



DIAGNOSTICO INFANTIL DE ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA: possibilidades de intervenção da psicologia em manejo de controle da ansiedade aos cuidadores na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental

ANDRESSA POLI SUZIN¹
IGOR MARANGON²
STELA MARIS SCHUTZ HOFFMANN³

RESUMO: A Alergia Alimentar (AA) é uma reação do sistema imunológico a um alimento em específico, que ocorre de maneira inapropriada e acomete uma parcela significativa da população. Na infância, nos primeiros meses de vida, no contexto das AA, a Alergia a Proteína do Leite de Vaca (APLV) é a mais frequente. Portanto, buscou-se nessa pesquisa, reunir conhecimento científico sobre o manejo da TCC para alívio da ansiedade dos cuidadores de crianças com APLV. Os procedimentos Metodológicos utilizados trata-se de uma pesquisa que tem como base estudo bibliográfico, ou seja, revisão de literatura considerada fundamental para compreender a proposta de estudo com caráter e abordagem qualitativa. Para obtenção de dados, foram utilizados bancos de dados como *SciELO*, *PEPSIC*, *BVS* e *Google Acadêmico*. Os critérios de seleção definidos estavam relacionados a escolha de artigos e periódicos que abordavam predominantemente o tema de “Contribuição da TCC nos casos de APLV”. Além disso, foram utilizadas publicações em Língua Portuguesa e citações de Língua Inglesa. Sendo analisados com publicações entre os anos de 2006 a 2024, agrupados em categorias distintas. Portanto, este trabalho possibilitou destacar a TCC e a eficácia de sua abordagem no tratamento de sintomas ansiosos, visando reestruturar padrões de pensamento disfuncionais através de uma variedade de técnicas como psicoeducação, reestruturação cognitiva, técnicas de respiração e relaxamento que podem ser aplicadas para auxiliar os cuidadores de crianças com APLV a lidarem melhor com suas emoções e preocupações.

PALAVRAS-CHAVE: Anafilaxia; Estresse; Preocupação; Psicoterapia; Reação.

CHILDHOOD DIAGNOSIS OF COW'S MILK PROTEIN ALLERGY: possibilities for psychological intervention in anxiety management for caregivers from a cognitive-behavioral therapy perspective

ABSTRACT: Food Allergy (FA) is an immune system reaction to a specific food, which occurs inappropriately and affects a significant portion of the population. In childhood, in the first months of life, in the context of AA, Cow's Milk Protein Allergy (CMPA) is the most frequent. Therefore, this research sought to gather scientific knowledge on the management of CBT to relieve the anxiety of caregivers of children with CMPA. The methodological

¹ Acadêmica de Graduação, Curso de Psicologia, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: and23poli03@gmail.com

² Professor Mestre em Letras. Curso de Psicologia, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: igor.marangon5@hotmail.com

³ Professora Mestra em Educação, Curso de Psicologia, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: stelamarish@hotmail.com



procedures used are research based on a bibliographic study, that is, a literature review considered fundamental to understand the study proposal with a qualitative character and approach. To obtain data, databases such as SciELO, PEPSIC, BVS and Google Scholar were used in the research. The selection criteria defined were closely linked to the choice of articles and journals that predominantly addressed the theme of “Contribution of CBT in cases of CMPA”. In addition, publications in Portuguese and citations in English were used. Materials published between 2006 and 2024 were analyzed and grouped into distinct categories. Therefore, this work made it possible to highlight CBT and the effectiveness of its approach in the treatment of anxiety symptoms aiming to restructure dysfunctional thought patterns through a variety of techniques such as psychoeducation, cognitive restructuring, breathing and relaxation techniques that can be applied to help caregivers of children with CMPA to better deal with their emotions and concerns.

KEYWORDS: Anaphylaxis; Stress; Worry; Psychotherapy; Reaction.

1 INTRODUÇÃO

A Alergia Alimentar (AA) é uma doença crônica causada por uma resposta exagerada do sistema imunológico, que não reconhece determinado alimento e, por isso, desencadeia reações que podem ocorrer de duas maneiras: imediata ou não imediata (Palha, 2023). O que determina a gravidade da resposta alérgica é o mecanismo imunológico envolvido no contato com o alimento, que formará, ou não, anticorpos da classe das Imunoglobulinas E (IgE). Quando mediada, a reação apresenta uma resposta alérgica rápida e mais grave; quando não mediada, manifesta-se por reações tardias e, geralmente, menos graves (Solé, 2018).

As Alergias Alimentares se tornaram um tema de grande preocupação mundial, uma vez que, esse problema de saúde vem afetando significativamente a qualidade de vida de uma parcela da população, acometendo cerca de 6 a 8% dos lactentes e 1,5 a 2% da população adulta (Gomes; Silva; Yanomine, 2018). Segundo a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI, 2023), “os alimentos que mais geram reações alérgicas são: leite, ovo, soja, trigo, amendoim, castanhas, peixes e frutos do mar”. Dentre eles, o leite destaca-se como o principal agente desencadeador de respostas imunológicas, sendo a Alergia a Proteína do Leite de Vaca (APLV) a mais comum na infância.

As reações imunológicas causadas pela ingestão e/ou contato com a proteína do leite de vaca podem afetar os sistemas respiratório, cutâneo, gastrointestinal e cardiovascular. Quando essas reações comprometem mais de dois sistemas, são caracterizadas como anafilaxia, situação que exige tratamento imediato, uma vez que a demora na reversão da reação pode resultar no óbito do paciente (ASBAI, 2023).

Cuidadores de crianças com APLV dedicam horas adicionais à preparação de refeições adaptadas. Evitam restaurantes, reduzem atividades sociais e viagens que envolvam alimentação, além de sentirem constante preocupação com o risco de ingestão ou contato acidental com o alérgeno. Esse contexto gera sentimentos de medo e ansiedade (Gomes; Silva; Yanomine, 2018). Para a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia, o estresse desencadeado pela rotina de cuidados de crianças com APLV provoca alterações psicológicas, refletindo tanto no contexto social quanto diretamente na qualidade de vida dos cuidadores (ASBAI, 2023).

O Transtorno de Ansiedade acomete grande parte da população mundial e é caracterizado por uma resposta emocional exagerada e de difícil controle (Assunção; Silva, 2019). Sendo assim, o Transtorno de Ansiedade inclui respostas de medo, quando há



percepção de uma ameaça iminente, e de ansiedade, caracterizada pela antecipação de uma ameaça futura. Quando exacerbadas, essas respostas geram sofrimento, alterações emocionais, cognitivas e comportamentais, além de prejuízos nas esferas social, profissional e em outras áreas importantes da vida (Associação Americana de Psiquiatria, 2014).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem estruturada, focada no presente e de curta duração, desenvolvida por Aaron Beck entre as décadas de 1960 e 1970, inicialmente voltada para o tratamento da depressão. Posteriormente, Beck e outros autores expandiram seu uso para diferentes transtornos e demandas (Beck, 2022). Nos Transtornos de Ansiedade observa-se a presença de pensamentos disfuncionais, que impactam o humor e o comportamento do indivíduo. Por essa razão, a TCC, fundamentada no modelo cognitivo, é uma das abordagens mais indicadas no manejo de quadros ansiosos (Almeida; Almeida; Pucci, 2024).

