



## ESPAÇOS DE ESCUTA E TROCA DE EXPERIÊNCIAS COMO ALTERNATIVA NO ALÍVIO DE ESTRESSE DE CUIDADORAS DE CRIANÇAS COM TEA

PRISCILA DA SILVA NUNES<sup>1</sup>; SILVIA NARA SIQUEIRA PINHEIRO<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Graduanda em Psicologia – Universidade Federal de Pelotas. E-mail: priis.nunes@gmail.com*

<sup>2</sup>*Doutora, Professora do Curso de Psicologia – Universidade Federal de Pelotas. E-mail: silvianarapi@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

De acordo com o Manual diagnóstico e estatísticos de transtornos mentais, 5<sup>a</sup> edição (APA, 2014), o Transtorno do Espectro Autista faz parte do conjunto de Transtornos do Neurodesenvolvimento e caracteriza-se por déficits na comunicação social, comportamentos restritos, repetitivos e esteriotipados, como inflexibilidade do comportamento e dificuldades em lidar com mudanças. Os sintomas aparecem no início do desenvolvimento da criança e causam prejuízos significativos no funcionamento social, profissional ou em outras áreas do indivíduo, podendo apresentar comprometimento intelectual e na linguagem.

Os efeitos psicológicos imediatos da deficiência de uma criança sobre seus pais tende a variar dependendo do momento em que reconhecem seu estado e do grau de organização e ajustamento familiares anteriores à chegada de um membro com problemas... (AMIRALIAN, 1986). Pode ocorrer também um impacto na saúde mental, um maior grau de tristeza e estresse e, mesmo que busquem alternativas para minimizar o impacto do autismo, este pode afetar significativa a qualidade de vida da mãe e do filho. (SEGEREN; FRANÇOZO, 2014). É importante criar uma rede de apoio e escuta para essas mulheres, a psicologia funcionando como rede de apoio e trabalhando com as mães e familiares de criança autistas, contribuindo assim para a saúde mental desses familiares (SMEHA; CEZAR, 2011). Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é relatar as vivências com grupos formados por mães de crianças portadoras de TEA focando no alívio de estresse.

### 2. METODOLOGIA

Esse trabalho trata-se de um relato de experiência sobre o trabalho com grupos de cuidadoras de crianças portadoras do Transtorno Espectro Autista (TEA), desenvolvido ao longo do estágio específico de Promoção e Prevenção em Saúde do Curso de Psicologia, realizado em um serviço de referência em atendimento a crianças autistas da região.

Na sala de espera desse serviço foram feitas as primeiras observações e contato com as cuidadoras. O vínculo foi estabelecido através de escutas individuais, onde essas cuidadoras relataram um pouco de seu dia a dia como cuidadora de criança especial, sua estrutura familiar, reação ao diagnóstico de TEA de suas crianças, os desafios enfrentados a partir desse diagnóstico, seus interesses, suas dificuldades atuais.

A partir dessas escutas, foi proposto a criação de grupos fechados com o objetivo de proporcionar atividades para a redução de estresse das cuidadoras de portadores com Transtorno do Espectro Autista (TEA), promovendo espaço de



escuta e troca de experiências entre as cuidadoras, incentivando a interação e a criação de vínculos entre as participantes do grupo, ensinar técnicas de relaxamento que podem ser reproduzidas pelas cuidadoras em outros cenários e desenvolvendo o autoconhecimento e revitalizar essas cuidadoras.

Foram criadas 3 grupos de cuidadoras, sendo 2 grupos com 4 participantes e 1 grupo com 5 participantes. Desses 13 participantes, 11 eram mães e 2 eram irmãs de portadores de TEA, com idades variando entre 19 e 50 anos.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

“Precisei fazer tratamento psiquiátrico para aceitar o diagnóstico do meu filho.” (M., 47 anos, filho com 9 anos).

“A gente vira meio autista também.” (S., 47 anos, filho com 10 anos)

“Me sinto sobrecarregada.” (M., 47 anos, filho com 9 anos)

“Eu não vivo o eu. Eu vivo ele.” (M., 47 anos, filho com 9 anos)

“Quando recebemos o diagnóstico, eu me senti culpada, tive depressão.” (C., 45 anos, filha com 5 anos)

“Me sinto sozinha.” (E., 35 anos, filho com 6 anos)

Durante os encontros, nos momentos de trocas de experiências, as mães relataram algumas dificuldades enfrentadas por elas. Algumas cuidadoras relataram que ainda se sentem em luto, sendo difícil aceitar o diagnóstico de TEA de suas crianças. Relatam momentos de dificuldades no dia a dia, preconceitos vividos, medos referentes ao futuro das crianças, a falta de tempo para cuidarem de si mesmas, terem momentos de lazer e a importância, para algumas, da espiritualidade como suporte para enfrentar as dificuldades cotidianas. Com os relatos, foi possível perceber que várias dificuldades enfrentadas são compartilhadas entre elas.

