assegura prioridade no atendimento e acesso a serviços públicos e privados, conforme a Lei Romeo Mion nº 13.977/2020.
- Para mais informações e orientações sobre como acessar esses direitos, recomenda-se procurar os "CRAS" (Centro de Referência de Assistência Social) ou os "CREAS" (Centro de Referência Especializado de Assistência Social) em sua cidade.

Conhecer seus direitos é também uma forma de cuidado. Você não está sozinha, informação e apoio são ferramentas de transformação.

11. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa cartilha foi pensada para oferecer apoio e reflexões às mães 50+ de adolescentes com TEA, valorizando sua força e resiliência. Nosso desejo é que vocês encontrem estratégias para fortalecer o autocuidado, criar redes de apoio e enfrentar os desafios diários com mais leveza.

Lembrem-se: vocês não estão sozinhas. Valorizem suas conquistas, celebrem os avanços do seu filho (a) e busquem apoio sempre que precisarem. Juntos, podemos construir caminhos de inclusão, amor e esperança.

Com carinho,

Diego Genta e Silvia Areosa.



12. REFERÊNCIAS

Benefício de Prestação Continuada (BPC): BRASIL. Lei nº 8.742, de 7 de dezembro de 1993. Dispõe sobre a organização da Assistência Social e dá outras providências (Lei Orgânica da Assistência Social - LOAS). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 2, 8 dez. 1993. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8742.htm. Acesso em: 19 nov. 2024.

Carteira de Identificação da Pessoa com TEA (Lei nº 13.977/2020): BRASIL. Lei nº 13.977, de 8 de janeiro de 2020. Institui a Carteira de Identificação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista (CIPTA) e altera a Lei nº 12.764, de 27 de dezembro de 2012. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 2, 9 jan. 2020. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/lei/l13977.htm. Acesso em: 19 nov. 2024.

Educação Inclusiva: BRASIL. Decreto nº 7.611, de 17 de novembro de 2011. Dispõe sobre a educação especial, o atendimento educacional especializado e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 2, 18 nov. 2011. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2011/decreto/d7611.htm. Acesso em: 19 nov. 2024.

Isenção de Impostos para Aquisição de Veículos: BRASIL. Lei nº 8.989, de 24 de fevereiro de 1995. Dispõe sobre a isenção do Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI) na aquisição de automóveis por pessoas com deficiência física, visual, mental severa ou profunda, ou autistas, e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 3, 27 fev. 1995. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8989.htm. Acesso em: 19 nov. 2024.

Lei Berenice Piana (Lei nº 12.764/2012): BRASIL. Lei nº 12.764, de 27 de dezembro de 2012. Institui a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 2, 28 dez. 2012. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12764.htm. Acesso em: 19 nov. 2024.

Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015): BRASIL. Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 2, 7 jul. 2015. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm. Acesso em: 19 nov. 2024.

Lacerda, Lucelmo. Autismo: Diagnóstico, Intervenções, Inclusão e Pseudociências. Canal Luna ABA. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=NTLpeYdq7wA>. Acesso em: 24 nov. 2024.

Sobre os autores:

Diego Genta da Rosa

Psicólogo e Diretor da Clínica Futuro Azul Intervenção Comportamental, com especialização em Análise do Comportamento Aplicada (ABA) para Autismo e DI pela Faculdade CENSUPEG. Com certificação em outros cursos relacionados ao tratamento do TEA e outros Transtornos do Neurodesenvolvimento.
E-mail: dgrosa@mx2.unisc.br

Silvia Virginia Coutinho Areosa

Psicóloga. Mestre em Psicologia Social e da Personalidade. Doutora em Serviço Social. Docente do Curso de Psicologia, do Programa de Pós Graduação em Desenvolvimento Regional e do Mestrado Profissional em Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul/ UNISC. Líder do "Grupo de Estudos e Pesquisas em Envelhecimento e Cidadania".
Email sareosa@unisc.br





Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu*
**Mestrado Profissional
em Psicologia**



6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo geral analisar de que forma a maternidade atípica pode afetar a saúde mental de mulheres em processo de envelhecimento, focalizando mães acima de 50 anos responsáveis pelo cuidado de filhos adolescentes com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Buscou-se compreender os impactos psicológicos, sociais e estruturais dessa realidade, bem como mapear as redes de suporte formais e informais acessadas por essas mulheres.

Os resultados obtidos indicam que a experiência da maternidade atípica é atravessada por múltiplos desafios, destacando-se a sobrecarga emocional e física, a negligência do autocuidado, a ausência de políticas públicas efetivas e a incerteza quanto ao futuro dos filhos. A metodologia adotada, baseada em uma pesquisa-intervenção com grupo focal, fundamentou-se nos aportes teóricos de Spink (2013) e Krueger e Casey (2015), permitindo um aprofundamento das vivências maternas e possibilitando a construção coletiva de estratégias de enfrentamento. Além disso, a análise dos dados seguiu os pressupostos da análise de conteúdo de Minayo (2014), possibilitando a identificação de categorias emergentes associadas às dificuldades e adaptações dessas mães no cotidiano do cuidado.

Ao longo dos encontros realizados na Associação de Familiares e Amigos de Pessoas com Autismo de Porto Alegre (AFAPA), foi possível constatar que o envelhecimento intensifica os desafios enfrentados por essas mulheres, sobretudo no que se refere à perda de energia física, ao agravamento de condições de saúde e à preocupação constante com a continuidade dos cuidados dos filhos. Muitas relataram que, ao longo dos anos, passaram a experimentar uma crescente sensação de solidão e exaustão, além de dificuldades em conciliar a maternidade com outros aspectos da vida pessoal.

No que se refere aos objetivos específicos da pesquisa, constatou-se que as mães participantes percebem a maternidade atípica como uma jornada marcada por desafios constantes e renúncias pessoais. Para lidar com esses desafios, desenvolvem estratégias individuais de enfrentamento, tais como a adaptação da rotina, a busca por informações sobre o TEA e o investimento em terapias para os filhos. No entanto, a maioria relatou dificuldades para inserir o autocuidado no dia a

dia, devido à sobrecarga de responsabilidades e ao sentimento de culpa associado a tirar um tempo para si mesmas.

A pesquisa também revelou que as redes de apoio dessas mães são frágeis, sendo compostas majoritariamente por outras mães em situação semelhante, enquanto o suporte familiar e institucional ainda é insuficiente. A carência de assistência pública e o alto custo dos serviços especializados foram apontados como fatores que contribuem para o aumento do estresse e do isolamento social. Além disso, a questão do planejamento do futuro dos filhos surgiu como uma das principais angústias das participantes, evidenciando a necessidade de políticas públicas que garantam assistência contínua às pessoas com TEA, independentemente da presença de seus cuidadores.