A TCC destaca-se como a abordagem cognitiva mais recomendada, devido à integração de conceitos e técnicas que atuam nos âmbitos cognitivo e comportamental, favorecendo a melhora dos quadros psiquiátricos e comportamentais (Espindula, 2023). Seu principal objetivo é auxiliar os indivíduos a reconhecerem padrões de pensamento e comportamento que geram sofrimento, ensinando estratégias para modificá-los, reduzindo, assim, o mal-estar. Ressalta-se, ainda, a importância da continuidade das atividades terapêuticas em casa, como forma de prevenção de recaídas (Almeida; Almeida; Pucci, 2024).

Por fim, há métodos específicos na TCC que abrangem a psicoeducação, a autoavaliação e o aprimoramento das habilidades de enfrentamento, além do treinamento parental. No caso das AA, o tratamento de curta duração tem como objetivo auxiliar a família no gerenciamento adequado da alergia, conciliando esse manejo com a participação da criança em atividades compatíveis com seu desenvolvimento. Já a psicoterapia de longo prazo visa ao alívio dos sintomas de distúrbios mentais (Herbet; Shemesh; Bender, 2016).

A alimentação é uma necessidade essencial para o ser humano, porém diversos alimentos podem desencadear reações adversas em qualquer fase da vida. A Alergia Alimentar (AA) é uma reação do sistema imunológico a um alimento específico, que ocorre de maneira inapropriada e acomete uma parcela significativa da população (ASBAI, 2022). Na infância, os primeiros sintomas costumam surgir nos primeiros meses de vida, atingindo cerca de 3% das crianças. Os principais alimentos desencadeadores de reações alérgicas são: leite de vaca, amendoim, castanhas, frutos do mar e sementes (Santos; Reis; Sousa, 2024).

De acordo com o contexto da AA, a Alergia a Proteína do Leite de Vaca (APLV) é a mais frequente, com maior incidência em crianças (Sobral, 2020). Os sintomas aparecem mediante a ingestão e/ou contato com a proteína do leite ou seus derivados, e o mecanismo imunológico pode responder de forma tardia (não mediada por IgE), com reações mais brandas, ou de forma rápida (mediada por IgE), podendo evoluir para reações graves e persistentes. Nesses casos, faz-se necessária a adoção de dieta de exclusão por tempo prolongado, a fim de garantir a segurança da criança e permitir que seu organismo desenvolva tolerância à proteína (Sousa, 2023).

Os cuidados que a família deve adotar não se limitam apenas à exclusão da ingestão de alimentos contendo a proteína é necessário estabelecer todo um manejo que proporcione segurança à criança. Nesse contexto, o diagnóstico de APLV impõe mudanças significativas na rotina familiar e potencializa o risco de desenvolvimento de quadros de ansiedade e estresse psicossocial, afetando de forma significativa a qualidade de vida, não apenas da criança, mas também de seus cuidadores (Gomes; Silva; Yonamine, 2018).



Diante desse cenário, surge a pergunta norteadora deste estudo: como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode auxiliar no manejo da ansiedade dos cuidadores, provocada pelo diagnóstico e pelos cuidados exigidos a uma criança com APLV?

Diante da necessidade de compreensão sob a óptica do contexto do atendimento aos cuidadores de crianças portadoras de AA, que vivenciam a rígida realidade restritiva na alimentação imposta nos cuidados necessários para manter a segurança destes, é importante o acompanhamento de um profissional para orientá-los. Entre os desafios, além do cuidado com a ingestão de alimento alérgeno e contato acidental, preocupações constantes com a saúde da criança, medo de reações alérgicas severas, e o impacto social de lidar com as restrições alimentares são encontradas. Por causa desta realidade, estes cuidadores sofrem de sintomas como ansiedade, medo e inseguranças, por terem a qualidade de vida afetada. Surge assim, a necessidade de abordar a possibilidade de atuação no acompanhamento psicológico na abordagem Cognitivo-Comportamental, para proporcionar a estes indivíduos alívio dos sintomas (Gomes; Silva; Yonamine, 2018).

Deste modo, percebe-se que as Alergias Alimentares afetam não somente a saúde da criança, mas também gera impacto nas emoções dos cuidadores e nas atividades da família. Portanto, para melhorar a qualidade de vida destes cuidadores, o profissional psicólogo necessita ter conhecimento sobre a patologia em questão, além de evidenciar quais sintomas este familiar apresenta, para abordar, auxiliar e aprimorar o manejo destes cuidadores de maneira eficiente (Gomes; Silva; Yonamine, 2018).

O presente estudo se justificou pelo ineditismo e relevância do tema, além da importância na disseminação do conhecimento sobre APLV e sobre as possíveis intervenções psicoterápicas no controle de ansiedade para os cuidadores, especificamente através da abordagem Cognitivo-Comportamental.

Quanto aos objetivos do estudo procura-se analisar as práticas de manejo da TCC para alívio da ansiedade dos cuidadores de crianças APLV. Buscou-se ainda Conceituar APLV, seus sintomas e tratamentos; Compreender os impactos da alergia a proteína do leite de vaca vivenciados pelos cuidadores e identificar as principais técnicas utilizadas pela TCC no manejo da ansiedade.

Este artigo está dividido em cinco partes: Introdução, explicando a proposta de estudo; Revisão da Literatura, fornecendo conceitos-chave da pesquisa como: Considerações sobre a APLV e Impactos da APLV na infância e em seus cuidadores; Materiais e Métodos, descrevendo o método de coleta de dados; Análise de Discussão de Dados, e Considerações Finais sobre a pesquisa desenvolvida.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Considerações sobre Alergia a Proteína do Leite de Vaca

A Alergia Alimentar a Proteína do Leite de Vaca (APLV) é uma doença alimentar crônica, causada por uma resposta anormal do sistema imunológico. No contato com a proteína, ocorre a ativação da produção de anticorpos da classe das Imunoglobulinas E (IgE), que operam como mecanismo de defesa, respondendo contra a ingestão do leite de vaca e seus derivados. Isso acontece em indivíduos alérgicos, pois as proteínas presentes no leite de vaca, como caseína, alfa-lactoalbumina e beta-lactoglobulina, podem desencadear a produção específica desses anticorpos IgE, levando a reações potencialmente graves (Sobral, 2020).

No Brasil, apesar da escassez de pesquisas, um estudo conduzido por especialistas em gastroenterologia pediátrica identificou a maior prevalência de Alergia à



Proteína do Leite de Vaca entre as crianças analisadas (Vieira *et al.*, 2010). As reações alérgicas a Proteína do Leite de Vaca podem ser classificadas em três tipos, diferenciando-se pelo mecanismo imunológico envolvido, que pode ou não envolver a formação de anticorpos IgE, e pela gravidade da resposta (Sobral, 2020). As respostas são mais intensas quando mediadas por IgE, embora seja comum estarem associadas a sintomas crônicos provenientes de respostas secundárias e do contato direto com a proteína (Dias, 2016).

