REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

INTERVENÇÕES COGNITIVAS E COMPORTAMENTAIS NO MANEJO DA ANSIEDADE EM INDIVÍDUOS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

COGNITIVE AND BEHAVIORAL INTERVENTIONS FOR THE MANAGEMENT OF ANXIETY IN INDIVIDUALS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

Ciências da Saúde • 06/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/793691746

Erick Fellycio Coelho Silva[1]

Amanda Jennyfer Coêlho Costa[2]

RESUMO

A ansiedade é uma condição amplamente presente na população geral e, em indivíduos com Transtorno do Espectro Autista (TEA), manifesta-se de forma mais intensa e frequente, comprometendo o funcionamento emocional, social e cognitivo. Considerando a relevância social e clínica do tema e a necessidade de intervenções adaptadas a essa população, o presente estudo aborda as intervenções cognitivas e comportamentais no manejo da ansiedade em indivíduos com TEA e tem como objetivo geral investigar e analisar os efeitos dessas intervenções. Para alcançá-lo, buscou-se descrever como a ansiedade se manifesta em indivíduos com TEA, caracterizar as principais intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) utilizadas nesse contexto e analisar a aplicação das intervenções cognitivas e comportamentais nessa população. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, com base em artigos científicos e obras de referência, as buscas foram realizadas no Google Acadêmico, SciELO, PubMed publicados entre 2012 e 2026, incluindo-se obras clássicas como exceção ao recorte temporal. Os resultados demonstram que a ansiedade no TEA se confunde com características do próprio transtorno, dificultando o diagnóstico diferencial; que a psicoeducação, os recursos visuais, o treinamento de habilidades sociais, a reestruturação cognitiva e a exposição gradual são as intervenções mais recorrentes; e que a eficácia dessas estratégias depende diretamente do grau de adaptação às necessidades específicas de cada indivíduo. Com base na análise realizada, concluiu-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental adaptada se configura como abordagem promissora para o manejo da ansiedade no TEA, embora persistam lacunas quanto à padronização das adaptações e aos efeitos a longo prazo, o que indica a necessidade de estudos empíricos futuros.

Palavras-chave: Ansiedade; Terapia Cognitivo-Comportamental; Transtorno do Espectro Autista.

ABSTRACT

Anxiety is a condition widely present in the general population and, in individuals with Autism Spectrum Disorder, it manifests more intensely and frequently, compromising emotional, social, and cognitive functioning. Considering the social and clinical relevance of the theme and the need for interventions adapted to this population, the present study addresses cognitive and behavioral interventions in the management of anxiety in individuals with ASD and aims to investigate and analyze the effects of these interventions. To achieve this, it sought to describe how anxiety manifests in individuals with ASD, characterize the main Cognitive-Behavioral Therapy interventions used in this context, and analyze the application of cognitive and behavioral interventions in this population. A bibliographic research was conducted, with a qualitative approach and exploratory character, based on scientific articles and reference works; searches were performed in Google Scholar, SciELO, and PubMed for publications between 2012 and 2026, including classic works as an exception to the temporal scope. The results demonstrate that anxiety in ASD is confounded with characteristics of the disorder itself, making differential diagnosis difficult; that psychoeducation, visual resources, social skills training, cognitive restructuring, and gradual exposure are the most recurrent interventions; and that the effectiveness of these strategies depends directly on the degree of adaptation to each individual's specific needs. Based on the analysis performed, it was concluded that adapted Cognitive-Behavioral Therapy constitutes a promising approach for the management of anxiety in ASD, although gaps persist regarding the standardization of adaptations

and long-term effects, which indicates the need for future empirical studies.
Keywords: Anxiety; Autism Spectrum Disorder; Cognitive-Behavioral Therapy.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma condição amplamente presente na população geral, estando associada a prejuízos significativos no funcionamento emocional, social e cognitivo. Em indivíduos com TEA, a manifestação da ansiedade tende a ocorrer de forma mais intensa e frequente, especialmente diante de situações como mudanças de rotina, dificuldades de comunicação, exposição a ambientes sociais e estímulos sensoriais excessivos. Essa configuração pode gerar crises, evitação de atividades e comprometimento da qualidade de vida, tornando o manejo da ansiedade nessa população um desafio clínico distinto.