A intervenção realizada possibilitou não apenas a escuta qualificada dessas mães, mas também a promoção de reflexões sobre autocuidado e planejamento futuro. A atividade do Mapa de Rede de Apoio, por exemplo, ajudou as participantes a visualizarem as pessoas e instituições que poderiam auxiliá-las no cuidado dos filhos. Já a dinâmica de carta para o futuro possibilitou um momento de expressão emocional e incentivo à construção de estratégias concretas para a autonomia dos filhos. Como resultado, observou-se um fortalecimento do grupo enquanto rede de suporte e um maior engajamento das mães na busca por alternativas que minimizem sua sobrecarga.

Um dos principais produtos desta pesquisa foi a cartilha *Cuidar e Ser Cuidada: um guia para mães 50+*, desenvolvida de forma colaborativa com as participantes do grupo focal. A cartilha busca oferecer informações práticas sobre saúde mental, autocuidado e planejamento futuro, garantindo que outras mães em situação semelhante tenham acesso a estratégias que possam auxiliá-las em sua jornada. Esse material representa um passo fundamental para ampliar o alcance da pesquisa e consolidar os aprendizados adquiridos ao longo da intervenção.

Diante dos achados, destaca-se a necessidade de políticas públicas voltadas para mães atípicas em processo de envelhecimento, promovendo suporte psicológico, acesso facilitado a serviços especializados e fortalecimento de redes de acolhimento. A ausência de tais medidas acentua a sobrecarga dessas mulheres e compromete sua qualidade de vida. Além disso, torna-se essencial incentivar a autonomia das

peessoas com TEA, assegurando-lhes suporte ao longo da vida e diminuindo a dependência exclusiva da mãe cuidadora.

Como parte do compromisso com a comunidade e as participantes da pesquisa, a devolutiva dos resultados foi realizada durante o quarto encontro, reunindo as mães e representantes da Associação de Familiares e Amigos de Pessoas com Autismo de Porto Alegre (AFAPA). Esse momento foi fundamental para compartilhar os aprendizados coletivos adquiridos ao longo dos encontros, validar as experiências das participantes e incentivar a continuidade das redes de apoio.

Durante essa devolutiva, foram apresentados os principais achados da pesquisa, permitindo que as mães refletissem sobre suas trajetórias e o impacto do grupo em suas percepções sobre autocuidado e suporte social. Muitas delas verbalizaram que a experiência as ajudou a reconhecer a importância de olhar para si mesmas, além de fortalecer a troca de vivências com outras mães que enfrentam desafios semelhantes.

Além disso, a cartilha *Cuidar e Ser Cuidada: um guia para mães 50+* foi disponibilizada, garantindo que as participantes tivessem acesso a informações práticas sobre estratégias de autocuidado, enfrentamento da sobrecarga emocional e planejamento para o futuro dos filhos com TEA. O material também foi entregue à AFAPA, possibilitando que a associação utilize seu conteúdo para ampliar o suporte oferecido às famílias que atende.

Dessa forma, a devolutiva consolidou o impacto da intervenção e reforçou a importância de iniciativas que promovam o fortalecimento das redes de apoio, o acesso a recursos informativos e a valorização do bem-estar das mães cuidadoras.

Quanto às limitações da pesquisa, ressalta-se que o estudo contou com uma amostra reduzida e restrita à região de Porto Alegre e Região Metropolitana, o que pode limitar a generalização dos resultados. Além disso, a abordagem qualitativa, embora tenha permitido uma compreensão aprofundada das vivências maternas, não possibilitou a mensuração estatística dos impactos identificados. Sugere-se que futuras pesquisas ampliem essa investigação, utilizando metodologias mistas e contemplando diferentes realidades geográficas e socioeconômicas.

Por fim, esta pesquisa-intervenção demonstrou que a falta de suporte na maternidade atípica impacta significativamente a saúde mental de mulheres em processo de envelhecimento, tornando essencial a ampliação de redes de apoio e a

criação de políticas públicas específicas. O grupo focal se mostrou um recurso diferenciado de acolhimento e fortalecimento, proporcionando um espaço seguro para trocas, reflexões e construção coletiva de estratégias de enfrentamento. Além disso, a implementação de atividades físicas em grupo, como caminhadas orientadas, alongamento e práticas de relaxamento, pode ser uma estratégia complementar eficaz para a promoção do bem-estar dessas mães. A prática regular de exercícios físicos tem sido amplamente reconhecida como um fator essencial para a redução do estresse, alívio da tensão muscular e melhoria da saúde mental, especialmente para mulheres que enfrentam sobrecarga emocional. O impacto positivo observado nas participantes evidencia a relevância de manter ações contínuas e estruturadas de suporte emocional e orientação, como as realizadas durante os encontros na associação. As atividades desenvolvidas nesses momentos permitiram que as mães pudessem compartilhar experiências, validar suas vivências e construir coletivamente estratégias para lidar com os desafios da maternidade atípica. Dessa forma, garantir a continuidade dessas iniciativas pode contribuir significativamente para que essas mulheres envelheçam com dignidade, reconhecimento e suporte adequado.

REFERÊNCIAS

- ALVES, J. S.; GAMEIRO, A. C. P.; BIAZI, P. H. G. Estresse, depressão e ansiedade em mães de autistas: revisão nacional. *Psicopedagogia*, São Paulo, v. 39, n. 120, p. 412-424, 2022. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0103-84862022000300011&script=sci_arttext. Acesso em: 17 mar. 2025.
- ARGIMON, I. I. L.; TIMM, L. A.; WENDT, G. W. Envelhecimento, qualidade de vida e locus de controle. *Perspectiva*, Erechim, v. 35, n. 129, p. 131-141, 2011. Disponível em: https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/129_161.pdf. Acesso em: 16 mar. 2025.
- BARBOSA, M. R. P.; FERNANDES, F. D. M. Qualidade de vida dos cuidadores de crianças com transtorno do espectro autístico. *Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, [s. l.], v. 14, n. 4, p. 482-486, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsbf/a/9Qxh55Q3dXFJHWHBvmSzGfD/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 16 mar. 2025.
- BRASIL. *Lei nº 12.764, de 27 de dezembro de 2012*. Institui a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista. Brasília, DF: Presidência da República, 2012. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12764.htm. Acesso em: 16 mar. 2025.
- BRASIL. Ministério da Educação. Censo escolar da educação básica 2023: Resumo técnico. Brasília: INEP, 2023a. Disponível em: https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/resumo_tecnico_censo_escolar_2023.pdf. Acesso em: 20 mar. 2025.
- BRASIL. Ministério da Educação. *Produção Técnica*: Grupo de Trabalho. Brasília: CAPES, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/capes/pt-br/centrais-de-conteudo/10062019-producao-tecnica-pdf/view>. Acesso em: 20 mar. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Pela primeira vez, Ministério da Saúde inclui tratamento do Transtorno do Espectro Autista na Política Nacional da Pessoa com Deficiência*. Brasília, 2023b. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/setembro/pela-primeira-vez-ministerio-da-saude-inclui-tratamento-do-transtorno-do-espectro-autista-na-politica-nacional-da-pessoa-com-deficiencia>. Acesso em: 10 mar. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista*. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/>. Acesso em: 10 out. 2023.
- BRASIL. *Projeto fixa prazo de 90 dias para o SUS concluir diagnóstico em caso de suspeita de autismo*. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2023c. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/1010001-projeto-fixa-prazo-de-90-dias-para-o-sus-concluir-diagnostico-em-caso-de-suspeita-de-autismo/>. Acesso em: 16 mar. 2025.