De acordo com a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia, nas reações não mediadas, não há influência específica do IgE, sendo causadas por células chamadas linfócitos T e por proteínas (citocinas) que desencadeiam processos inflamatórios. Essas reações, geralmente, ocorrem no trato gastrointestinal, causando diarreia, presença de sangue nas fezes, sintomas de refluxo, baixo ganho de peso, entre outros. Portanto, são respostas mais tardias, que podem se manifestar horas ou até dias após o contato com a proteína. Ainda assim, há risco imprevisível de anafilaxia (ASBAI, 2023). As reações não mediadas podem ocorrer até dias após a ingestão do alimento, sendo uma patologia típica da infância, com tendência à cura espontânea ao longo do tempo (Dias, 2016).

Na Alergia Alimentar mista, o tempo para o início das reações altera, podendo ser imediato ou tardio, pode envolver tanto a resposta mediada por IgE quanto a resposta celular, mediada por linfócitos T, resultando em sintomas predominantemente gastrointestinais (ASBAI, 2023). Na AA mista, além de sintomas gastrointestinais e eosinofílicos (como dores abdominais), pode haver também a ocorrência de dermatite atópica (Dias, 2016).

Entre os sintomas da alergia mediada por IgE, destacam-se: reações dermatológicas, como urticária e angioedema, que são as mais frequentes; reações respiratórias associadas a sintomas oculares, que podem ocorrer com ou sem a presença de manifestações em outros sistemas, como o gastrointestinal e o cutâneo. No caso de reações gastrointestinais, podem surgir náuseas, vômitos, cólicas abdominais e diarreia. As manifestações mais graves podem envolver alterações cardiovasculares, que, em situações extremas, podem levar à morte. Diante da gravidade das reações, recomenda-se que os cuidadores estejam sempre preparados, portando informações claras sobre os primeiros cuidados e as medidas terapêuticas que devem ser aplicadas rapidamente, a fim de prevenir quadros críticos (Dias, 2016).

Segundo Sales (2021) a anafilaxia é uma resposta sistêmica grave do organismo, que evolui de forma rápida e pode ser classificada, conforme os mecanismos de resposta envolvidos, como alérgica ou não alérgica. Quando a reação anafilática é de natureza alérgica, o contato com o agente desencadeante provoca a liberação de anticorpos IgE, que, por sua vez, ativa uma resposta de hipersensibilidade. Essa resposta pode variar de leve a grave, podendo, em casos extremos, ser fatal. Por esse motivo, a anafilaxia configura-se como uma urgência médica, exigindo diagnóstico e intervenção rápidos e eficazes.

A anafilaxia é um evento agudo, sistêmico ou generalizado, que coloca em risco a vida do paciente. Ocorre quando dois ou mais sistemas do organismo estão comprometidos, não se restringindo apenas à instabilidade vascular ou ao comprometimento respiratório, que conferem maior gravidade à reação anafilática, mas também podendo ser caracterizada por manifestações concomitantes nos sistemas cutâneo e gastrointestinal, por exemplo (ASBAI, 2022).

O diagnóstico de APLV, realizado pelos profissionais de saúde, ocorre por meio da análise clínica, considerando a escuta atenta das queixas sobre as reações, além da aplicação de testes diagnósticos que exigem interpretação criteriosa. Também inclui a



indicação de medicações de emergência, bem como a necessidade de orientação adequada aos pais e cuidadores. Na maioria dos casos, recomenda-se o acompanhamento com um profissional alergologista, a fim de garantir maior segurança, especialmente na realização de testes de provocação oral (Dias, 2016).

Da mesma forma, o diagnóstico da Alergia Alimentar, quando mediada por IgE, é realizado a partir da observação dos sintomas e manifestações que surgem após a exposição ao alimento. A confirmação ocorre quando há desaparecimento das queixas após a retirada do alimento da dieta (Palha, 2023). Na AA, não há cura disponível até o momento; seu tratamento consiste na evitação rigorosa do alérgeno e na utilização de terapêuticas de emergência em casos de contato acidental (Dias, 2016).

2.2 Impactos da APLV na infância e em seus cuidadores

A Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV) é considerada a mais prevalente em crianças com até um ano de idade, e sua presença em uma família provoca efeitos substanciais nas áreas de convívio social, saúde e finanças, pois demanda adaptações efetivas. A AA é mais comum no primeiro ano de vida e representa um desafio de Saúde Pública, acarretando impactos significativos nas esferas social, clínica e econômica para os pacientes e suas famílias, afetando as atividades diárias e exigindo constantes adaptações (Palha, 2023).

Durante a fase de amamentação, a mãe de um bebê alérgico enfrenta uma grande batalha, que é incluir em sua rotina a dieta restritiva. Essa restrição ocorre porque os nutrientes ingeridos pela mãe passam, através do leite materno, para o bebê. Por isso, o processo diagnóstico pode ser demorado, pois nem sempre se descobre de imediato qual alimento está causando os sintomas. De todo modo, estando na suspeita ou já com o diagnóstico confirmado, a mãe precisa executar modificações drásticas em seus padrões alimentares para assegurar a saúde do bebê, o que pode gerar apreensão quanto às condições nutricionais tanto da mãe quanto do lactente (Moreira; Campos, 2024).

No que diz respeito às reações acidentais, estas são recorrentes mesmo após a confirmação do diagnóstico. Evitar alimentos alergênicos requer vigilância constante e pode ser extremamente desafiador, pois nem sempre a presença do alérgeno é evidente. Estudos revelaram que, embora 60% das pessoas soubessem que possuíam AA, mais de 50% desconheciam que o alimento que estavam consumindo continha o alérgeno. Por isso, é fundamental a adoção de determinados comportamentos, como ler rótulos, preparar refeições livres de alérgenos, entre outros, para reduzir o risco à criança. As famílias precisam se reorganizar para lidar com a sobrecarga física, emocional e de tempo. De acordo com a maioria dos pais, deixar seu bebê sob os cuidados de outra pessoa já gera ansiedade, essa preocupação se intensifica consideravelmente quando se trata de uma criança com AA, além de, precisar estar constantemente atentos em diversas situações, tanto em casa quanto na escola, restaurantes, festas, entre outros. Esse nível constante de vigilância, somado ao medo de uma ingestão acidental, impacta negativamente na qualidade de vida (Dias, 2016).

Segundo familiares de crianças com AA, como a APLV, apresentam maior propensão ao desenvolvimento de estresse, depressão e isolamento social. Isso se deve às restrições impostas pelos cuidados necessários e ao medo constante de exposição ao alérgeno. Estudos indicam que as AA em crianças estão frequentemente associadas ao aumento significativo dos níveis de ansiedade e estresse materno, além de outras consequências psicológicas adversas. Essas repercussões incluem o impacto social das restrições alimentares, as constantes preocupações com a saúde da criança e o medo de reações alérgicas severas (Moreira; Campos, 2024).



2.3 Teoria Cognitivo-Comportamental

A Terapia Cognitivo-Comportamental inicialmente voltada para o tratamento da depressão, foi, ao longo do tempo, adaptada por Beck e outros autores para atender a diferentes demandas clínicas. Essa ampliação permitiu que a abordagem alcançasse diversos transtornos e problemas, sendo aplicada a pacientes com distintos níveis de escolaridade, condições socioeconômicas, culturas e faixas etárias (Beck, 2022). Embora as demandas dos atendimentos variem de acordo com o transtorno, os princípios fundamentais da TCC permanecem os mesmos (Cizil; Beluco, 2019).