Nesse contexto, a TCC constitui uma das principais abordagens psicoterapêuticas voltadas ao manejo da ansiedade, baseando-se na identificação e modificação de pensamentos disfuncionais e comportamentos desadaptativos (Almeida; Cysneiros, 2023). O estudo foi apoiado nas contribuições de Aaron Beck sobre o modelo cognitivo e a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, e nas contribuições de Judith Beck sobre a sistematização clínica da TCC e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e regulação emocional. Contudo, a aplicação dessa abordagem ao Transtorno do Espectro Autista exige adaptações que considerem as especificidades do processamento cognitivo, emocional e social dessa população.

A relevância desta pesquisa justificou-se socialmente por evidenciar os impactos da ansiedade no funcionamento emocional, social e cognitivo de indivíduos com Transtorno do Espectro Autista, bem como a necessidade de intervenções adaptadas às suas especificidades, e academicamente por articular campos ainda pouco integrados: Terapia Cognitivo-Comportamental, Transtorno do Espectro Autista e manejo da ansiedade.

Diante desse panorama, a presente pesquisa tem como objetivo geral investigar e analisar os efeitos das intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental no manejo da ansiedade em indivíduos com Transtorno do Espectro Autista. Como objetivos específicos, busca-se descrever como a ansiedade se manifesta em indivíduos com TEA, caracterizar as principais intervenções da TCC utilizadas no manejo da ansiedade no TEA e analisar a aplicação das intervenções cognitivas e comportamentais em indivíduos com Transtorno do Espectro Autista.

Quanto à metodologia, a presente pesquisa caracterizou-se como revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, utilizando como fontes livros, artigos científicos. As buscas foram realizadas no Google Acadêmico, SciELO e PubMed, por meio dos termos Terapia Cognitivo-Comportamental, Transtorno do Espectro Autista, ansiedade e intervenções cognitivas e comportamentais. Foram consideradas publicações entre 2012 e 2026.

Como exceção ao recorte temporal, foram incluídas obras clássicas e seminais publicadas antes de 2012, devido à sua imprescindibilidade teórica para a fundamentação desta pesquisa, especialmente no que se refere ao modelo cognitivo da TCC. Como critérios de

exclusão, não foram consideradas teses, dissertações ou resenhas, restringindo o corpus da pesquisa a artigos científicos completos e obras de referência. Os materiais selecionados foram submetidos às etapas de leitura exploratória, seletiva, analítica e interpretativa, visando construir uma síntese crítica do conhecimento produzido sobre os efeitos das intervenções da TCC no manejo da ansiedade em indivíduos com TEA.

Diante do exposto, ao reunir essas dimensões, o estudo buscou contribuir para a sistematização de estratégias de intervenção que ampliassem a autonomia, o bem-estar psicológico e a qualidade de vida dessa população, reconhecendo as limitações inerentes a uma pesquisa bibliográfica qualitativa e exploratória, restrita a fontes secundárias e a um recorte específico, o que indica a necessidade de estudos empíricos futuros.

2. ANSIEDADE, TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA E INTERVENÇÕES COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS

2.1. Ansiedade: Aspectos Gerais e Manifestação no TEA

A ansiedade é compreendida como uma resposta ligada ao sistema emocional do corpo quando o cérebro interpreta determinada situação como perigosa, desempenhando função adaptativa no organismo. No entanto, quando ocorre de forma intensa, frequente ou desproporcional, pode gerar prejuízos significativos ao funcionamento psicológico, social e cognitivo do indivíduo. De acordo com Beck (2013), a ansiedade está diretamente relacionada a padrões de pensamento disfuncionais, nos quais o indivíduo interpreta situações de forma distorcida, antecipando perigos e consequências negativas.