CAMPOS, M. M.; SAIDEL, M. F. Amostragem em investigações qualitativas: Conceitos e aplicações ao campo da saúde. *Revista Pesquisa Qualitativa*, São Paulo, v. 10, n. 3, p. 404-424, 2022. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/download/545/337/2183>. Acesso em: 19 mar. 2025.

CARON NETO, A. G.; NASCIMENTO, D. T. Redes solidárias de apoio ao autismo no Brasil: Uma revisão sistemática da última década. *Revista de Gestão e Secretariado*, [s. l.], v. 13, n. 3, p. 689-711, 2022. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/1350>. Acesso em: 16 mar. 2025.

CARVALHO FILHA; F. S. S. C. *et al.* Atuação de profissionais de saúde junto a crianças com Transtorno do Espectro Autista. *Nursing*, [s. l.], v. 29, n. 319, p. 10309-10316, 2025. Disponível em: <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3283>. Acesso em: 24 fev. 2025.

CDC (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION). Data & Statistics on Autism Spectrum Disorder. CDC, 2024. Disponível em: https://www.cdc.gov/autism/data-research/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/data.html. Acesso em: 12 jan. 2025.

CHRISTMANN, M. K. *et al.* Estresse, apoio social, crenças e práticas parentais de mães de crianças autistas. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, Coimbra, v. 9, n. 2, p. 1-12, 2023. Disponível em: <https://rpics.ismt.pt/index.php/ISMT/article/view/308>. Acesso em: 17 mar. 2025.

CHRISTMANN, M. K. *et al.* Estresse materno e necessidade de cuidado dos filhos com TEA na perspectiva das mães. *Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento*, [s. l.], v. 17, n. 2, p. 8-17, 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-03072017000200002. Acesso em: 17 mar. 2025.

CLONINGER, C. R. *Feeling Good: The Science of Well-Being*. New York: Oxford University Press, 2004.

CONSTANTINIDIS, T.; SILVA, L. C.; RIBEIRO, M. C. C. “Todo Mundo Quer Ter um Filho Perfeito”: vivências de mães de crianças com autismo. *Psico-USF*, Bragança Paulista, v. 23, n. 1, p. 47-58, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/M8DXRCRGP6Rc6k7ZdCPMjQv/>. Acesso em: 17 mar. 2025.

CORREA, K. S.; BARBOSA, R. R.; OLIVEIRA, F. R. Transtorno do Espectro Autista (TEA): linhas de cuidado e políticas públicas no Brasil. *In: Seven Publicações (org.). Ciência médica: descobertas científicas para uma saúde transformadora*. José dos Pinhais: Seven Events, 2023. p. 1-13. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/375093907_Transtorno_do_Espectro_Autis

ta_TEA_Linhas_de_cuidado_e_politicas_publicas_no_Brasil. Acesso em: 17 mar. 2025.

COSTA, D. S. *Plano Educacional Individualizado e tecnologia: contribuições na práxis educacional para a inclusão de alunos com autismo*. 2023. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2023. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFPL_cde9f619c1c8fcf69978748f65fb2f58. Acesso em: 17 mar. 2025.

COSTA, F. S.; COSTA, M. S.; COELHO, S. F. Análise da sobrecarga dos cuidadores de crianças com transtorno do espectro autista (TEA): Uma revisão integrativa. *Revistaft*, [s. l.], v. 29, p. 1-29, 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/analise-da-sobrecarga-dos-cuidadores-de-criancas-com-transtorno-do-espectro-autista-tea-uma-revisao-integrativa/>. Acesso em: 18 mar. 2025.

CRUZ, A. C. B. O. A.; BAHIA, S. D.; SOUZA, J. C. P. A vida das mães de crianças com Transtorno de Espectro Autista: Desafios e estratégias de enfrentamento. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, [s. l.], v. 16, n. 11, p. 1-20, 2024. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/6230>. Acesso em: 17 mar. 2025.

CRUZ, A. C. B. O. A.; MOREIRA, M. B. *Autismo: estratégias científicas para lidar com comportamentos desafiadores*. Brasília: Instituto Walden4, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/349712552_Autismo_estrategias_cientificas_para_lidar_com_comportamentos_desafiadores. Acesso em: 17 mar. 2025.

ESTANIESKI, I. I.; GUARANY, N. R. Qualidade de vida, estresse e desempenho ocupacional de mães cuidadoras de crianças e adolescentes autistas. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 194-200, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rto/article/download/84621/101715/0>. Acesso em: 17 mar. 2025.

FARO, K. C. A. *et al.* Autismo e mães com e sem estresse: Análise da sobrecarga materna e do suporte familiar. *Psico*, Porto Alegre, v. 50, n. 2, p. e30080, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/334860756_Autismo_e_maes_com_e_sem_estresse_analise_da_sobrecarga_materna_e_do_suporte_familiar. Acesso em: 17 mar. 2025.

FERREIRA, F. Y. *et al.* Influência das práticas de atenção à saúde na sobrecarga de mães cuidadoras. *Revista Brasileira de Enfermagem*, [s. l.], v. 73, supl. 4, p. e20190154, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0154>. Acesso em: 19 mar. 2025.

FERREIRA, L. R.; COSTA, S. F. G. *Pesquisa-intervenção em saúde mental: abordagens contemporâneas*. Porto Alegre: Artmed, 2021.

GAMA, M. S.; SANTOS, L. M. T.; MONTEIRO, P. D. S. Saúde mental de mães com filhos autistas. *Revista de Fisioterapia*, [s. l.], v. 27, n. 3, p. 215-223, 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/saude-mental-de-maes-com-filhos-autistas/>. Acesso em: 10 mar. 2025.

GOLDENBERG, M. *A invenção de uma bela velhice*. Rio de Janeiro: Editora Record, 2020.

IBGE. Projeções da População do Brasil. *IBGE*, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/>. Acesso em: 10 jan. 2025.

KLINGER, E. F. et al. Dinâmica familiar e redes de apoio no Transtorno do Espectro Autista. *Amazônia Science & Health*, [s. l.], v. 8, n. 1, p. 123-137, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/340311769_DINAMICA_FAMILIAR_E_REDES_DE_APOIO_NO_TRANSTORNO_DO_ESPECTRO_AUTISTA. Acesso em: 18 mar. 2025.

KRUEGER, R. A.; CASEY, M. A. *Focus groups: a practical guide for applied research*. 5. ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2015.

LACERDA, L. Intervenções baseadas em evidências para o Transtorno do Espectro Autista. In: OAB-MA (org.). *Autismo: legislação, jurisprudência e políticas públicas*. São Luís: OAB-MA, 2022. p. 151-164. Disponível em: <https://www.oabma.org.br/public/uploads/files/siteArquivos/2022070415522062c336e489e1c.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2024.