Segundo Correa (2023) a TCC é uma abordagem que foca na conexão entre pensamentos, emoções e comportamentos, partindo do pressuposto de que emoções e comportamentos são diretamente influenciados pela forma como o indivíduo interpreta as situações. Assim, torna-se possível promover mudanças nos padrões cognitivos e comportamentais disfuncionais por meio do desenvolvimento de novas habilidades. Dessa forma, o tratamento na TCC baseia-se em uma formulação cognitiva que busca compreender as crenças disfuncionais, as estratégias comportamentais e os elementos que caracterizam cada transtorno específico (Beck, 2022).

A TCC é amplamente utilizada na prática clínica, especialmente devido à sua eficácia no tratamento dos transtornos de ansiedade em adultos. Seu principal objetivo é corrigir medos associados às sensações físicas, às interpretações distorcidas e exageradas, além de reduzir comportamentos de evitação. Essa abordagem tem se mostrado eficaz no manejo de diversos transtornos mentais, contribuindo significativamente para a melhora da qualidade de vida dos indivíduos que apresentam quadros de ansiedade (Arrigoni *et al.*, 2021).

É essencial destacar que a realização de uma avaliação diagnóstica adequada é fundamental para qualquer intervenção terapêutica. Inicialmente, essa avaliação deve ocorrer individualmente com os pais, para, em seguida, incluir a criança, possibilitando a observação da dinâmica de interação familiar. Além disso, é imprescindível compreender o nível de entendimento e as necessidades específicas dos cuidadores, de modo que as informações e as reflexões propostas sejam pertinentes e aplicáveis à realidade dessa família (Westphal, 2016).

Por fim, um dos elementos centrais que sustentam a prática da TCC é o Modelo Cognitivo, que explica como as interpretações que os indivíduos fazem das circunstâncias e dos eventos que vivenciam influenciam diretamente suas emoções, seus comportamentos e suas reações fisiológicas. Ou seja, são as percepções, e não os eventos em si, que determinam como cada pessoa irá responder subjetivamente às situações (Beck, 2022).

Assim, o processo cognitivo tem a função contínua de avaliar as circunstâncias vivenciadas ou presenciadas, de uma forma única, e estas assimilarem com o pensamento. Deste modo, os pensamentos disfuncionais são comuns em todos os transtornos, por isso, pesquisas oriundas da TCC trazem à tona o que as pessoas sentem e/ou agem conforme a forma que interpretam um acontecimento (Correa, 2023).

Nos distúrbios psicológicos relacionados ao processamento de informações, observa-se não apenas uma distorção cognitiva, mas também uma rigidez e uma concretização que tornam os julgamentos universais e as crenças centrais mais rígidas. Dessa maneira, os princípios fundamentais da TCC não se limitam a identificar, analisar e alterar as distorções cognitivas, mas também buscam promover uma maior flexibilidade nos pensamentos, evitando abordagens absolutas, por meio da avaliação dos acontecimentos sob a perspectiva do próprio paciente (Santos, 2017). Dessa forma, a TCC apresenta diversas abordagens que evidenciam sua efetividade no manejo da ansiedade. Tais



abordagens e estratégias demonstram resultados favoráveis, além de possibilitar que os pacientes adquiram habilidades, tanto no ambiente terapêutico quanto em sua vida cotidiana (Correa, 2023).

Nas doenças psicológicas ocorrem, unicamente, pensamentos qualificados por distorções cognitivas, mas também há a predominância de um modelo rígido de interpretação, que influencia a tomada de decisão, pois possuem características de julgamentos absolutos e generalizados, junto às crenças centrais rígidas. Dessa forma, os fundamentos essenciais da TCC não se resumem apenas à identificação, análise e alteração das distorções cognitivas, mas também buscam tornar os pensamentos do paciente mais adaptáveis e menos rígidos, por meio da própria avaliação dos acontecimentos (Santos, 2017).

2.4 Considerações gerais sobre Ansiedade

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência mundial do Transtorno de Ansiedade (TA) é de 3,6% e está presente em 9,3% da população brasileira, local que concentra a maior prevalência dos casos de ansiedade entre os países que foram avaliados (OMS, 2017). De acordo com uma revisão integrativa realizada entre nove países e observando 22 resultados de pesquisa, comprovou que mães de crianças e/ou adolescentes acometidos por enfermidades crônicas sofrem de alto grau de ansiedade (Alves, 2022).

A ansiedade trata-se de uma emoção orientada para o futuro, que, ao reconhecer situações potencialmente perigosas, manifesta-se como um sentimento de preocupação e nervosismo, que, em determinadas situações, pode ser benéfica (Falcão, 2020). Sendo assim, serve como fator de proteção, pois, em situações nas quais o risco é maior que a capacidade do indivíduo para o enfrentamento, recuar é a opção mais inteligente. Contudo, quando os níveis de ansiedade estão muito altos, a capacidade de enfrentamento a situações estressoras tende a diminuir, de modo que o estilo de pensamento sobre o fato impede que, racionalmente, as situações sejam resolvidas sem experimentar sintomas ansiosos (Greenberger; Padesky, 2017).

Embora a ansiedade seja uma resposta normal do corpo ativada em situações de ameaça imediata, pode evoluir para um transtorno mental quando se transforma em uma preocupação constante. Esse estado prolongado pode causar tumultos psicológicos, como agitação mental acompanhada de uma sensação desconfortável de apreensão, além de alterações físicas como desconforto estomacal, batimentos cardíacos acelerados, sensação de desmaio, sudorese excessiva, medo de falecer, dores de cabeça e perda de controle sobre as próprias emoções (Alves, 2022). Além disso, a ansiedade também pode desencadear sintomas físicos como aumento da frequência cardíaca, dificuldade para respirar, dor no peito, tensão nos músculos, boca seca, entre outros (Falcão, 2020).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, publicado em 2023, a ansiedade se distingue do medo e da ansiedade temporária, frequentemente causados por estresse. Na ansiedade patológica, existem características específicas que levam à classificação em diferentes tipos de transtornos de ansiedade, destacando-se o Transtorno de Ansiedade de Separação caracterizado pela manifestação de ansiedade associada ao apego a figuras significativas; Mutismo Seletivo, com manifestação de dificuldade de comunicação em determinados ambientes, como na escola ou no trabalho; Fobia Específica, caracterizada pelo medo intenso de um objeto ou situação específicos; Transtorno de Ansiedade Social, trazendo temor excessivo em interações sociais; Transtorno de Pânico, que envolve manifestações de episódios de medo intenso em situações específicas, acompanhados de sintomas como hiperventilação, suor



excessivo, taquicardia e náuseas; Agorafobia, receio de estar em locais públicos ou fechados, utilizar transporte coletivo ou sair de casa sozinho; Transtorno de Ansiedade Generalizada, onde a pessoa apresenta sintomas como inquietação, tensão muscular e insônia e Transtorno de Ansiedade Induzido por substâncias ou medicamentos, em que a ansiedade se manifesta como sofrimento clinicamente significativo, causado por intoxicação e abstinência, tanto de substâncias legais quanto ilegais (Moura *et al.*, 2023).