A questão da independência dos filhos é uma preocupação dos pais em relação ao futuro dos filhos, pois caso os pais morram, fica a incerteza sobre quem assumirá a responsabilidade de cuidar da criança autista. Pesquisa feita com quatro mães de crianças diagnosticadas com autismo, com idades de 6 a 10 anos identificou que elas se dedicam de forma integral aos filhos, sobrando pouco tempo para outras atividades. A vida profissional é deixada de lado e as relações sociais e afetivas são afetadas. Uma forma de suporte para enfrentar as dificuldades da rotina de cuidados com a criança autista vem da rede de apoio social, principalmente da família. A equipe interdisciplinar que atende a criança também tem grande importância (SMEHA; CEZAR, 2011).

Segundo Andrade e Teodoro (2012), a reação da família ao diagnóstico de autismo da criança dependerá da gravidade dos sintomas apresentados. Pode haver conflitos conjugais quando um dos pais apresenta sintomas de depressão ou nível de estresse elevado. O estresse também aparece nas relações de mães e pais com seus filhos. Em relação às formas de enfrentamento adotadas pelos pais para dificuldades referentes ao comportamento do filho, a estratégia utilizada era a de ação direta e de aceitação. Já quando as dificuldades estavam relacionadas às emoções, a estratégia utilizada era a distração, busca de apoio social/religioso e evitação.

Referente às técnicas de relaxamento, após a técnica de respiração controlada, as participantes relataram que se sentiram bem durante a técnica, conseguindo relaxar. Algumas participantes contaram que já tentam controlar a respiração quando se sentem no limite. Quando a técnica utilizada foi a imaginação guiada, as participantes narraram que se sentiram relaxadas e



tranquilas. Uma das participantes relatou que a técnica lhe ajudou a lembrar o que era importante para ela, priorizando as situações boas e não os problemas.

#### 4. CONCLUSÕES

Nas falas das cuidadoras, é possível perceber que muitas delas abrem mão de suas vidas profissionais, sociais e afetivas para dar o suporte necessário ao portador de TEA, negligenciando o cuidado de si. Relatam momentos de estresse, falta de perspectiva, desânimo e cansaço físico e mental.

A saúde mental dessas mulheres também precisa de atenção. É preciso promover saúde mental para fortalecer essas cuidadoras, dando ferramentas para lidar com as dificuldades do dia a dia. Ensinar técnicas de relaxamento e, primeiramente, possibilitar espaço para escuta e compartilhamento de experiências e sentimentos, possibilitou a essas mulheres terem um momento para si, e não só para seus filhos, e a criação de vínculos com outras cuidadoras que passam por situações semelhantes.

O serviço de referência em atendimento a crianças autistas conta com uma psicóloga para atender as mães dos usuários em atendimentos individuais. Porém, há muita demanda e uma sobrecarga em cima dessa profissional. Seria importante a contratação de mais profissionais de psicologia e a participação de mais estagiários que possam dar continuidade a esse trabalho nos próximos semestres.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMIRALIN, Maria Lúcia T. M. **Psicologia do excepcional**. São Paulo: EPU, 1986.

ANDRADE, Aline Abreu e; TEODORO, Maycoln Leôni Martins. **Família e autismo: uma revisão da literatura**. Contextos Clínicos, vol. 5, n. 2, julho-dezembro, 2012. Disponível em <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cclin/v5n2/v5n2a08.pdf>>. Acesso em: 02 de out. 2018.

APA. **Manual diagnóstico e estatísticos de transtornos mentais**: [recurso eletrônico]: DSM-5, 5. ed. - Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <<http://aempreendedora.com.br/wp-content/uploads/2017/04/Manual-Diagn%C3%B3stico-e-Estat%C3%Adstico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5.pdf>>. Acesso em: 09 de out. 2018.

SEGEREN, Letícia; FRANÇOZO, Maria de Fátima de Campos. **As vivências de mães de jovens autistas**. Psicologia em Estudo, Maringá, vol. 19, n. 1, p. 39-46, jan/mar. 2014. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722014000100006&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722014000100006&lang=pt)>. Acesso em: 19 de set. 2018.



SMEHA, Luciane Najar; CEZAR, Pâmela Kurtz. **A vivência da maternidade de mães de crianças com autismo.** Psicologia em Estudo, Maringá, vol. 16, n. 1, p. 43-50, jan/mar. 2011. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722011000100006&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722011000100006&lang=pt)>. Acesso em: 19 de set. 2018.