LIBERALESSO, P.; LACERDA, L. *Autismo: compreensão e práticas baseadas em evidências*. Curitiba: Capricha na Inclusão, 2020. Disponível em: <https://mid.curitiba.pr.gov.br/2021/00312283.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2025.

LOOS, C. A. et al. Rede de apoio às famílias de crianças com transtorno do espectro autista. *Ciência, cuidado e saúde*, [s. l.], v. 22, p. e65788-e65788, 2023. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/65788/751375155738>. Acesso em: 18 mar. 2024.

LUCINDO, M. V. *Entre o público e o privado, entre o amor e a luta: Os desafios de mães de crianças autistas por um diagnóstico e tratamento precoce*. 2022. Dissertação (Mestrado em Políticas Sociais) – Centro de Ciências do Homem, Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, Campos dos Goytacazes, 2022. Disponível em: <https://uenf.br/posgraduacao/politicas-sociais/wp-content/uploads/sites/11/2022/10/MESNE-VICTOMAR-LUCINDO.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2025.

LUNA, A. W. N. et al. Percepções de mães de crianças com autismo sobre rede apoiadora e estratégias de cuidado consigo. *Revista de Enfermagem UFPI*, [s. l.], v. 12, n. 1, p. e4284, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/4284>. Acesso em: 17 mar. 2025.

MALAGRIS, L. E. O.; MOXOTÓ, G. R. S. Avaliação de treino de controle do estresse para mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, [s. l.], v. 28, n. 4, p. 772-779, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/rZ4rR6gYDythwYJfyWVSDH/?lang=pt>. Acesso em: 17 mar. 2025.

MARONESI, L. C. *et al.* Indicadores de estresse e sobrecarga em cuidadores formais e informais de pacientes oncológicos. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 34, n. 3, p. 877-892, 2014. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-42812014000300010&script=sci_arttext. Acesso em: 17 mar. 2025.

MARQUES, I. Retratos do Autismo no Brasil. *Genial Care*, 2023. Disponível em: <https://genialcare.com.br/blog/diagnostico-de-autismo-e-minha-culpa/>. Acesso em: 24 fev. 2025.

MASSALAI, R.; COUTINHO, D. J. G. Estratégias educacionais da análise do comportamento aplicada para alunos com Transtorno do Espectro do Autismo. *REASE*, São Paulo, v. 10, n. 5, p. 2675-3375, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/13918/6911/28752>. Acesso em: 17 mar. 2025.

MATTOS, C. M. Z. *et al.* O envelhecimento das pessoas idosas que vivem em situação de rua na cidade de Porto Alegre, RS, Brasil. *Kairós: Gerontologia*, [s. l.], v. 19, n. 1, p. 205-224, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/33014>. Acesso em: 18 mar. 2025.

MELO, L. R.; VERAS, P. R. M.; CASTRO, R. M. M. Luto de mães ao receberem diagnóstico dos filhos com Transtorno do Espectro Autista (TEA). *Plurais*, Anápolis, v. 14, p. e2024024, 2024. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/revistapluraisvirtual/article/download/16065/11082/59658>. Acesso em: 17 mar. 2025.

MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MOREIRA, A. L. C. S.; LOPES, K. Z. S.; PAULO, R. F. A. N. Avaliação dos níveis de ansiedade e depressão em mães de crianças com TEA (Transtorno do Espectro Autista) e seus fatores associados. *Research, Society and Development*, [s. l.], v. 12, n. 10, p. e38121043422, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43422>. Acesso em: 17 mar. 2025.

MOREIRA, J. I. *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e estresse de mães de crianças no Transtorno do Espectro Autista: Intervenção no ensino de lavagem das mãos. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, São José dos Pinhais, v. 18, n. 1, p. 1-21, 2025. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/download/14412/8418/41420>. Acesso em: 17 mar. 2025.

NERI, A. L. *Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. Campinas: Papirus, 2001.

NICOLAU, C. F. S.; CALAIS, S. L.; CARDOSO, H. F. Saúde emocional de pais de crianças diagnosticadas com Transtorno do Espectro Autista: sobrecarga e enfrentamento. *Doxa*, Araraquara, v. 25, n. 00, p. e024010, 2024. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/doxa/article/view/19427>. Acesso em: 17 mar. 2025.

OLIVEIRA, A. P. F. *et al.* Sobre as ocupações de pais de crianças com Transtorno do Espectro Autista. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, [s. l.], v. 32, p. e3607, 2024. Disponível em: <https://cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/3607/4020>. Acesso em: 17 mar. 2025.

OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE). *Constituição da Organização Mundial da Saúde*. Nova York: OMS, 1946. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 17 mar. 2025.

PINTO, A. S.; CONSTANTINIDIS, T. C. Revisão integrativa sobre a vivência de mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista. *Psicologia e Saúde*, Campo Grande, v. 12, n. 2, p. 89-103, 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2020000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 17 mar. 2025.

PORTOLESE, J. *et al.* Mapeamento dos serviços que prestam atendimento a pessoas com transtorno do espectro autista no Brasil. *Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento*, [s. l.], v. 17, n. 2, p. 79-91, 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1519-03072017000200008&script=sci_arttext. Acesso em: 18 mar. 2025.

REIS, D. A. Qualidade de vida e saúde mental de mães de crianças com TEA. 2023. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desenvolvimento Humano) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Desenvolvimento Humano, Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://dspace.mackenzie.br/items/f29d3a92-b296-4747-b650-8372b6361d1f>. Acesso em: 20 mar. 2025.

RICCIOPOPO, M. R. P. L.; HUEB, M. F. D.; BELLINI, M. Meu filho é autista: percepções e sentimentos maternos. *Revista da SPAGESP*, Ribeirão Preto, v. 22, n. 2, p. 153-162, 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702021000200011. Acesso em: 19 mar. 2025.

ROCHA FILHO, D.; OLIVEIRA, L. D. B. Estratégias pedagógicas adaptadas para alunos com transtorno de espectro autista – TEA. *Foco*, [s. l.], v. 16, n. 3, p. e1258, 2023. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/1258>. Acesso em: 17 mar. 2025.

SAAD, A. P. R.; BASTOS, P. R. H. O. Explorando a dinâmica familiar de crianças com Transtorno do Espectro do Autismo: Uma análise dos eventos cotidianos e

experiências maternas. *Educação Especial*, [s. l.], v. 35, n. 1, p. 1-29, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/84906>. Acesso em: 17 mar. 2025.

SANTOS, J. R.; REIS, M. C. S.; SILVA, K. F. P. Transtornos mentais comuns e qualidade de vida em mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, [s. l.], v. 16, n. 47, p. 41-53, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/84750>. Acesso em: 17 mar. 2025.

SCHMIDT, C.; BOSA, C. Estresse e autoeficácia em mães de pessoas com autismo. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, [s. l.], v. 59, n. 2, p. 50-61, 2007. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-52672007000200008&script=sci_arttext. Acesso em: 17 mar. 2025.