Sentimentos de angústia, incerteza, fadiga e exaustão, tanto física quanto mental, são frequentemente observados em parentes que acompanham crianças internadas ou com doenças crônicas. Em algumas situações, o sentimento de isolamento também pode surgir, uma vez que o familiar se sente solitário diante de uma circunstância desconhecida. Desse modo, a representação dessas emoções adversas vivenciadas pelas famílias reflete o impacto que a internação da criança pode ter no núcleo familiar, independentemente da duração desse período. Considerando que se trata de uma fase crítica para a família, a ansiedade pode manifestar-se entre os envolvidos, afetando a maneira como a hospitalização é encarada pelos familiares acompanhantes (Schneider; Medeiros, 2011).

O tratamento pode ser realizado por meio de auxílio profissional adequado, associado ao uso de medicamentos e psicoterapia. Para essa demanda, a TCC possui como princípio norteador as percepções do indivíduo e como essas percepções influenciam suas emoções e comportamentos, sendo uma das abordagens mais recomendadas para auxiliar no tratamento (Lenhardtk; Calvetti, 2017). A TCC, além de ser a abordagem cognitiva mais recomendada por proporcionar maior redução de sintomas, também é a que apresenta menor reincidência de recaídas (Correa, 2023).

2.4.1 Técnicas mais utilizadas da TCC para Ansiedade

No atendimento pela abordagem TCC, o paciente aprende a substituir respostas inadequadas, adquiridas ao longo do tempo, por soluções mais apropriadas. O tratamento terapêutico se desenvolve conforme as demandas do paciente e seu envolvimento ativo. O primeiro estágio na Terapia Cognitiva, no atendimento do paciente, consiste em fornecer informações, explicações sobre a abordagem, seu funcionamento e que o tratamento ocorre de forma colaborativa. Após essa primeira explanação, na qual ambos, terapeuta e paciente, realizam suas considerações, o cliente deve compreender os conceitos teóricos da TCC, sendo necessário identificar e registrar os Pensamentos Automáticos relacionados a condições de risco psicológico, físico e social. A identificação dos Pensamentos Automáticos é essencial para a constatação e verificação das distorções cognitivas que se repetem (Oliveira; Sousa, 2010).

A técnica de Psicoeducação é caracterizada por uma série de intervenções didáticas promovidas pelo terapeuta, com a finalidade de fornecer informações aos pacientes e/ou familiares sobre condições e condutas provenientes de seu diagnóstico. Em quadros ansiosos, a Psicoeducação interrompe as respostas disfuncionais, trazendo contribuições que, ao serem empregadas, oferecem justificativas racionais para os eventos. Por isso, no contexto clínico, é aplicada no início, podendo novamente ser utilizada ao longo do tratamento. Atua tanto nas cognições que mantêm o medo e a ansiedade quanto nos comportamentos de fuga e esquiva (Assunção; Silva, 2019). A Psicoeducação promove o conhecimento ao paciente, que passa a entender seus comportamentos e sintomas e a relação existente entre ambos, possibilitando assim a interrupção das reações ansiosas (Correa, 2023).

A técnica de Reestruturação Cognitiva é utilizada pelo profissional da TCC como recurso que visa ensinar o indivíduo a entender a dinâmica existente entre o que ele pensa e os sintomas que apresenta, ajudando-o a identificar e substituir seus pensamentos



disfuncionais por outros mais adaptativos. A aplicação dessa estratégia auxilia o paciente a perceber a conexão entre suas ideias e os sintomas relatados, habilitando-o a minimizar a influência adversa dos pensamentos sobre suas emoções. Além disso, promove maior domínio emocional, aumento da autoestima e contribui para a redução dos sintomas de ansiedade e da tendência à catastrofização (Arrigoni *et al.*, 2021).

As Técnicas de Respiração são uma maneira alternativa de lidar com a ansiedade, por meio da respiração profunda e controlada. Frequentemente, indivíduos tendem a respirar de maneira superficial ou irregular quando experimentam ansiedade ou tensão. Esses padrões respiratórios podem resultar em um desajuste nos níveis de oxigênio e dióxido de carbono no organismo, desencadeando os sinais físicos associados à ansiedade. Uma das responsabilidades do coração é impulsionar o oxigênio por todo o organismo através do sangue. Quando o coração recebe uma quantidade reduzida de oxigênio, ele acelera o ritmo para compensar a entrega necessária desse gás vital ao corpo (Greenberger; Padesky, 2017).

A Técnica de Relaxamento, quando aplicada, tende a auxiliar o paciente no gerenciamento dos sinais físicos da ansiedade em situações sociais. Desenvolve-se a habilidade de reconhecer os primeiros indícios de tensão muscular, permitindo-se relaxar rapidamente, gerando uma reação oposta à ansiedade (Mululo *et al.*, 2009). O relaxamento é uma das abordagens mais utilizadas, contribuindo para ajudar o indivíduo a melhorar sua percepção sobre o autocontrole. Essa técnica pode incluir a visualização de imagens e métodos de exposição, permitindo que a pessoa pratique e aprimore suas habilidades de autocontrole em situações estressantes. Dessa forma, o relaxamento pode ser visto como um meio pelo qual o corpo retorna ao seu estado de equilíbrio, com a respiração desempenhando um papel fundamental nesse processo (Correa, 2023).

Deste modo, o medo e a ansiedade estão presentes na vivência humana como emoções importantes e imprescindíveis para sua existência, quando em excesso, trazem prejuízos e geram percepções exageradas e irreais sobre situações corriqueiras do dia a dia. O número de indivíduos acometidos por transtornos ansiosos é crescente; porém novas pesquisas demonstram um cenário animador para pessoas que sofrem de quadros ansiosos significativos. Nesse contexto, a TCC se destaca, apresentando eficácia para 60% a 80% dos pacientes com Transtornos de Ansiedade que realizam o tratamento completo. Embasada no modelo cognitivo, a TCC busca, de forma breve e estruturada, por meio de raciocínio lógico e de exercícios comportamentais, modificar os pensamentos negativos, as atitudes e as crenças que influenciam sentimentos disfuncionais, como os da ansiedade. Assim, em um trabalho colaborativo, terapeuta e paciente promovem, durante o processo de descoberta orientada, a substituição dos pensamentos disfuncionais (Clark; Beck, 2012).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa teve como base um estudo bibliográfico, ou seja, revisão de literatura, considerada fundamental para a compreensão da proposta, com caráter e abordagem qualitativa. A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de materiais já existentes, principalmente livros e artigos científicos. Nesse contexto, o autor destaca que a abordagem qualitativa é centrada na subjetividade do objeto de estudo, baseando-se na dinâmica e na exploração do problema de pesquisa (Gil, 2002).

A revisão integrou como etapas: identificação do tema, formulação da questão de pesquisa, definição dos objetivos, estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão e seleção dos referenciais teóricos, seguindo a proposta do estudo. Com base na concepção



de que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) utiliza, como ferramenta de intervenção, técnicas que visam à mudança de comportamento, onde buscou-se compreender, neste trabalho, a seguinte questão: “Quais são as técnicas de manejo clínico aplicadas pela Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da ansiedade?”.