Em indivíduos com TEA, a presença de ansiedade representa um desafio significativo no contexto clínico, uma vez que seus sintomas podem se manifestar de forma atípica e, por vezes, serem confundidos com características próprias do transtorno. Comportamentos como irritabilidade, evitação, crises emocionais e aumento da rigidez comportamental podem estar associados tanto ao TEA quanto a quadros ansiosos, exigindo uma avaliação cuidadosa por parte do profissional (Almeida; Cysneiros, 2023).

Diante da perspectiva dos autores acima, fatores como dificuldades na comunicação e na identificação de emoções (alexitimia) podem dificultar a expressão do sofrimento psíquico, tornando essencial o uso de estratégias adaptadas de avaliação e intervenção. A ansiedade pode impactar diretamente o funcionamento global do indivíduo, prejudicando sua participação em atividades sociais, escolares e familiares. A compreensão dos fatores desencadeantes da ansiedade é fundamental para o planejamento de intervenções mais eficazes, permitindo ao terapeuta atuar de forma preventiva e estruturada.

Aprofundando essa manifestação, observa-se que a ansiedade no TEA costuma se apresentar por meio de alterações comportamentais que mascaram o quadro ansioso clássico. É comum que a irritabilidade, o aumento de estereotipias e a agressividade sejam as primeiras manifestações observáveis, funcionando como uma válvula de escape para uma sobrecarga interna (Novais, 2025). Além disso, a autora reforça que a rigidez comportamental e a insistência em rotinas específicas podem ser compreendidas não apenas como traços do espectro, mas como estratégias de controle para mitigar a incerteza e a ansiedade antecipatória.

Do ponto de vista clínico, a ansiedade não deve ser compreendida como um fenômeno unitário, mas como um espectro que abrange desde respostas adaptativas diante de situações de perigo real até quadros patológicos que comprometem o cotidiano. Segundo a perspectiva cognitivo-comportamental, os transtornos de ansiedade caracterizam-se pela superestimação da probabilidade e da intensidade de ameaças, acompanhada da subestimação dos próprios recursos de enfrentamento (Beck, 2013). Essa leitura é especialmente relevante no contexto do TEA, pois permite distinguir respostas ansiosas reativas de quadros ansiosos mais estáveis e generalizados, que exigem intervenção estruturada.

Outro ponto crucial é a relação entre a ansiedade e o processamento sensorial. Indivíduos com TEA frequentemente apresentam disfunções de modulação sensorial (hipossensibilidade ou hipersensibilidade), fazendo com que estímulos cotidianos sejam interpretados como ameaças. Essa sobrecarga sensorial desencadeia respostas fisiológicas de luta ou fuga, colocando o indivíduo em um estado de alerta constante (Grandin, 2025). Dessa forma, a compreensão da ansiedade no TEA exige que o clínico não foque apenas no relato verbal, mas na observação minuciosa do comportamento, do ambiente sensorial e da interação do indivíduo com suas demandas cotidianas.

Para além dos fatores sensoriais e comunicacionais, a manifestação da ansiedade no TEA está intrinsecamente ligada à intolerância à incerteza. Para o indivíduo autista, mudanças inesperadas na rotina podem ser interpretadas como ameaças significativas, desencadeando respostas de estresse agudo. Nesse contexto, a chamada 'camuflagem social' (masking), que emerge como o esforço contínuo para mascarar traços autísticos e imitar

comportamentos sociais neurotípicos, gera um desgaste cognitivo e emocional severo, culminando em quadros ansiosos (Queiroz; Figueiredo; Teles, 2026).

É importante também a diferenciação entre as manifestações de sobrecarga ansiosas no TEA. O meltdown (colapso externalizado) caracteriza-se por explosões comportamentais, choro e agressividade, funcionando como uma resposta de luta ou fuga diante de uma sobrecarga incontrolável. Em contrapartida, o shutdown (desligamento) ocorre de forma internalizada, com o indivíduo apresentando retraimento, mutismo e apatia (Shah, 2022). A identificação precoce dessas manifestações por cuidadores e terapeutas é crucial para que a intervenção não seja punitiva, mas sim acolhedora e voltada à redução dos estímulos estressores.