SCHREIBMAN, L. et al. Naturalistic Developmental Behavioral Interventions: Empirically Validated Treatments for Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, [s. l.], v. 45, n. 8, p. 2411-2428, 2015. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-015-2407-8>. Acesso em: 18 mar. 2025.

SCORTEGAGNA, S. A. et al. (org.). *O cuidado na multidimensionalidade do envelhecimento humano*. Passo Fundo: Méritos, 2015.

SEMENSATO, M. R.; BOSA, C. A. Crenças indicativas de resiliência parental no contexto do autismo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, [s. l.], v. 33, p. e33416, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/VFvqMGdVhhqv5pC7NrXTQqr/?lang=pt>. Acesso em: 17 mar. 2025.

SILVA, D. F.; ALVES, C. F. Aceitação Familiar da Criança com Deficiência: Revisão Sistemática da Literatura. *Psicologia: Ciência e Profissão*, [s. l.], v. 41, n. esp. 3, p. 1-15, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/Mdy7kf9yTgCbHkzHDJmgYrv/>. Acesso em: 18 mar. 2025.

SILVA, E.; SILVA, V. *A importância do suporte psicossocial às mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA)*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Centro de Educação, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/48667>. Acesso em: 17 mar. 2025.

SMEHA, L. N.; CEZAR, K. P. A vivência da maternidade de mães de crianças com autismo. *Psicologia em Estudo*, [s. l.], v. 16, n. 1, p. 43-50, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/QypM8WrpBcGX9LnwfvvgqWpK/>. Acesso em: 18 mar. 2025.

SOUZA, J. P. P.; SILVA, E. W. C.; SILVA, S. S. C. Estratégias de apoio familiar e promoção da saúde mental para mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista em contextos de vulnerabilidade social: Um relato de experiência no Pará. *UFF & Sociedade*, Niterói, v. 4, n. 4, p. 1-15, 2023. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/uffsociedade/article/view/62611>. Acesso em: 18 mar. 2025.

SPEK, A. A.; VAN HAM, N. C.; NYKLÍČEK, I. Mindfulness-based therapy in adults with an autism spectrum disorder: A randomized controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, [s. l.], v. 34, n. 1, p. 246-253, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22964266/>. Acesso em: 18 mar. 2025.

SPINK, M. J. *Práticas discursivas e produção de sentidos no cotidiano: aproximações teóricas e metodológicas*. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2013.

VILANOVA, J. R. S. *et al.* Sobrecarga de mães com filhos diagnosticados com Transtorno do Espectro Autista: Estudo de método misto. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, [s. l.], v. 43, p. e20210077, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/MyHtBsSxmZt6VVjFBBLNGkx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 mar. 2025.

WHITMAN, T. L. *O Desenvolvimento do Autismo: Social, Cognitivo, Linguístico, Sensório Motor e Perspectivas Biológicas*. São Paulo: M.Books do Brasil, 2015.

APÊNDICE A – DIVULGAÇÃO DA PESQUISA



Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu*
**Mestrado Profissional
em Psicologia**

CONVITE PARA PARTICIPAR DA PESQUISA DO MESTRADO
**SAÚDE MENTAL E PROCESSO DE ENVELHECIMENTO:
CUIDANDO DAS MÃES DE FILHOS COM AUTISMO**



Caras mães 50+ com filhos na adolescência diagnosticados com TEA da cidade de Porto Alegre e Região Metropolitana,

Estamos convidando vocês para participarem de uma pesquisa que tem como objetivo valorizar a diversidade de experiências e conhecimentos que vêm com o passar dos anos.

Se você tem interesse em participar da pesquisa, clique no link a seguir: <https://forms.gle/wUf6br9Xv8cehEs57>. Você será direcionada para o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, documento que contém mais informações sobre a pesquisa. A participação na pesquisa se dará por meio da resposta a um questionário sobre a experiência das mães de crianças com TEA, identificando formas de melhorar o suporte e os recursos disponíveis para essa comunidade.

Após a leitura do Termo de Consentimento, se decidir participar da pesquisa, por favor, responda à pergunta: "Você concorda em participar da pesquisa?" Ao responder Sim, você será direcionada para o questionário. O tempo médio de resposta é de 15 minutos.

Agradecemos imensamente o seu tempo e atenção.

Psicólogo (Mestrando em Psicologia) Diego Genta CRP – 07/33291

Orientadora Dra. Sílvia Areosa.



APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA

Pesquisa: *SAÚDE MENTAL E PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: CUIDANDO DAS MÃES DE FILHOS COM AUTISMO.*

Pesquisador: Diego Genta da Rosa.

Olá, “Mães”, muito obrigado por reservar um tempo para participar desta entrevista. Sua contribuição é incrivelmente valiosa para nossa pesquisa.

Estamos conduzindo este estudo para entender melhor a experiência das mulheres com mais de 50 anos que são mães de crianças no espectro do autismo. Queremos compreender suas percepções sobre a maternidade atípica, as estratégias que utilizam no cuidado de seus filhos, as redes de apoio que as cercam e como o processo de envelhecimento influencia essa dinâmica. Nosso objetivo é valorizar a diversidade de experiências e conhecimentos que vêm com o passar dos anos e direcionar o apoio necessário. Se tiverem qualquer dúvida ou se precisarem de mais informações ao longo da entrevista, sintam-se à vontade para perguntar.

Perguntas:

Percepção da maternidade atípica:

- 1 - Como você descreveria sua experiência como mãe de um(a) filho(a) no espectro autista?
- 2 - Quais são os aspectos mais desafiadores ou diferentes na sua experiência de maternidade em comparação com a maternidade convencional?

Estratégias para lidar com filhos no espectro:

- 3 - Quais estratégias você desenvolveu ao longo do tempo para lidar com as necessidades específicas do(a) seu(sua) filho(a) no espectro?
- 4 - Existem métodos ou abordagens que você considera mais eficazes para o cuidado do(a) seu(sua) filho(a)?

Redes de apoio:

- 5 - De que forma você identifica seu suporte no cuidado do(a) seu(sua) filho(a)? Isso inclui redes formais (profissionais, terapeutas) e informais (família, amigos)?

6 - Como essas redes de apoio têm influenciado ou auxiliado na sua jornada como mãe de um(a) filho(a) dentro do espectro?

Repercussões do processo de envelhecimento na maternidade:

7 - De que forma o processo de envelhecimento pode influenciar sua dinâmica de cuidado ou relacionamento com seu(sua) filho(a) no espectro do autismo?

8 - Tiveram mudanças em sua abordagem ou no relacionamento com seu(sua) filho(a) relacionados as vivências do processo de envelhecimento?

Encerramento:

Quero agradecer-lhes imensamente pelo tempo que dedicaram a esta entrevista. Sua contribuição é incrivelmente valiosa para este estudo. Agradeço por compartilhar suas experiências e perspectivas. Se surgir algo mais que queiram acrescentar após a entrevista, sintam-se à vontade para entrar em contato. Mais uma vez, muito obrigado por sua participação e colaboração neste estudo.