Para a obtenção dos dados, foram utilizados os bancos de dados *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC)*, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Google Acadêmico*. Os critérios de seleção definidos estavam diretamente relacionados à escolha de artigos e periódicos que abordavam predominantemente o tema “Contribuição da TCC nos casos de APLV”. Além disso, foram utilizados materiais publicados em língua portuguesa, bem como textos e citações em língua inglesa. Foram analisados materiais publicados no período de 2006 a 2024, organizados em categorias distintas. Dessa forma, a seleção dos artigos ocorreu por meio de uma análise criteriosa dos títulos e resumos, considerando sua relevância para a questão de pesquisa e sua adequação aos critérios previamente estabelecidos para inclusão.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1. Panorama Teórico sobre a TCC e a Ansiedade em Cuidadores de Crianças com APLV

Com base na revisão da literatura dos autores referenciados, verifica-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental pode auxiliar de forma efetiva no manejo da ansiedade dos cuidadores, provocada pelo diagnóstico e pelos cuidados de uma criança com Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV).

Quadro 1: Síntese dos Referenciais Teóricos sobre a TCC no Manejo da Ansiedade em Cuidadores

Autor / Título	Resultado
Seletividade alimentar em crianças com Alergia à Proteína do Leite de Vaca. SOBRAL, Alexandra Laís de Luna (2020).	Considerada uma Alergia Alimentar crônica, a APLV caracteriza-se por uma resposta exagerada do sistema imunológico às proteínas presentes no leite de vaca e seus derivados, onde o tratamento indicado é a dieta de exclusão. A pesquisa revelou que a seletividade alimentar presente na vida destas crianças, pode ter sido a resposta da influência ao medo constante dos pais durante a introdução alimentar, somada aos fatores socioeconômicos, falta de assistência médica adequada e reduzido tempo de amamentação.
A Alergia Alimentar e o impacto na criança e na família. DIAS, Sara Gonçalves Sousa (2016).	Na AA, a intensidade das reações ocorre de acordo com o mecanismo de defesa envolvido: quando mediadas pelo anticorpo IgE, as reações surgem rapidamente, podendo atingir vários órgãos e, em casos mais graves, levar ao óbito; quando não mediadas, os sintomas podem manifestar-se até dias após o contato com o alérgeno, sendo as reações geralmente mais brandas; quanto às reações mistas, estas variam entre sintomas gastrointestinais e cutâneos, não excluindo a possibilidade de uma resposta imunológica grave. O estudo aponta que a AA tem um impacto negativo na qualidade de vida emocional, social e psicológica das crianças, de seus familiares e cuidadores. Por isso, o acompanhamento psicológico é reconhecido como de extrema importância para esse público.
Ansiedade: Cuidando da Saúde Mental. FALCÃO, Eduardo <i>et al.</i> (2020).	A ansiedade pode ser definida como uma emoção voltada para o futuro que, quando equilibrada, é benéfica, pois funciona como fator de preparação para eventos. Contudo, quando se manifesta de forma exagerada, a visão do futuro torna-se incerta e perigosa, acompanhada de nervosismo e de sintomas físicos que não correspondem à real gravidade da situação, podendo evoluir para um transtorno de ansiedade. Nesse



	quadro, estão envolvidos fatores cognitivos, físicos, emocionais e comportamentais, que acarretam grandes prejuízos ao indivíduo. Assim, embora a ansiedade seja uma emoção natural do ser humano, quando exacerbada pode se transformar em um transtorno. Por isso, é fundamental compreender como ela pode afetar as pessoas, bem como conhecer as técnicas que contribuem para a modulação das respostas emocionais diante das situações que podem ocorrer.
Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática. BECK, Judith (2014).	No contexto do atendimento clínico de pacientes com sintomas ansiosos, a técnica de reestruturação cognitiva apresenta resultados favoráveis. Nessa técnica, a identificação dos pensamentos que alimentam o transtorno e geram respostas disfuncionais é indispensável, sendo fundamental que o paciente aprenda a questionar a si mesmo sobre qual foi o pensamento ou a imagem que esteve presente em sua mente no momento em que ocorreu a mudança de humor. A partir desse processo, o indivíduo passa a obter maior domínio sobre suas respostas emocionais e comportamentais.
Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade: Tratamentos que Funcionam: Guia do Terapeuta. CLARK, David; BECK, Aaron Temkim (2012).	O autor cita a Reestruturação Cognitiva como uma técnica imprescindível para a mudança de pensamentos disfuncionais, por meio da qual o indivíduo aprende a identificá-los, avaliá-los e modificá-los. Isso possibilita respostas mais realistas e adaptativas, permitindo, assim, a redução dos sintomas ansiosos e a melhora na qualidade de vida. Dessa forma, a TCC demonstra eficácia em auxiliar os indivíduos a modificarem seu modo de pensar, promovendo a diminuição dos sintomas ansiosos.
A Terapia Cognitivo-Comportamental no Transtorno de Ansiedade. CORREA, Jaqueline Aparecida <i>et al.</i> (2023).	A abordagem TCC trabalha na conexão existente entre pensamentos, emoções e comportamentos, e possui uma variedade de técnicas combinadas que proporcionam aos pacientes um modo eficaz de aprender e lidar com suas preocupações de forma mais funcional. Deste modo, a técnica de Psicoeducação no manejo do controle da ansiedade propicia aprendizado ao indivíduo, possibilitando o entendimento da relação que existe entre suas respostas comportamentais e os sintomas ansiosos, a fim de que o paciente consiga interromper o ciclo e atinja resultados favoráveis ao tratamento. Na Reestruturação Cognitiva, sendo uma técnica necessária para a mudança de pensamentos, destaca-se o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD) como uma ferramenta importante no aprendizado de identificação, avaliação e elaboração de interpretações mais funcionais aos eventos ansiosos. Aliada à técnica de Relaxamento, permite ao paciente aprimorar sua percepção sobre o autocontrole. Nesse sentido, o estudo revelou que a TCC é uma abordagem equipada com diferentes técnicas para o manejo da ansiedade, sendo eficaz na melhora da qualidade de vida dos pacientes.
A Reestruturação Cognitiva como Intervenção na Redução das Interpretações Catastróficas no Transtorno de Ansiedade Generalizada. ARRIGONI, Alessandra Cristina Braçale <i>et al.</i> , (2021).	O estudo evidenciou que a Reestruturação Cognitiva é uma ferramenta que auxilia o paciente a identificar a conexão entre suas ideias e os sintomas que apresenta. Esse processo também o capacita a minimizar a influência adversa dos pensamentos sobre suas emoções, promovendo maior domínio, aumento da autoestima e contribuindo para atenuar os sintomas de ansiedade e a tendência à catastrofização. Portanto, os resultados obtidos comprovaram que, ao final de 30 (trinta) sessões, a paciente alcançou a capacidade de avaliar e questionar suas cognições e crenças disfuncionais, além de apresentar uma redução significativa dos sintomas ansiosos. Conclui-se que a técnica pode auxiliar de forma eficaz na redução das respostas emocionais disfuncionais em pacientes com TAG.
Aplicabilidade das Técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento de Depressão e Ansiedade. ASSUNÇÃO, Wildson Cardoso; SILVA, Jeann Bruno Ferreira da (2019).	Dessa forma, a pesquisa relata ser importante o reconhecimento, por parte do terapeuta, da individualidade de cada paciente e trouxe como resultado a comprovação de que a TCC, com suas técnicas, é eficaz na redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Para o autor, as técnicas de respiração estão entre as mais pesquisadas e reconhecidas por diversos campos da saúde, devido à sua comprovada eficácia no controle da ansiedade. O autor também destaca a psicoeducação como um meio eficaz de fornecer informações aos pacientes e familiares sobre o