Ademais, a ansiedade social no TEA possui contornos particulares. Enquanto na população geral o medo central costuma ser o julgamento negativo, no espectro, a ansiedade social frequentemente decorre da imprevisibilidade das interações e da dificuldade em processar pistas sociais em tempo real (Araújo; Monteiro, 2024). Esse cenário de incerteza relacional leva a comportamentos de esquiva, resultando em isolamento e reforçando o ciclo ansioso. Os mesmos autores relatam que diante de fatores sensoriais, cognitivos e sociais, a ansiedade no TEA exige que o terapeuta vá além do relato verbal, observando as manifestações somáticas e comportamentais, de modo a construir um plano de intervenção adaptado.

2.2. Transtorno do Espectro Autista e Intervenções Cognitivo-Comportamentais

O TEA é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por déficits na comunicação e interação social, além de padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades. Indivíduos com TEA frequentemente apresentam dificuldades na compreensão de contextos sociais, rigidez cognitiva e sensibilidade a estímulos sensoriais, fatores que podem contribuir para o aumento dos níveis de ansiedade. Segundo White *et al.* (2009), há uma maior prevalência de transtornos de ansiedade em pessoas com TEA quando comparadas à população geral, o que reforça a importância de intervenções adequadas para essa demanda.

Dados mais recentes corroboram e especificam essa afirmação, Soltani *et al.* (2026) estimou prevalência agrupada de transtornos de ansiedade em 20% na população autista em geral, atingindo 27% entre adultos. Em amostras clínicas de adultos autistas, as taxas podem ser ainda mais expressivas, com estudos apontando prevalência de 50,6% para Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e 48,2% para Transtorno de Ansiedade Social (Soltani *et al.,* 2026). Esses números evidenciam que a ansiedade não é apenas uma comorbidade frequente, mas um fator que impacta substancialmente a qualidade de vida dessa população, reforçando a importância de intervenções adequadas e adaptadas para essa demanda.

A aplicação da TCC em indivíduos com TEA exige adaptações específicas, pois a abordagem tradicional pressupõe habilidades que podem estar comprometidas no espectro, como identificar e verbalizar pensamentos automáticos e distinguir emoções de sensações corporais. Entre as principais estratégias adaptadas destacadas por Portela et al. (2024), estão a psicoeducação adaptada, que consiste no ensino sobre a natureza da ansiedade

com linguagem concreta, exemplos visuais e situações do cotidiano, visando ampliar a consciência sobre os estados internos. Paralelamente, os recursos visuais como histórias sociais, quadros de rotina, termômetros de emoções e pictogramas, tornam o abstrato mais concreto e aumentam a previsibilidade, reduzindo a ansiedade antecipatória. A educação afetiva, por sua vez, envolve o ensino explícito sobre reconhecimento de emoções a partir de pistas faciais, corporais e fisiológicas, como taquicardia e tensão muscular.

Outro pilar da TCC adaptada ao TEA é a exposição gradual. No contexto neurotípico, a exposição baseia-se na habituação à ansiedade. No entanto, para o indivíduo autista, a exposição precisa ser minuciosamente planejada, construindo-se uma hierarquia de situações temidas que respeite o limiar sensorial do paciente. O uso de reforçadores positivos e a previsibilidade da atividade são essenciais para que o paciente se sinta seguro o suficiente para enfrentar o estímulo ansiogênico, evitando a re-traumatização (Coêlho; Tourinho, 2008).

Além disso, o treinamento de habilidades sociais desenvolve competências para interações sociais, tornando-as mais previsíveis e manejáveis. A reestruturação cognitiva adaptada busca identificar e modificar pensamentos disfuncionais por meio de questionamentos socráticos concretos e estruturados, respeitando a rigidez cognitiva e a tendência a pensamentos dicotômicos. Já a exposição gradual consiste na exposição sistemática e progressiva às situações temidas, com hierarquias visuais, respeito ao ritmo do indivíduo e inclusão de estratégias de regulação emocional. Por fim, o uso de interesses especiais e o envolvimento da família utilizam os interesses do paciente como recurso motivacional e orientam os familiares para favorecer a generalização das habilidades. Essas

intervenções visam auxiliar o indivíduo no reconhecimento e manejo dos sintomas ansiosos, promovendo maior autonomia e qualidade de vida (Portela *et al.,* 2024).