Se houver algo mais que gostariam de compartilhar ou se surgiram pensamentos adicionais após a entrevista que considerem relevante para este estudo, fiquem à vontade para me enviar essas informações por e-mail ou entrar em contato. Seus comentários e observações são muito valiosos e podem enriquecer ainda mais nossa compreensão. Mais uma vez, agradeço sua participação e disposição em contribuir para esta pesquisa.

Diego Genta da Rosa

APÊNDICE C – AGENDA DO GRUPO FOCAL

Saúde Mental e Processo de Envelhecimento

Roda de conversa com mães 50+ de filhos
diagnosticados com autismo

Data: segundas-feiras 11/2024.

Horário: 14h

Local: Centro Estadual de Treinamento
Esportivo (CETE)

Um espaço para compartilhar vivências,
explorar desafios e discutir o cuidado
com a saúde mental no processo de
envelhecimento enquanto cuidam dos
filhos com autismo.



PSICÓLOGO DIEGO GENTA

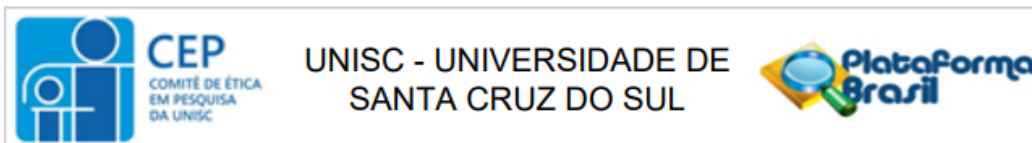
CRP: 07/33291



Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu
**Mestrado Profissional
em Psicologia**



ANEXO A – PARECER CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: SAÚDE MENTAL E PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: CUIDANDO DAS MÃES DE FILHOS COM AUTISMO

Pesquisador: DIEGO GENTA DA ROSA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 76091323.5.0000.5343

Instituição Proponente: Serviço Integrado de Saúde

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.609.078

Apresentação do Projeto:

Trata-se de protocolo denominado "SAÚDE MENTAL E PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: CUIDANDO DAS MÃES DE FILHOS COM AUTISMO", apresentado ao PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO Stricto Sensu - MESTRADO EM PSICOLOGIA da UNISC pelo pesquisador DIEGO GENTA DA ROSA. O projeto de pesquisa pretende "Analisar a experiência de mães 50+ que tenham filhos pré-adolescentes no espectro autista, examinando a condição psicológica, os fatores sociais e as redes de suporte que influenciam na sua saúde mental" (objetivo primário).

As informações foram retiradas do próprio projeto e do arquivo Informações Básicas do Projeto "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2249518".

Objetivo da Pesquisa:

Os objetivos estão presentes e são claros. São os seguintes:

Objetivo Primário:

Analisar a experiência de mães 50+ que tenham filhos pré-adolescentes no espectro autista, examinando a condição psicológica, os fatores sociais e as redes de suporte que influenciam na sua saúde mental.

Objetivo Secundário:

-Conhecer a percepção das mulheres 50+ de Porto Alegre e da Região Metropolitana sobre a maternidade atípica;

Endereço: Av. Independência, nº 2293 -Bloco 13, sala 1306

Bairro: Universitario

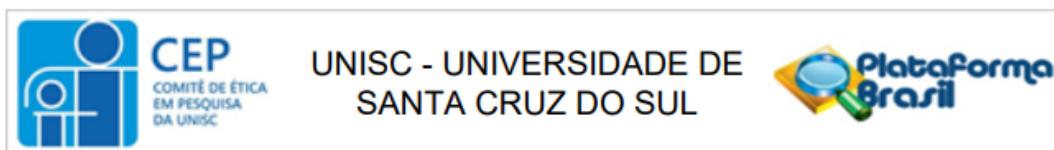
CEP: 96.815-900

UF: RS

Município: SANTA CRUZ DO SUL

Telefone: (51)3717-7680

E-mail: cep@unisc.br



Continuação do Parecer: 6.609.078

- Identificar estratégias utilizadas por essas mães para lidar com os filhos dentro do espectro;
- Verificar como se constituem as redes de apoio, formal e informal, dessas mães;
- Compreender as repercussões do processo de envelhecimento sobre a maternidade e as formas de relacionamento com os filhos a partir dos 10 anos de idade.

As informações foram retiradas do próprio projeto e do arquivo Informações Básicas do Projeto "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2249518".

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A avaliação está presente e é clara. É a seguinte:

Riscos:

Riscos - confidencialidade e privacidade: existe o risco de que informações pessoais possam ser divulgadas acidentalmente por outros integrantes do grupo, apesar das medidas de confidencialidade tomadas.

Estresse emocional: Participar de um estudo sobre questões desafiadoras, como saúde mental e maternidade no contexto do TEA, pode ser emocionalmente desgastante para algumas pessoas.

Desconforto ao discutir experiências pessoais: Participar da pesquisa pode envolver discutir experiências pessoais e desafiadoras, o que pode ser desconfortável para alguns participantes.

Benefícios:

Benefícios - Contribuição para o conhecimento: As participantes podem contribuir para uma compreensão mais profunda da interação entre o envelhecimento, saúde mental e maternidade no contexto do TEA, o que pode levar a melhorias no suporte e cuidado para essa

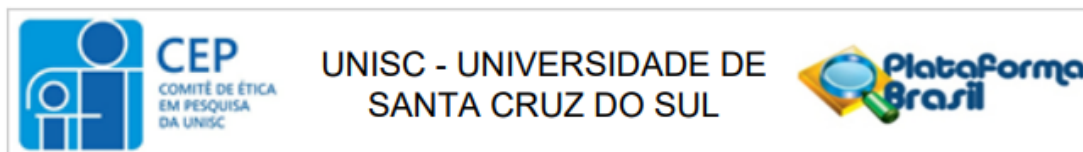
população; Autoconhecimento: A pesquisa pode permitir que as participantes reflitam sobre sua própria situação e experiências, levando a uma maior autoconsciência; Acesso a recursos e informações: Os participantes podem receber informações úteis sobre recursos e serviços disponíveis para cuidadores de crianças com TEA e idosos, que podem beneficiar suas vidas.

As informações foram retiradas do próprio projeto e do arquivo Informações Básicas do Projeto "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2249518".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Para alcançar os objetivos deste estudo, optou-se pela pesquisa de natureza descritiva com utilização do método qualitativo especificamente fenomenológico. Conforme destacado por Martin e Bicudo (1994), esse método de pesquisa possibilita uma compreensão abrangente e detalhada dos aspectos pessoais, as reações comportamentais e emocionais da mãe de um filho no espectro autista. Assim como viabiliza o desenvolvimento do conhecimento em Saúde, porque trabalha com fenômenos complexos, cuja totalidade, para além da profundidade, tem a dependência da

Endereço: Av. Independência, nº 2293 -Bloco 13, sala 1306
Bairro: Universitário **CEP:** 96.815-900
UF: RS **Município:** SANTA CRUZ DO SUL
Telefone: (51)3717-7680 **E-mail:** cep@unisc.br



Continuação do Parecer: 6.609.078

intensidade.