	diagnóstico, permitindo, assim, que desenvolvam respostas mais racionais e adaptativas aos eventos desencadeados pela ansiedade.
A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine (2017).	A técnica do Relaxamento Muscular Progressivo é caracterizada pelo relaxamento e pela contração de grupos musculares do corpo, proporcionando, de maneira considerável, a diminuição das tensões físicas e mentais. Conforme sua prática é ampliada e repetida, alcançam-se fases mais significativas do relaxamento, ocorrendo, assim, a redução das tensões corporais e da ansiedade. Do mesmo modo, o autor cita a técnica de respiração como uma alternativa para lidar com a ansiedade, na qual a respiração profunda e controlada aumenta os níveis de oxigênio no cérebro, diminuindo os sintomas físicos associados à ansiedade.
Terapias Cognitivo-Comportamentais, Terapias Cognitivas e Técnicas Comportamentais para o Transtorno de Ansiedade Social. MULULO, Sara Costa Cabral <i>et al.</i> (2009).	Observa-se que pacientes que utilizam técnicas de relaxamento se beneficiam ao aprender sobre seus sintomas de ansiedade. Para o autor, essas técnicas auxiliam no controle dos sinais físicos da ansiedade em situações sociais, pois, quando o paciente desenvolve a habilidade de reconhecer os primeiros sinais de tensão muscular, permite-se relaxar rapidamente, gerando uma resposta oposta às reações ansiosas. Assim sendo, os resultados obtidos na pesquisa confirmam a eficiência das intervenções, tanto cognitivas quanto comportamentais, para o tratamento da TAG.

Fonte: Própria (2025)

Portanto, o manejo dos cuidados de uma criança com APLV traz grandes desafios aos que lhe prestam cuidados, impactando diretamente as emoções e qualidade de vida, gerando ansiedade e estresse. Neste contexto, a TCC se apresenta como sendo uma abordagem eficaz, pois com seus conceitos e técnicas como: Psicoeducação, Reestruturação Cognitiva, Exercícios de Respiração e Relaxamento, pois elas capacitam os cuidadores a identificar, avaliar e responder seus pensamentos e emoções disfuncionais causadas pela ansiedade, substituindo por respostas mais funcionais. Embora na produção deste trabalho tenha sido encontrado uma variada seleção de estudos sobre a TCC e suas técnicas para ansiedade, foi identificado uma pequena quantidade de artigos e materiais que abordam a temática das AA e em especial a mais comum delas: a APLV. Deste modo, reforçando assim, a importância de mais pesquisas que abordem as necessidades emocionais destes cuidadores junto a aplicabilidade de intervenções eficientes para seus distintos contextos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, o presente trabalho de revisão de literatura trouxe informações relevantes e contribuiu de maneira positiva com conhecimentos referente APLV, além de proporcionar uma melhor compreensão sobre as consequências provenientes da alergia e a interferência desta na qualidade de vida dos cuidadores, possibilitando identificar as abordagens mais relevantes da TCC no controle da ansiedade. Contudo, um ponto desfavorável foi a escassez de obras literárias e artigos sobre o tema abordado, principalmente no que se refere a estudos sobre tratamento psicológico realizado com cuidadores de crianças com APLV. Nenhum estudo foi localizado de forma específica, apenas semelhantes, o que dificultou a elaboração de informações pertinentes, reforçando, assim, a necessidade de mais pesquisas sobre essa temática.

A partir dos dados analisados nas pesquisas, verifica-se que as alergias alimentares exercem uma influência considerável e diversificada sobre a saúde mental dos cuidadores, resultando em maiores níveis de ansiedade, estresse e diversas dificuldades



psicológicas. Ao analisar as práticas de manejo da TCC para o alívio da ansiedade no público de cuidadores de crianças com APLV, foi possível compreender os impactos vivenciados por esses indivíduos, permitindo identificar as principais técnicas utilizadas pela abordagem no manejo da ansiedade.

A análise dos artigos selecionados possibilitou identificar diversas conclusões relevantes. Assim, constata-se que a Alergia Alimentar à APLV é a doença alérgica crônica mais comum na infância, afetando não só as crianças, mas a saúde psicológica dos responsáveis, com uma maior incidência de depressão e ansiedade entre aqueles que têm filhos com alergias alimentares graves. Os dados apontam para a imprescindibilidade da criação de iniciativas de suporte psicológico e educativo voltadas para cuidadores de crianças que sofrem de AA ou APLV. Tais iniciativas devem ter como objetivo minimizar a ansiedade e a depressão, além de oferecer técnicas de enfrentamento e fortalecimento emocional.

Por isso, reconhecer os sintomas de ansiedade e aprender maneiras de lidar com as respostas emocionais ansiosas, desencadeadas por esta condição de saúde que atinge seus filhos, é fundamental para garantir respostas equilibradas aos cuidadores e, conseqüentemente, melhora da qualidade de vida nestes contextos. O apoio psicológico aos cuidadores de crianças com APLV se faz indispensável, de modo a restabelecer o equilíbrio entre o bem-estar e a redução da ansiedade.

Por conseguinte, a abordagem da Teoria Cognitivo-Comportamental, ao olhar para os sintomas ansiosos desse público, contribui significativamente, pois tem como foco a resolução de problemas por meio de uma variedade de técnicas que auxiliam no reconhecimento de pensamentos exagerados e de conteúdos catastróficos, que geram respostas emocionais e comportamentais disfuncionais, prejudicando o dia a dia do cuidador. Assim, a TCC pode servir como meio eficaz para o alívio dos sintomas ansiosos.

Dessa forma, a TCC, com suas técnicas Cognitivas e Comportamentais, vem sendo um dos principais recursos na Psicoeducação e na Reestruturação Cognitiva, bem como na aplicação de exercícios de respiração e relaxamento. Isso possibilita a compreensão dos pensamentos e emoções relacionados ao estado de ansiedade e ao perigo iminente que cercam o cotidiano desses cuidadores, permitindo que eles aprendam a identificar, avaliar e responder de forma mais assertiva às circunstâncias que lhes são apresentadas, como, por exemplo, diante de um contato acidental com o alérgeno ou até mesmo na vivência constante da possibilidade desse risco ocorrer.