O TEA é definido por prejuízos persistentes na comunicação e interação social, associados a padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses e atividades, com manifestação heterogênea quanto à intensidade e ao perfil cognitivo (Araújo; Monteiro, 2024). A elevada frequência de comorbidades ansiosas nessa população não é um dado acidental: estudos indicam que a ansiedade pode funcionar tanto como consequência das dificuldades de comunicação e da rigidez comportamental quanto como fator que agrava essas mesmas dificuldades, criando um ciclo de retroalimentação que exige intervenção articulada.

De acordo com Sofronoff, Attwood e Hinton (2005), intervenções baseadas na TCC têm sido associadas a reduções nos níveis de ansiedade em indivíduos com TEA, especialmente quando adaptadas às necessidades específicas desses indivíduos. Estudos mais recentes confirmam essa tendência, mas com ressalvas: uma meta-análise de ensaios clínicos randomizados concluiu que a TCC adaptada pode reduzir sintomas ansiosos no pós-tratamento, porém a certeza da evidência é muito baixa, devido à heterogeneidade metodológica, ao tamanho reduzido das amostras e a possíveis vieses de publicação (Shao; Han; Wang, 2026). Os autores destacam que um achado relevante é que parte do efeito da TCC adaptada parece ser mediada pela melhora na responsividade social, sugerindo que o desenvolvimento de habilidades sociais contribui para a redução da ansiedade ao tornar as situações sociais mais previsíveis.

> *A Terapia Cognitivo-Comportamental adaptada demonstrou reduzir significativamente os sintomas de ansiedade no pós-tratamento em indivíduos autistas. No entanto, a certeza geral da evidência foi classificada como muito baixa devido à alta heterogeneidade entre os estudos, ao risco de viés de publicação e ao tamanho reduzido das amostras analisadas. Além disso, os efeitos a longo prazo permanecem incertos (Shao; Han; Wang, 2026, p. 7).*

De acordo com a citação acima, pode-se observar que esse dado é fundamental para a prática clínica, pois, embora a TCC adaptada seja uma aliada promissora, a falta de padronização das adaptações nos diferentes estudos dificulta a criação de um protocolo único e universal. Isso reforça a necessidade de investigações futuras que busquem uniformizar as técnicas.

Em síntese, a literatura evidencia que a TCC adaptada é uma abordagem promissora para o manejo da ansiedade no TEA, embora a consistência metodológica dos estudos ainda seja limitada, o que aponta para a necessidade de investigações futuras com maior rigor e padronização das adaptações.

2.3. Terapia Cognitivo-Comportamental e Suas Contribuições para o Manejo da Ansiedade no TEA

A TCC é uma abordagem psicoterapêutica estruturada, orientada para objetivos e baseada em evidências científicas, sendo amplamente utilizada no tratamento de transtornos de ansiedade. Conforme Beck (2013), o modelo cognitivo parte do princípio de que as emoções e os comportamentos são influenciados pela interpretação que o indivíduo faz das situações, e não pelos eventos

em si. Dessa forma, o sofrimento psíquico decorre de padrões de pensamento disfuncionais que precisam ser identificados e modificados. A TCC promove, assim, o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, regulação emocional e resolução de problemas, além de favorecer a reestruturação de crenças disfuncionais e a ampliação da flexibilidade cognitiva (Beck, 2013).