Tamanho da Amostra no Brasil: 10

As informações foram retiradas do próprio projeto e do arquivo Informações Básicas do Projeto "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2249518".

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos foram apresentados.

Recomendações:

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações".

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto aprovado e em condições de ser executado conforme documentos postados na Plataforma Brasil, analisados e validados pelo CEP-UNISC.

Considerações Finais a critério do CEP:

PROTOCOLO APROVADO e em condições de ser executado conforme documentos anexados à Plataforma Brasil e validados pelo CEP-UNISC.

Alerta-se o pesquisador responsável para a necessidade de realizar e encaminhar ao CEP-UNISC, via Plataforma Brasil, os Relatórios Parciais de Acompanhamento da Pesquisa e o Relatório Final de Acompanhamento da Pesquisa. Os formulários para os relatórios estão disponíveis no link do CEP-UNISC (<https://www.unisc.br/pt/pesquisa/comite-de-etica>), aba Documentação, Arquivo "Modelo de Relatório Parcial ou Final de Pesquisa". É o mesmo formulário para ambos os relatórios (as marcações no próprio formulário é que diferem, a depender da natureza do projeto).

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2249518.pdf	19/12/2023 11:11:00		Aceito
Outros	CartaDIEGO.pdf	19/12/2023 11:02:32	DIEGO GENTA DA ROSA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEatualizado.pdf	19/12/2023 10:17:01	DIEGO GENTA DA ROSA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	ProjetoFinal.pdf	19/12/2023 10:15:59	DIEGO GENTA DA ROSA	Aceito

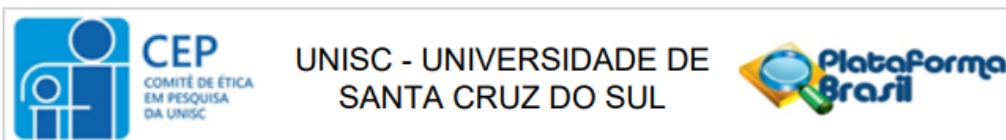
Endereço: Av. Independência, nº 2293 -Bloco 13, sala 1306

Bairro: Universitário **CEP:** 96.815-900

UF: RS **Município:** SANTA CRUZ DO SUL

Telefone: (51)3717-7680

E-mail: cep@unisc.br



Continuação do Parecer: 6.609.078

Investigador	ProjetoFinal.pdf	19/12/2023 10:15:59	DIEGO GENTA DA ROSA	Aceito
Cronograma	cronograma.pdf	27/11/2023 21:16:53	DIEGO GENTA DA ROSA	Aceito
Orçamento	Orcamento.pdf	27/11/2023 21:16:03	DIEGO GENTA DA ROSA	Aceito
Folha de Rosto	FOLHADEROSTO.pdf	20/11/2023 11:49:19	DIEGO GENTA DA ROSA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SANTA CRUZ DO SUL, 09 de Janeiro de 2024

Assinado por:
Renato Nunes
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Independência, nº 2293 -Bloco 13, sala 1306
Bairro: Universitário **CEP:** 96.815-900
UF: RS **Município:** SANTA CRUZ DO SUL
Telefone: (51)3717-7680 **E-mail:** cep@unisc.br

ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezada senhora,

Você está sendo convidada para participar como voluntária do projeto de pesquisa intitulado *Saúde Mental e Processo de Envelhecimento: Cuidando das mães de filhos com autismo*, que pretende analisar de que forma a maternidade pode influenciar na saúde mental das mães 50+ em processo de envelhecimento enfrentando os desafios de criar um(a) filho(a) na adolescência diagnosticado(a) com Transtorno do Espectro Autista (TEA) de Porto Alegre e da Região Metropolitana, vinculado à Pós-Graduação Profissional em Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). O pesquisador responsável por este Projeto de Pesquisa é [Diego Genta da Rosa], que poderá ser contatado a qualquer tempo através do número [51- 992881488] e do e-mail [diego.genta@hotmail.com].

Sua participação é possível, pois você atende aos critérios de inclusão previstos na pesquisa, os quais são mães com idade a partir dos 50 anos, cujos(as) filhos(as) estejam na adolescência e tenham o diagnóstico TEA e residam em Porto Alegre e Região Metropolitana. Além dos critérios de inclusão mencionados, é importante destacar os critérios de exclusão que serão aplicados no momento do convite dos participantes para garantir que a pesquisa atenda aos objetivos, que são: as mães com mais de 50 anos, cujos(as) filhos(as) tenham menos de 14 anos, assim como aquelas que não convivem diariamente com seus filhos diagnosticados com TEA.

Sua participação consiste em, no primeiro momento, responder a um questionário enviado pela plataforma Google Forms (<https://forms.gle/wUf6br9Xv8cehEs57>). Inicialmente, serão abordadas questões relacionadas aos dados de identificação. Antecipa-se que o preenchimento do questionário não demandará mais do que 15 minutos da sua participação.

No segundo momento, serão selecionadas 10 mães, seis mães serão convidadas aleatoriamente para participar da entrevista individual, em local acordado entre o pesquisador e a participante, seguindo o roteiro de entrevistas anexado no projeto. Após, as 10 mães selecionadas serão convidadas para participar de um encontro grupal que ocorrerá de maneira presencial, para discutir e trocar experiências sobre os desafios de criar um(a) filho(a) na adolescência diagnosticado(a) com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Os encontros ocorrerão semanalmente durante até dois meses, totalizando três encontros. O grupo será realizado em um espaço específico da Associação de Familiares e Amigos de Pessoas com Autismo de Porto Alegre (AFAPA), presidida por Nara Pinheiro, localizado na Região Metropolitana de Porto Alegre. Cada encontro terá uma duração estimada de uma a duas horas. Vale destacar que, devido à falta de sede própria da AFAPA, os encontros serão realizados no Centro Estadual de Treinamento Esportivo (CETE), situado na Rua Gonçalves Dias, 700, no bairro Menino Deus, em Porto Alegre.

Nesse contexto, podem surgir desconfortos, como constrangimento ao responder perguntas ou em falar no grupo, além da falta de compreensão ou segurança para fazê-lo. Participar de um estudo que aborda questões desafiadoras como essa temática pode ser emocionalmente desgastante para algumas pessoas. Além disso, discutir vivências pessoais durante a pesquisa pode gerar desconforto para alguns participantes. Para reduzir esse risco, o telefone do pesquisador estará disponível no termo de consentimento, permitindo que os participantes entrem em contato para agendar horário individual e ter espaço para falar destas situações.

Também é importante destacar os perigos associados ao uso de dados *online*. Para diminuir esses riscos, após o envio dos formulários, o pesquisador salvará os resultados e gráficos gerados pelo Google Forms em seu *notebook* pessoal, em uma pasta protegida por senha, e também em um *pendrive* exclusivo para a pesquisa. Após esse procedimento, os dados armazenados na nuvem serão excluídos, seguindo os procedimentos recomendados para pesquisas *online*. Por outro lado, sua participação trará benefícios, como a oportunidade de refletir sobre a disseminação de diagnósticos em saúde mental e aprimorar sua compreensão sobre sua prática profissional.