Embora existam diversos estudos sobre a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento da Ansiedade, aponta-se que essa abordagem é eficaz na redução dos sintomas ansiosos, proporcionando melhora na qualidade de vida. No entanto, devido à carência de pesquisas sobre as condições emocionais dos cuidadores de crianças com APLV, torna-se necessária a realização de mais estudos que investiguem intervenções eficazes voltadas a esse grupo. O objetivo é aprofundar a compreensão das necessidades específicas desses cuidadores, considerando a diversidade de vivências em diferentes contextos socioeconômicos e culturais.

Por fim, constata-se que é imprescindível que a Psicologia volte seu olhar para esse público, que precisa estar com sua cognição, respostas físicas e emocionais em equilíbrio, para que possam prestar o cuidado efetivo, amoroso e eficaz às crianças que possuem Alergias Alimentares, especialmente àquelas com APLV. Alimentar uma criança é, acima de tudo, um ato de amor, e esse amor não existe sem o cuidado emocional dedicado àqueles que lhes oferecem proteção.



REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Beatriz Tassaka Lopes; ALMEIDA, Thalyta Silva; PUCCI, Silvia Helena Modenesi. O uso da Terapia Cognitivo-Comportamental no auxílio do tratamento do Transtornos de Ansiedade: Uma Revisão Integrativa Nacional. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 6, p. 2165-2181, 2024.

ALVES, Jean Scheievany da Silva. Sintomas de estresse, ansiedade e depressão em pais ou cuidadores de menores diagnosticados com diabetes mellitus tipo 1. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso.

ARRIGONI, Alessandra Cristina Braçale *et al.* A Reestruturação Cognitiva como Intervenção na Redução das Interpretações Catastróficas no Transtorno de Ansiedade Generalizada. *Revista Eixo*, v. 10, n. 1, p. 13-22, 2021.

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIÁTRICA *et al.* DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora, 2014.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALERGIA E IMUNOLOGIA (ASBAI) *et al.* Apesar do aumento da prevalência das alergias alimentares, o excesso de diagnósticos é ainda mais expressivo. 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALERGIA E IMUNOLOGIA (ASBAI). Alergia Alimentar. 2023-2024.

ASSUNÇÃO, Wildson Cardoso; SILVA, Jeann Bruno Ferreira da. Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, v. 3, n. 1, p. 77-94, 2019.

BECK, Judith. *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

BECK, Judith. *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp. – 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2022.

CIZIL, Marlene Jaqueline; BELUCO, Adriana Cristina Rocha. As contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento da depressão. *Revista Uningá*, v. 56, n. S1, p. 33-42, 2019.

CLARK, David; BECK, Aaron Temkim. *Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade: Tratamentos que Funcionam: Guia do Terapeuta*. Artmed Editora, Porto Alegre. 2012.

CORREA, Jaqueline Aparecida *et al.* A Terapia Cognitivo Comportamental no transtorno de ansiedade. *Revista da Saúde da AJES*, v. 9, n. 18, 2023.

DIAS, Sara Gonçalves Sousa. A alergia alimentar e o impacto na criança e na família.



2016. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.

ESPÍNDULA, Bruna Costa *et al.* A psicoterapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Revista Saúde Dos Vales, v. 4, n. 1, p. 11, 2023.

FALCÃO, Eduardo *et al.* Ansiedade. Cuidando da Saúde Mental. Faculdade Pernambucana de Saúde. Recife. 2020.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Editora Atlas SA, 2002.

GOMES, Renata; SILVA, Daniela; YONAMINE, Glauce. Impacto psicossocial e comportamental da alergia alimentar em crianças, adolescentes e seus familiares: uma revisão. Arg. Asma Alergia Imunologia, v. 2, n. 1, p. 95-100, 2018.

GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine. A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. Porto Alegre: Artmed Editora, 2ª edição. 2017.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. Quando a ansiedade vira doença: Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. Aletividade, v. 50, n. 1 e 2, 2017.

MOREIRA, Maria Eduarda Saraiva; CAMPOS, Camila Bolzan. O Impacto das Alergias Alimentares na Primeira Infância na Saúde Mental das Mães: Uma Revisão Integrativa. Dissertação de Trabalho de Conclusão de Curso de Psicologia, Universidade La Salle – Canoas. 2024.

MOURA, Isabella Kananda Maciel *et al.* Técnicas psicológicas no manejo da ansiedade: Revisão Sistemática de Literatura: Psychological Techniques in Managing Anxiety: A Systematic Literature. Revista Gestão & Saúde, v. 25, n. 2, 2023.

MULULO, Sara Costa Cabral *et al.* Terapias Cognitivo-Comportamentais, terapias cognitivas e técnicas comportamentais para o transtorno de ansiedade social. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 36, p. 221-228, 2009.

OLIVEIRA, Maria Aurelina Machado; SOUSA, Welyton Paraíba da Silva. O uso da Terapia Cognitiva no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. Tese de Mestrado em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2010.

OMS - Organização Mundial de Saúde. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates [Depressão e outros distúrbios mentais comuns: Estimativas de saúde global]. 2017.

PALHA, Adriane Aparecida Dias de Moura. Proposta de cartilha para responsáveis de crianças com alergia à proteína do leite de vaca. Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição- UFRJ, Rio de Janeiro. 2023.

SALES, Vinícius Barbosa Santos *et al.* Anafilaxia: diagnóstico e tratamento. In: Alergia e



Imunologia: Abordagens clínicas e prevenções. Editora Científica Digital, p. 185-199, 2021.

SANTOS, Camila Elidia Messias. A relevância da técnica de questionamento socrático na prática Cognitivo-Comportamental. Archives of health investigation, v. 6, n. 5, 2017.

SANTOS, Jessé Alves; REIS, Klauberth Alberth Da Silva; DE SOUSA, Daniela Trindade. Alergia alimentar na infância. Revista Multidisciplinar Pey Këyo Científico -ISSN 2525-8508, v. 10, n. 2, p.2, 2024.

SCHNEIDER, Carine Marlene; MEDEIROS, Letícia Galery. Criança hospitalizada e o impacto emocional gerado nos pais. Unoesc & Ciência-ACHS, v. 2, n. 2, p. 140-155, 2011.

SOBRAL, Alexsandra Laís de Luna. Seletividade alimentar em crianças com alergia à proteína do leite de vaca. Tese de Mestrado em saúde da criança e do adolescente. Universidade Federal de Pernambuco - Recife. 2020.

SOLÉ, Dirceu *et al.* Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018-Parte 1- Etiopatogenia, clínica e diagnóstico. Documento conjunto elaborado pela Sociedade Brasileira de Pediatria e Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. Arquivos de Asma, Alergia e Imunologia, v. 2, n. 1, p. 7-38, 2018.

SOUSA, Eneida Lais de Oliveira. Elaboração e validação de protocolo para padronização da atenção nutricional na alergia à proteína do leite de vaca em um hospital pediátrico. Tese de Mestrado em práticas de saúde e educação. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal/RN. 2023.

VIEIRA, Mário *et al.* A survey on clinical presentation and nutritional status of infants with suspected cow' milk allergy. BMC Pediatrics, [S.l.], v. 10, p. 25, abr. 2010.

WESTPHAL, Mariá Peres; HABIGZANG, Luísa Fernanda. Treinamento de pais na terapia cognitivo comportamental: uma revisão de literatura. Revista da Graduação, v. 9, n. 1, 2016.