A transposição desse modelo para o contexto do TEA exige uma reflexão teórica sobre como os processos cognitivos se manifestam nessa população. Indivíduos com TEA frequentemente apresentam um estilo cognitivo caracterizado por rigidez, pensamento dicotômico e dificuldades em compreender contextos sociais abstratos (Nunes, 2025). Essas características, influenciam diretamente a forma como a ansiedade é processada, o indivíduo pode interpretar situações ambíguas como ameaçadoras não apenas por distorções cognitivas clássicas, mas também pela dificuldade em acessar pistas sociais implícitas e em prever consequências futuras. Nesse sentido, a TCC adaptada atua não apenas na modificação de pensamentos, mas no desenvolvimento de uma consciência metacognitiva (Nunes, 2025).

Uma das principais contribuições teóricas da TCC no manejo da ansiedade em indivíduos com TEA é a promoção da consciência emocional. Muitos indivíduos no espectro apresentam alexitimia. Na TCC tradicional, espera-se que o paciente seja capaz de relatar pensamentos automáticos e emoções; no TEA, esse pré-requisito pode não estar presente. Portanto, a TCC adaptada precisa ensinar o paciente a reconhecer os sinais corporais e comportamentais associados à ansiedade antes de intervir nos pensamentos. Esse processo de alfabetização emocional é um dos mecanismos centrais pelos quais a TCC se torna eficaz nessa população, pois permite que

o indivíduo passe de um estado de desconexão com suas próprias emoções para um estado de maior autorregulação (Almeida; Cysneiros, 2023).

Para Judith Beck (2022) outro mecanismo relevante é a reestruturação cognitiva adaptada. Diferentemente da população neurotípica, em que o questionamento socrático pode ser utilizado para desafiar pensamentos disfuncionais de forma abstrata, no TEA esse processo precisa ser concreto, visual e estruturado. O terapeuta pode utilizar recursos como escalas de intensidade, histórias sociais e exemplos práticos para auxiliar o paciente a identificar distorções cognitivas e a construir interpretações mais flexíveis. A eficácia dessa técnica, nesse contexto, não está apenas na modificação do conteúdo do pensamento, mas no desenvolvimento da capacidade de flexibilizar o pensamento rígido.

A aliança terapêutica assume, nesse cenário, um papel central. Indivíduos com TEA podem apresentar dificuldades em estabelecer vínculos com terapeutas, especialmente se o ambiente não for previsível e acolhedor. A estruturação das sessões, a previsibilidade das intervenções e o uso de recursos visuais não são apenas adaptações técnicas, mas condições fundamentais para o engajamento do paciente no processo terapêutico (Beck, 2013). A relação terapêutica, nesse sentido, funciona como um "ensaio" para as relações sociais fora do consultório: um espaço seguro no qual o paciente pode experimentar novas formas de se relacionar com suas emoções e com o outro.

Outro aspecto teórico relevante diz respeito ao papel da metacognição no processo terapêutico. Enquanto na TCC tradicional pressupõe-se que o paciente consiga observar e relatar seus

próprios pensamentos, no TEA essa habilidade pode estar comprometida ou se manifestar de forma idiossincrática. A intervenção adaptada, nesse sentido, não se limita a corrigir distorções de conteúdo, mas busca desenvolver a capacidade de o indivíduo reconhecer que está pensando, identificar o caráter interpretativo de suas conclusões e diferenciar fatos de suposições. Esse trabalho metacognitivo, realizado com apoio de registros visuais e exemplos concretos, amplia a flexibilidade cognitiva e reduz a tendência a interpretações dicotômicas e catastróficas (Nunes, 2025).

A participação da família, por sua vez, potencializa a generalização das habilidades aprendidas. A TCC adaptada não se limita ao espaço terapêutico, mas busca integrar os cuidadores ao processo, orientando-os sobre como responder a comportamentos ansiosos de forma consistente e acolhedora. Estudos indicam que o envolvimento familiar não apenas amplia os efeitos da intervenção, mas também fortalece a aliança terapêutica e promove maior adesão ao tratamento (Beck, 2013). Para complementar o que Beck mencionou, Araújo e Monteiro (2024, p. 6) relatam que “o tratamento da ansiedade em indivíduos com TEA exige uma abordagem interdisciplinar e personalizada, que leve em consideração as particularidades da condição de base, os fatores ambientais e o envolvimento ativo da família.

