# AUTISMO E A CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL

Letícia Poltronieri Santos[1]*; Iara Vitória Oliveira Silva[1]; Kalliny Nakano Alarça[2]
ITES - Instituto Taquaritinguense de Ensino Superior, Praça Dr. Horácio Ramalho, 159 - Centro - CEP: 15.900-047 – Taquaritinga, SP. Contato: +55 16 996457419
[2]Docente do Curso de Psicologia das FACULDADES ITES (Instituto Taquaritinguense de Ensino Superior), Praça Dr. Horácio Ramalho, 159- Centro - CEP: 15.900-047 – Taquaritinga, SP.
*E-mail: leticiasantos@ites.com.br

**RESUMO**: O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um distúrbio do neurodesenvolvimento caracterizado por prejuízos na comunicação social e padrões de comportamento restritos e repetitivos. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) vem sendo amplamente utilizada e adaptada para pessoas com TEA, mostrando bons resultados no desenvolvimento emocional e social. Este estudo tem como objetivo compreender como a TCC contribui para o desenvolvimento socioemocional de crianças e adolescentes com autismo, destacando suas principais técnicas e resultados. A pesquisa baseou-se em estudos publicados em bases acadêmicas, especialmente SciELO e Google Acadêmico (SILVA; OLIVEIRA, 2025). Os trabalhos analisados indicam que a TCC, ao trabalhar pensamentos e comportamentos de forma estruturada, pode reduzir sintomas de ansiedade, melhorar a autorregulação emocional e fortalecer as habilidades sociais. Técnicas como a reestruturação cognitiva, a exposição gradual, o treinamento de habilidades sociais e a psicoeducação familiar mostram-se eficazes quando aplicadas com adaptações adequadas (BECK, 2013; APA, 2014). Conclui-se que a TCC, aliada ao envolvimento familiar, favorece a autonomia e o bem-estar de pessoas com TEA.

**Palavras-chave:** Transtorno do Espectro Autista; Terapia Cognitivo-Comportamental; Intervenção Psicológica; Desenvolvimento Socioemocional.

## INTRODUÇÃO

O Transtorno do Espectro Autista é um distúrbio do neurodesenvolvimento que afeta a comunicação, a socialização e o comportamento desde os primeiros anos de vida. As manifestações variam conforme o grau de suporte necessário, podendo incluir dificuldades de interação, interesses restritos e padrões de comportamento repetitivos. Essas características influenciam diretamente o desenvolvimento emocional e a capacidade de adaptação social da criança e do adolescente.

A Psicologia, diante dessa complexidade, busca estratégias que promovam qualidade de vida, inclusão e desenvolvimento integral. Entre as abordagens mais estudadas está a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que parte do princípio de que pensamentos e

comportamentos estão interligados. Assim, modificar padrões de pensamento desadaptativos pode gerar transformações significativas na forma de agir e sentir (BECK, 2013).

Nos últimos anos, pesquisas têm mostrado que a TCC pode ser adaptada ao perfil cognitivo e comunicativo de pessoas com TEA, oferecendo suporte emocional, melhora da autorregulação e ampliação das habilidades sociais (SILVA; OLIVEIRA, 2025). O presente trabalho tem como objetivo compreender de que maneira essa abordagem pode auxiliar o desenvolvimento socioemocional, analisando técnicas específicas e resultados relatados em estudos científicos.

## DESENVOLVIMENTO

A compreensão do autismo evoluiu muito nas últimas décadas. O TEA é descrito como uma condição que afeta o desenvolvimento global, interferindo nas áreas da linguagem, da interação social e do comportamento. Embora não exista cura, o diagnóstico precoce e as intervenções adequadas contribuem para uma melhora significativa na autonomia e na qualidade de vida.(APA, 2014).

Entre as terapias psicológicas, a TCC destaca-se pela sua estrutura clara e pela possibilidade de adaptação a diferentes perfis de pacientes. O terapeuta cognitivo-comportamental trabalha o reconhecimento de emoções, a identificação de pensamentos distorcidos e a busca por respostas comportamentais mais funcionais(BECK, 2013). No contexto do autismo, esse processo exige recursos visuais, linguagem simplificada e exemplos concretos que facilitem a compreensão do paciente.

A reestruturação cognitiva é uma das técnicas mais utilizadas. Ela consiste em ajudar a pessoa a identificar pensamentos negativos automáticos e substituí-los por interpretações mais equilibradas(BECK, 2013). Quando aplicada ao autismo, essa técnica auxilia na redução da ansiedade, especialmente em situações sociais ou de mudança de rotina. Outra técnica bastante empregada é a exposição gradual, que visa reduzir o medo ou o desconforto diante de situações específicas. O terapeuta apresenta o estímulo temido de maneira controlada, até que o indivíduo desenvolva maior tolerância e segurança (SILVA; OLIVEIRA, 2025)

O treinamento de habilidades sociais também é amplamente aplicado na TCC voltada ao TEA. Ele envolve o ensino de comportamentos adequados para a convivência, como esperar a vez de falar, manter contato visual, reconhecer expressões faciais e iniciar conversas (BECK, 2013). Esses treinos podem ser realizados por meio de jogos, dramatizações e situações simuladas, sempre com reforços positivos.

A psicoeducação familiar é outro ponto central. Quando a família compreende o transtorno e participa do processo terapêutico, o aprendizado é reforçado em casa e os progressos se tornam mais consistentes(SILVA; OLIVEIRA, 2025). Além disso, familiares capacitados aprendem estratégias para lidar com situações de crise, favorecer a comunicação e promover a autonomia.

Estudos mostram que a aplicação contínua dessas técnicas contribui para uma melhora expressiva na autorregulação emocional e na capacidade de socialização( BECK, 2013; SILVA; OOLIVEIRA, 2025). Crianças que participam de programas cognitivo-comportamentais costumam demonstrar maior capacidade de lidar com frustrações, reconhecer emoções e se adaptar a contextos diferentes. Também há evidências de que a combinação da TCC com

atividades educacionais estruturadas e apoio familiar resulta em melhores prognósticos (APA, 2014).

Apesar dos avanços, ainda existem desafios. A heterogeneidade do espectro exige intervenções personalizadas, pois cada indivíduo apresenta necessidades específicas. A formação profissional adequada é outro ponto essencial, uma vez que o terapeuta deve compreender as particularidades cognitivas e comportamentais do autismo para aplicar as técnicas corretamente. Além disso, o envolvimento da escola e dos cuidadores é fundamental para garantir a generalização dos aprendizados e a manutenção dos resultados for a do ambiente clínico (SILVA; OLIVEIRA, 2025).

De forma geral, a TCC se mostra uma abordagem eficaz e flexível para o tratamento de pessoas com TEA. Ao proporcionar autoconhecimento e estratégias práticas para lidar com emoções e comportamentos, ela amplia o repertório social e emocional do indivíduo, promovendo avanços reais na sua qualidade de vida e bem-estar psicológico (BECK, 2013; APA, 2014).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Terapia Cognitivo-Comportamental demonstra ser uma abordagem eficaz e promissora no apoio a pessoas com Transtorno do Espectro Autista. Suas técnicas estruturadas permitem trabalhar de forma prática e adaptada, considerando as limitações e potencialidades de cada indivíduo. A reestruturação cognitiva contribui para a redução da ansiedade e do medo de interações sociais, enquanto a exposição gradual ajuda na adaptação a novas situações. O treinamento de habilidades sociais favorece a comunicação, a empatia e o convívio, e a psicoeducação familiar garante continuidade ao processo terapêutico fora do consultório. A combinação dessas estratégias proporciona avanços na regulação emocional, melhora da autoestima e fortalecimento das relações interpessoais. Embora existam desafios na adaptação das técnicas e na formação de profissionais especializados, os resultados encontrados na literatura científica apontam que a TCC, quando aplicada de maneira individualizada e integrada com o ambiente familiar e escolar, é capaz de gerar mudanças significativas na vida de pessoas com TEA, promovendo desenvolvimento, autonomia e bem-estar.

## REFERÊNCIAS

BECK, Judith S. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. Disponível em: https://www.academia.edu/42236313/TERAPIA_COGNITIVA_beck_judith_s_terapia_cognitiva. Acesso em: 14 out. 2025.

SILVA, J. P.; OLIVEIRA, R. S. Intervenção implementada por pais e autismo: evidências e desafios. Revista Brasileira de Educação Especial, v. 31, n. 1, p. 1-14, 2025. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbee/a/RHjL7xd8w5Xm9XkNwcTg6MM/. Acesso em: 14 out. 2025.

APA, American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm. Acesso em: 14 out. 2025.

ONU. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Nova Iorque: Organização das Nações Unidas, 2015. Disponível em: https://brasil.un.org/ods. Acesso em: 14 out. 2025.