Outros benefícios que sua participação trará são a contribuição para o conhecimento: as participantes podem contribuir para uma compreensão mais profunda da interação entre o envelhecimento, saúde mental e maternidade no contexto do TEA, o que pode levar a melhorias no suporte e cuidado para essa população; autoconhecimento: a pesquisa pode permitir que as participantes reflitam sobre sua própria situação e experiências, levando a uma maior autoconsciência; e acesso a recursos e informações: as participantes podem receber informações úteis sobre recursos e serviços disponíveis para cuidadores de crianças com TEA e idosos, que podem beneficiar suas vidas.

Para sua participação nessa pesquisa, você não terá nenhuma despesa com transporte, alimentação, exames, materiais a serem utilizados ou despesas de qualquer natureza. Ao final da pesquisa, você terá acesso aos resultados, esse relatório será disponibilizado de forma anônima e agregada, garantindo a privacidade dos participantes. Você poderá acessar o relatório por meio do e-mail: diego.genta@hotmail.com.

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eu, _____ RG ou CPF _____

declaro que autorizo a minha participação neste projeto de pesquisa, pois fui informada, de forma clara e detalhada, livre de qualquer forma de constrangimento e coerção, dos objetivos, da justificativa e dos procedimentos que serei submetida, dos riscos, desconfortos e benefícios, assim como das alternativas às quais poderia ser submetida, todos acima listados. Ademais, declaro que, quando for o caso, autorizo a utilização de minha imagem e voz de forma gratuita pelo pesquisador, em quaisquer meios de comunicação, para fins de publicação e divulgação da pesquisa, desde que eu não possa ser identificada através desses instrumentos (imagem e voz).

Fui, igualmente, informada:

- a) da garantia de receber resposta a qualquer pergunta ou esclarecimento a qualquer dúvida acerca dos procedimentos, riscos, benefícios e outros assuntos relacionados com a pesquisa;
- b) da liberdade de retirar meu consentimento, a qualquer momento, e deixar de participar do estudo, sem que isso traga prejuízo à continuação de meu cuidado e tratamento;
- c) da garantia de que não serei identificada quando da divulgação dos resultados e que as informações obtidas serão utilizadas apenas para fins científicos vinculados ao presente projeto de pesquisa.

Ao marcar a caixa abaixo, você confirma que leu, entendeu e concorda com os termos do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido fornecido para esta pesquisa. Além disso, você concorda em receber uma cópia deste termo em seu e-mail para sua referência.

☐ Eu li e concordo com os termos do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e concordo em participar da pesquisa.

Após o aceite ser registrado, uma cópia do Termo de Consentimento será enviada para o seu endereço de e-mail para referência futura. O *link* para o questionário ou a pesquisa será fornecido após o aceite.

O presente documento foi assinado em duas vias de igual teor, ficando uma com o voluntário da pesquisa ou seu representante legal e outra com o pesquisador responsável.

O Comitê de Ética em Pesquisa responsável pela apreciação do projeto pode ser consultado, para fins de esclarecimento, através do seguinte endereço: Av. Independência, 2293, Bloco 13 - Sala 1306; ou pelo telefone (51) 3717-7680; ou pelo e-mail cep@unisc.br

Local: Porto Alegre.

Data:

ANEXO C – TERMO DE CONFIDENCIALIDADE PARA USO DE DADOS

Ao

Comitê de Ética em Pesquisa - CEP

Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC

Sr. Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa

Prof. Renato Nunes

Eu, Diego Genta da Rosa, através deste documento, único e devidamente assinado, comprometo-me a utilizar de forma ética e sigilosa os dados a serem fornecidos pelas participantes no espaço realizado, o Centro Estadual de Treinamento Esportivo (CETE), situado na Rua Gonçalves Dias, 700, no bairro Menino Deus, em Porto Alegre, escolhido pelo próprio pesquisador. Assumo toda e qualquer responsabilidade pelo uso indevido desses dados.

Outrossim, informo que os dados a serem colhidos são de importância capital para o desenvolvimento da pesquisa intitulada *Saúde Mental e Processo de Envelhecimento: Cuidando das mães de filhos com autismo*, sob a orientação da Dra. Silvia Virginia Coutinho Areosa, do Curso de Pós-Graduação Profissional em Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC).

Nome do pesquisador

CPF do pesquisador

Assinatura do pesquisador

Nome do orientador

CPF do orientador

Assinatura do orientador

Santa Cruz do Sul, _____ de _____ de _____.

ANEXO D – DIRETRIZES PARA AUTORES



Normas para Submissão de Artigos na Revista *Psicologia: Teoria e Prática*

Abaixo estão as principais diretrizes para submissão de manuscritos na revista *Psicologia: Teoria e Prática*. Certifique-se de que o seu trabalho esteja em conformidade com essas normas antes de submetê-lo.

1. Formato do Arquivo

- O manuscrito deve ser enviado em formato .doc ou .docx.
- Nenhuma informação que identifique os autores deve constar no arquivo submetido, garantindo a avaliação cega por pares.

2. Estrutura do Manuscrito

- **Título:** Deve ser apresentado em português, inglês e espanhol, com no máximo 20 palavras em cada idioma.
- **Título Abreviado:** Fornecer uma versão abreviada do título em cada idioma, com até 8 palavras.
- **Resumos:** Em português, inglês e espanhol, com até 250 palavras. Devem conter introdução, objetivo, método, resultados e conclusão.
- **Palavras-chave:** Cinco palavras-chave em cada idioma, separadas por ponto, utilizando termos presentes no DECS ou PUBMED.

3. Formatação do Texto

- Fonte: Times New Roman, tamanho 12.
- Espaçamento: 1,5 entre linhas.
- Alinhamento: Texto justificado.
- Recuo: 1,25 cm na primeira linha de cada parágrafo.
- Numeração: Todas as páginas devem ser numeradas sequencialmente.

4. Figuras, Quadros e Tabelas

- Devem ser inseridos ao longo do texto e numerados consecutivamente.

- Deve-se enviar os arquivos originais em formato editável ou em alta resolução (300 dpi).
- O texto não deve repetir o conteúdo das tabelas ou figuras.

5. Referências

- As referências devem seguir as normas da APA (7ª edição).
- Organize em ordem alfabética pelo sobrenome do primeiro autor.
- Inclua o DOI (Digital Object Identifier) ao final de cada referência, quando disponível.

6. Tamanho do Manuscrito

- O artigo deve conter no máximo 25 páginas, incluindo tabelas, figuras, notas e referências.

7. Checklist de Submissão Antes de submeter o manuscrito, verifique:

- Se o texto está em conformidade com as diretrizes acima.
- Se todas as figuras, tabelas e quadros estão devidamente inseridos e identificados no corpo do texto.
- Se o manuscrito está formatado de maneira anônima para avaliação cega.

8. Informações Adicionais Para mais detalhes, consulte o site da revista: [Psicologia: Teoria e Prática](#).