Nesse sentido, Menezes *et al.* (2026) explicam que a utilização de intervenções cognitivas e comportamentais adaptadas ao TEA se configura como uma estratégia promissora no manejo da ansiedade, promovendo melhorias na qualidade de vida e no bem-estar psicológico desses indivíduos. Os autores destacam que a adaptação das técnicas não se limita à simplificação da linguagem,

mas envolve a consideração das particularidades sensoriais, cognitivas e comunicativas de cada paciente, o que reforça a necessidade de uma abordagem individualizada. A literatura da área, contudo, ainda aponta para a necessidade de estudos que investiguem os efeitos dessas intervenções a longo prazo e em diferentes perfis cognitivos e comunicativos dentro do espectro.

Diante do exposto, evidencia-se que a TCC adaptada se consolida como uma abordagem promissora para o manejo da ansiedade no TEA, especialmente quando considera as particularidades de cada indivíduo e atua sobre os mecanismos cognitivos, emocionais e relacionais que sustentam o quadro ansioso. No entanto, as lacunas apontadas pela literatura indicam que investimentos em pesquisas com maior rigor metodológico são fundamentais para que os avanços científicos se traduzam em benefícios concretos para essa população.

3. CONSIDERAÇÕES E RESULTADOS

A análise realizada ao longo deste estudo permitiu constatar que a ansiedade no Transtorno do Espectro Autista (TEA) configura um quadro clínico complexo, cujas manifestações frequentemente se confundem com características do próprio transtorno, impondo desafios ao diagnóstico diferencial e à intervenção. Os achados evidenciam que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) adaptada se consolida como uma abordagem promissora para o manejo da ansiedade nessa população, desde que suas técnicas sejam flexibilizadas para atender às particularidades cognitivas, sensoriais e comunicativas de cada indivíduo.

Nesse cenário, a eficácia das intervenções mostrou-se diretamente proporcional ao grau de adaptação às necessidades específicas do paciente, sendo a estruturação das sessões, a previsibilidade, o uso de recursos visuais e a participação da família fatores transversais que potencializam os resultados. Contudo, a análise crítica da literatura revelou lacunas significativas: a ausência de padronização das adaptações nos estudos dificulta a comparação de resultados, e a escassez de pesquisas longitudinais impede conclusões robustas sobre a manutenção dos ganhos terapêuticos a longo prazo.

Diante desse panorama, conclui-se que, embora a TCC adaptada represente um avanço no cuidado à saúde mental de indivíduos com TEA, sua consolidação depende de investimentos em pesquisas com maior rigor metodológico e da capacitação continuada dos profissionais. As lacunas identificadas não invalidam a abordagem, mas apontam para a necessidade de investigações futuras que possam padronizar as adaptações e construir protocolos clínicos mais robustos, contribuindo para que os avanços científicos se traduzam em benefícios concretos para essa população.

Portanto, conclui-se que o terapeuta que atende essa população deve assumir o papel de um facilitador do processamento sensorial e emocional, adaptando o setting terapêutico antes mesmo de aplicar as técnicas cognitivas clássicas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Keise Fernanda Aguiar; CYSNEIROS, Roberta Monterazzo. Transtorno do Espectro Autista (TEA) - um estudo caso-controle: a satisfação está associada à ansiedade, mas não ao perfil sensorial. **Revista Adelpha Repositório Digital,** 2023. Disponível em:

https://dspace.mackenzie.br/items/94de12d6-b93f-4b89-bb80-be19f374eb6c/full. Acesso em: 08 set. 2026.

ARAÚJO, Manuela; MONTEIRO, Maria do Rosário Nascimento e Sousa de Bessa. Desafios diagnósticos e terapêuticos dos transtornos de ansiedade em comorbilidade com o transtorno do espectro Autista: uma revisão integrativa. **Revista de Medicina,** São Paulo, Brasil, v. 103, n. 5, p. e-226699, 2024. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v103i5e-226699. Disponível em: https://revistas.usp.br/revistadc/article/view/226699. Acesso em: 18 out. 2026.

BECK, Aaron T. **Terapia cognitiva e transtornos emocionais.** Porto Alegre: Artmed, 2013.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática.** Porto Alegre: Artmed, 2022.

COÊLHO, Nilzabeth Leite; TOURINHO, Emmanuel Zagury. O Conceito de Ansiedade na Análise do Comportamento. **Revista Psicologia: Reflexão e Crítica,** 21(2), 171-178, 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/j/prc/a/MrqdGPVCrQG7SQzZXDCWbCg/?lang=pt&format=pdf. Acesso em: 18 out. 2026.

GRANDIN, Temple. **Autism, Sensory & Behavior: The Way I See It.** Editora Future Horizons, 2025, p. 1-180.

NOVAIS, Rosangela Maria Matos de. **Rigidez cognitiva no autismo: Caminhos para a inclusão e a flexibilidade pedagógica.** p. 42. Especialização, Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Educação, Itabirito – BH, 2025. Disponível em:

https://repositorio.ufmg.br/server/api/core/bitstreams/a83017eb-403f-4db3-9f51-4ac9f8d1da38/content. Acesso em: 18 out. 2026.

NUNES, Luciana Nobre. **A inclusão de crianças com autismo na educação infantil: políticas e adaptações curriculares no município de Jaguarão/RS.** p. 108. Mestrado em educação, Universidade Federal do Pampa, Jaguarão – RS, 2025. Disponível em: https://repositorio.unipampa.edu.br/server/api/core/bitstreams/9e1ca065-9501-480a-8d29-b606a5e85501/content. Acesso em: 18 out. 2026.

PORTELA, Eunice Nóbrega. **Terapia cognitivo-comportamental: desafios e estratégias na implementação para autistas com alta funcionalidade.** In: PORTELA, Eunice N. et al. (org.). Educação, Neurodiversidade e Saúde. Itapiranga: Schreiben, 2024.

QUEIROZ, Sarha Andrade Lobo de; FIGUEIREDO, Renata Nayara da Silva; TELES, Ana Luiza Silva. Comportamento de masking (camuflagem social) em adultos autistas em contextos ocupacionais: riscos, consequências e estratégias de apoio. **Revista Debates em Psiquiatria,** Rio de Janeiro, v. 16, p. 1–29, e1666, 2026. DOI: 10.25118/2763-9037.2026.v16.1666. Disponível em: https://revistardp.org.br/revista/article/view/1666. Acesso em: 18 out. 2026.

SHAH, Amitta. **Autismo - catatonia, shutdown e breakdown: uma abordagem psicoecológica.** Editora: M.Books, 2022.

SHAO, Shengyi; HAN, Deshen; WANG, Jun. Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety symptoms in autistic individuals and individuals with intellectual disability: A systematic review and meta-analysis. **Revista Science Direct,** 2026. DOI: 10.1016/j.reia.2026.203008. Disponível em:

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S3050656526002221#1. Acesso em: 18 out. 2026.

SOFRONOFF, Kate; ATTWOOD, Tony; HINTON, Sharon. A randomised controlled trial of a CBT intervention for anxiety in children with Asperger syndrome. **Revista PubMed,** 2005. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2005.00411.x. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16238662/. Acesso em: 10 set. 2026.

SOLTANI, A., et al. Investigating the prevalence of anxiety disorders in autistic adults referred to the neurodevelopmental disorders clinic of Roozbeh hospital using the Structured clinical interview for DSM-5®. **Revista BMC Psychiatry,** 2026. DOI: https://doi.org/10.1186/s12888-026-08568-y. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-026-08568-y#1. Acesso em: 18 out. 2026.

WHITE, Susan W. et al. Ansiedade em crianças e adolescentes com transtornos do espectro autista. **Revista PubMed,** 2009. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.01.003. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19223098/. Acesso em: 10 set. 2026.

---

[1] Acadêmico do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz, MA. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail.

[2] Professora Especialista do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz, MA. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail.