

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 01/02/2026 | aceito: 03/02/2026 | publicação: 05/02/2026

## **Percepção Do Risco De Adoecimento Muscular Entre Cuidadores De Pessoas Com Transtorno Do Espectro Autista**

*Perception Of The Risk Of Muscle Disease Among Caregivers Of People With Autism Spectrum Disorder*

**Gabriela da Conceição Silva Machado** – Facultad Interamericana de Ciencias Sociales

**Ingredi David Fernandes Santos** – Centro Universitário São Camilo

**Maria José Vilela** -Instituição Frasca Faculdade de Reabilitação da Asce

### **Resumo**

O cuidado contínuo de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) envolve exigências físicas persistentes que expõem os cuidadores a riscos relevantes de adoecimento muscular e musculoesquelético. Entretanto, a forma como esses riscos são percebidos influencia diretamente o reconhecimento da dor, a atenção aos próprios limites físicos e a adoção de cuidados consigo. Nesse sentido, este estudo teve como objetivo analisar a percepção do risco de adoecimento muscular no contexto do cuidado de pessoas com TEA e suas implicações para a saúde do cuidador. Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, de natureza qualitativa e abordagem descritivo-analítica, realizada a partir de estudos publicados entre 2010 e 2025, identificados nas bases SciELO e Google Acadêmico, utilizando descritores relacionados ao cuidado, TEA, adoecimento musculoesquelético e percepção do risco. Os resultados indicam que a percepção do risco de adoecimento muscular entre cuidadores é, em geral, fragilizada e construída de forma tardia, uma vez que a dor e o desconforto físico tendem a ser naturalizados como parte inerente do ato de cuidar. Observou-se que a repetição de esforços físicos, a ausência de orientação técnica e fatores socioculturais contribuem para a negligência dos sinais iniciais de sobrecarga corporal. No cuidado de pessoas com TEA, a imprevisibilidade das exigências e a necessidade de vigilância constante direcionam a atenção do cuidador prioritariamente à pessoa cuidada, reduzindo a percepção dos próprios limites físicos. Conclui-se que a percepção limitada ou tardia do risco atua como elemento central na manutenção e cronificação de quadros musculoesqueléticos evitáveis entre cuidadores.

**Palavras-chave:** Cuidador. Adoecimento Musculoesquelético. Transtorno do Espectro Autista. Percepção de Risco.

### **Abstract**

The ongoing care of individuals with Autism Spectrum Disorder (ASD) involves persistent physical demands that expose caregivers to significant risks of muscle and musculoskeletal disorders. However, how these risks are perceived directly influences pain recognition, attention to one's own physical limitations, and self-care practices. In this sense, this study aimed to analyze the perception of the risk of muscle disorders in the context of caring for individuals with ASD and its implications for caregiver health. This is a narrative literature review, qualitative in nature and descriptive-analytical in approach, based on studies published between 2010 and 2025, identified in the SciELO and Google Scholar databases, using descriptors related to caregiving, ASD, musculoskeletal disorders, and risk perception. The results indicate that the perception of the risk of muscle disorders among caregivers is generally fragile and constructed late, since pain and physical discomfort tend to be naturalized as an inherent part of the act of caregiving. It was observed that repetitive physical efforts, lack of technical guidance, and sociocultural factors contribute to the neglect of initial signs of bodily overload. In the care of people with ASD, the unpredictability of demands and the need for constant vigilance direct the caregiver's attention primarily to the person being cared for, reducing the perception of their own physical limitations. It is concluded that limited or delayed risk perception acts as a central element in the maintenance and chronicity of preventable musculoskeletal conditions among caregivers.

**Keywords:** Caregiver. Musculoskeletal Disorder. Autism Spectrum Disorder. Risk Perception.

## 1. INTRODUÇÃO

O cuidado de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) tem se consolidado como uma temática relevante no campo da saúde e das ciências sociais, em razão das múltiplas implicações que essa condição acarreta para os indivíduos, suas famílias e, especialmente, para aqueles que assumem o papel de cuidadores. Por se tratar de uma condição do neurodesenvolvimento que demanda acompanhamento prolongado e suporte contínuo, o cuidado frequentemente ultrapassa o âmbito técnico e passa a estruturar o cotidiano familiar, exigindo reorganizações constantes na rotina, nas relações sociais e na distribuição de responsabilidades (SANTOS; HORA, 2025; SILVA et al., 2020).

Esse cuidado envolve demandas físicas contínuas que expõem os cuidadores a riscos significativos de adoecimento muscular. Entretanto, a adoção de práticas preventivas e de autocuidado está diretamente relacionada à forma como esses indivíduos reconhecem e interpretam tais riscos. A fragilidade na percepção do risco pode levar à naturalização da dor, ao adiamento da busca por cuidados em saúde e ao agravamento de quadros musculares potencialmente evitáveis (ALENCAR; SCHULZE; SOUZA, 2010; BRITO; LUCENA; LUCENA, 2020).

Diversos estudos apontam que a presença de dor musculoesquelética é recorrente entre cuidadores, interferindo de maneira progressiva no desempenho das atividades cotidianas e na qualidade de vida. No entanto, essa experiência dolorosa nem sempre é reconhecida como sinal de adoecimento ou risco à saúde, sendo frequentemente incorporada à rotina como consequência esperada do ato de cuidar. Tal percepção contribui para a manutenção de práticas inadequadas e para a exposição prolongada a fatores de risco físicos, especialmente em contextos de cuidado contínuo e informal (ALMEIDA; CONCEIÇÃO, 2013; MARTINS et al., 2020).

Nesse contexto, a percepção do risco de adoecimento muscular assume papel central para a compreensão das dinâmicas que envolvem o cuidado de pessoas com TEA. A forma como os cuidadores percebem, minimizam ou ignoram os sinais corporais influencia diretamente suas atitudes frente à sobrecarga física, ao autocuidado e à busca por apoio em saúde. No cuidado de pessoas com TEA, marcado pela imprevisibilidade das exigências e pela necessidade de prontidão constante, a atenção do cuidador tende a concentrar-se nas necessidades da pessoa cuidada, reduzindo a atenção aos próprios limites físicos (CONSTANTINIDIS; PINTO, 2020; SANTOS; HORA, 2025).

Apesar do reconhecimento da sobrecarga física associada ao cuidado contínuo, observa-se que a literatura ainda privilegia análises voltadas à descrição de sintomas, impactos emocionais e qualidade de vida dos cuidadores, havendo pouco aprofundamento sobre a percepção do risco de adoecimento muscular como eixo analítico. Essa lacuna limita a compreensão de como os cuidadores constroem sentidos sobre o próprio adoecimento e de que maneira essa percepção influencia a

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 01/02/2026 | aceito: 03/02/2026 | publicação: 05/02/2026**

exposição prolongada a riscos físicos (MARTINS et al., 2020; BRITO; LUCENA; LUCENA, 2020).

Diante desse cenário, questiona-se: como a percepção do risco de adoecimento muscular é compreendida no contexto do cuidado de pessoas com Transtorno do Espectro Autista e quais implicações essa percepção apresenta para a saúde dos cuidadores? Assim, este estudo tem como objetivo analisar a percepção do risco de adoecimento muscular no contexto do cuidado de pessoas com Transtorno do Espectro Autista e suas implicações para a saúde do cuidador, abordando os principais fatores de risco musculares associados às atividades de cuidado, as consequências da baixa percepção desse risco para a progressão e a cronificação de problemas musculares entre cuidadores e a sua relação com práticas de autocuidado e prevenção descritas na literatura.

## 2. MATERIAL E MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa de literatura, de natureza qualitativa, com abordagem descritivo-analítica, destinada a analisar e discutir estudos acerca da percepção do risco de adoecimento muscular e musculoesquelético entre cuidadores de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). A escolha por esse tipo de revisão justifica-se pela necessidade de compreender, de forma ampla e interpretativa, como os fatores associados ao cuidado contínuo e às exigências físicas influenciam a construção da percepção do risco de adoecimento entre cuidadores.

A busca pelos estudos foi realizada em base de dados como SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico. Foram utilizados descritores como “Transtorno do Espectro Autista”, “cuidadores”, “adoecimento muscular”, “distúrbios musculoesqueléticos”, “dor musculoesquelética”, “percepção do risco” e “sobrecarga física”. A definição dos descritores considerou a problemática e os objetivos da pesquisa, abrangendo eixos teóricos capazes de subsidiar a análise proposta.

Foram incluídos estudos publicados entre os anos de 2010 e 2025, de âmbito nacional e internacional, que abordassem o cuidado de pessoas com Transtorno do Espectro Autista ou outras condições que demandam cuidado contínuo, bem como suas repercussões físicas e musculoesqueléticas sobre os cuidadores, especialmente no que se refere à percepção do risco de adoecimento.

Após a seleção, os estudos foram submetidos à leitura exploratória e analítica, seguida de uma análise descritiva e qualitativa, com ênfase na compreensão das condições de cuidado, das exigências físicas envolvidas e da forma como o adoecimento muscular e musculoesquelético é percebido pelos cuidadores. A análise buscou identificar convergências, recorrências e lacunas presentes na literatura, permitindo uma interpretação integrada dos achados à luz dos objetivos propostos, sem a intenção de esgotar o tema, mas de sistematizar contribuições relevantes para a compreensão da problemática

### 3 MARCO TEÓRICO

#### 3.1 O CUIDADO DE PESSOAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) configura-se como uma condição do neurodesenvolvimento caracterizada por déficits persistentes na comunicação social e na interação, associados a padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades, manifestando-se de forma heterogênea quanto às necessidades de suporte ao longo do desenvolvimento. Segundo Santos e Hora (2025), essa heterogeneidade implica diferentes níveis de dependência funcional, exigindo adaptações contínuas no contexto familiar e na organização do cuidado. Para Silva et al. (2020), tais demandas extrapolam as implicações individuais do transtorno, impondo à família uma reorganização significativa de sua rotina, especialmente no que se refere à provisão de cuidados especializados e contínuos.

De acordo com Silva et al. (2020), o diagnóstico de TEA inaugura um processo de adaptação familiar marcado por mudanças na rotina, nas relações interpessoais e nas expectativas quanto ao desenvolvimento da criança. Nesse contexto, o cuidado deixa de ser eventual e passa a configurar-se como um processo contínuo, exigindo dedicação constante, vigilância permanente e acompanhamento terapêutico prolongado (NOHARA et al., 2017). Assim, cuidar de uma pessoa com Transtorno do Espectro Autista implica lidar com demandas que ultrapassam o cuidado físico, envolvendo dimensões emocionais, sociais e organizacionais que impactam diretamente o cotidiano do cuidador.

Estudos apontam que, no contexto brasileiro, a responsabilidade pelo cuidado de pessoas com Transtorno do Espectro Autista recai majoritariamente sobre a família, especialmente sobre as mães, que assumem o papel de cuidadoras principais (SOARES; NASCIMENTO; ROCHA, 2025). Segundo os autores, essa centralização do cuidado no âmbito familiar decorre tanto da insuficiência de políticas públicas efetivas quanto da naturalização social do papel feminino como cuidador, de modo que a sobrecarga não se restringe ao volume de tarefas, mas relaciona-se à responsabilização quase exclusiva dessas mulheres pelo bem-estar e pelo desenvolvimento dos filhos.

Essa concentração do cuidado não ocorre de forma espontânea, mas é social e historicamente construída. Conforme analisam Faro et al. (2019), a idealização da maternidade contribui para que as mães assumam integralmente as demandas do cuidado, reorganizando suas rotinas e priorizando as necessidades dos filhos em detrimento das próprias. Para Souza et al. (2022), o impacto do diagnóstico de TEA desencadeia um processo contínuo de adaptação familiar, no qual o cuidador

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 01/02/2026 | aceito: 03/02/2026 | publicação: 05/02/2026**

principal passa a assumir responsabilidades ampliadas, favorecendo o acúmulo de tarefas e o aumento da vulnerabilidade à sobrecarga física e mental.

Ribeiro e Massalai (2024) destacam que o cuidado contínuo de crianças com TEA exige dedicação integral, frequentemente acompanhada da renúncia à vida profissional, social e ao autocuidado. Segundo as autoras, as chamadas “cargas invisíveis” do cuidado manifestam-se por meio de exaustão física e emocional, isolamento social e sentimentos persistentes de culpa e inadequação, reduzindo significativamente os espaços destinados ao descanso, ao lazer e à preservação da própria saúde.

Sob essa ótica, o cuidado não se configura apenas como uma atividade prática, mas como uma experiência que reorganiza identidades, papéis sociais e projetos de vida. Para Vieira (2020), mães e pais cuidadores de crianças com TEA apresentam níveis elevados de estresse crônico quando comparados a cuidadores de crianças com desenvolvimento típico, o que evidencia o impacto prolongado do cuidado contínuo. O autor destaca que a imprevisibilidade dos comportamentos, a intensidade das demandas terapêuticas e a preocupação constante com o futuro contribuem para a manutenção desse quadro de tensão no cotidiano familiar.

Além disso, a intensidade e a complexidade do cuidado estão diretamente relacionadas às necessidades de suporte da pessoa com TEA. Segundo Silva e Pansera (2023), quanto maior o grau de comprometimento funcional da pessoa com TEA, maiores tendem a ser os níveis de ansiedade, sobrecarga e sofrimento psíquico percebidos pelos cuidadores. Para as autoras, esse cenário repercute negativamente na qualidade de vida e no funcionamento familiar, reforçando a necessidade de compreender o cuidado como um processo contínuo e multifacetado.

Ademais, o cuidado contínuo envolve demandas práticas, organizacionais e de vigilância que passam a estruturar a rotina do cuidador. Conforme discutem Nohara et al. (2017), o ato de cuidar de pessoas com necessidades específicas exige adaptações constantes no cotidiano e na organização do tempo, incorporando tarefas repetitivas e responsabilidades contínuas. De modo semelhante, Almeida e Conceição (2013) ressaltam que essas exigências, frequentemente naturalizadas no contexto familiar, repercutem na qualidade de vida do cuidador, ainda que nem sempre sejam reconhecidas como fatores de risco à saúde.

Esse entendimento é ampliado por Alencar, Schulze e Souza (2010) e por Vega-Vélez et al. (2021), ao indicarem que o cuidado contínuo, em diferentes contextos, caracteriza-se pela sobreposição de responsabilidades físicas, emocionais e organizacionais. Para Martins et al. (2020), a persistência dessas demandas contribui para a redução da qualidade de vida e para o aumento da sobrecarga percebida entre cuidadores, reforçando o caráter contínuo e cumulativo do cuidado.

Nesse contexto, o cuidado de pessoas com Transtorno do Espectro Autista deve ser compreendido como um fenômeno complexo, atravessado por determinantes sociais, econômicos e

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 01/02/2026 | aceito: 03/02/2026 | publicação: 05/02/2026**

culturais. Conforme apontam Silva et al. (2024), a ausência de redes de apoio estruturadas e de políticas públicas integradas intensifica a vulnerabilidade dos cuidadores, ampliando os impactos do cuidado contínuo sobre sua saúde e bem-estar. Assim, discutir o cuidado de pessoas com TEA implica reconhecer o cuidador como sujeito que também necessita de atenção, suporte e estratégias de promoção da saúde.

### **3.2 ADOECIMENTO MUSCULAR E MUSCULOESQUELÉTICO EM CUIDADORES**

O adoecimento muscular e musculoesquelético em cuidadores pode ser compreendido como um fenômeno decorrente da exposição contínua a demandas físicas, posturais e organizacionais inerentes ao ato de cuidar, especialmente quando a pessoa cuidada apresenta dependência funcional parcial ou total. Segundo Alencar, Schulze e Souza (2010), o ato de cuidar envolve a realização frequente de movimentos repetitivos, a adoção de posturas inadequadas e a aplicação de força física sem preparo técnico adequado, fatores que favorecem a sobrecarga biomecânica e o surgimento de distúrbios osteomusculares. De acordo com Martins et al. (2020), essas condições manifestam-se de forma expressiva entre cuidadores informais, cuja rotina de cuidado ocorre, majoritariamente, fora de ambientes estruturados e sem orientação preventiva.

Diferentemente de atividades pontuais, o cuidado contínuo caracteriza-se pela repetição diária de tarefas fisicamente exigentes, muitas vezes realizadas sem pausas suficientes para a recuperação corporal. Conforme destacam Almeida e Conceição (2013), a elevada prevalência de sintomas álgicos entre cuidadores relaciona-se não apenas à intensidade do esforço físico, mas também à duração prolongada do cuidado ao longo do tempo. Para os autores, a ausência de intervalos adequados de descanso contribui para a instalação de quadros dolorosos persistentes, comprometendo progressivamente a funcionalidade do cuidador.

Estudos realizados em diferentes contextos de cuidado reforçam a compreensão do adoecimento musculoesquelético como fenômeno transversal ao ato de cuidar. De acordo com Vega-Vélez et al. (2021), lesões e queixas musculoesqueléticas são frequentes entre cuidadores, independentemente da condição clínica da pessoa cuidada, sugerindo que o adoecimento está menos relacionado à patologia específica e mais vinculado às exigências físicas repetidas e prolongadas do cuidado. Esse achado é corroborado por Martins et al. (2020), ao evidenciarem que a sobrecarga física e a redução da qualidade de vida constituem fenômenos recorrentes entre cuidadores submetidos a demandas contínuas.

Entre as queixas musculoesqueléticas mais recorrentes, a dor lombar ocupa posição de destaque. Segundo Santos et al. (2020), essa região corporal é particularmente vulnerável em razão das exigências de sustentação, flexão e rotação do tronco durante atividades de cuidado, como auxílio

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 01/02/2026 | aceito: 03/02/2026 | publicação: 05/02/2026**

em transferências, apoio à mobilidade e manutenção de posturas estáticas prolongadas. Para Alencar, Schulze e Souza (2010), a sobrecarga lombar reflete não apenas o esforço físico imediato, mas a repetição contínua de práticas inadequadas ao longo do tempo, favorecendo o agravamento das queixas e a limitação funcional.

O adoecimento musculoesquelético deve ainda ser analisado a partir da interação entre fatores físicos e psicossociais. De acordo com Brito, Lucena e Lucena (2020), a dor musculoesquelética em cuidadores está frequentemente associada a níveis elevados de estresse, o que contribui para a amplificação da percepção da dor e para a redução da capacidade de enfrentamento. Para Nohara et al. (2017), essa interação reforça o caráter multifatorial do adoecimento, indicando que as queixas musculares não podem ser atribuídas exclusivamente ao esforço físico, mas ao contexto global em que o cuidado se desenvolve.

No cuidado de pessoas com Transtorno do Espectro Autista, esses fatores de risco assumem características particulares. Segundo Silva, Deltrudes e Iwata (2025), situações de agitação psicomotora, tentativas de fuga, crises comportamentais e episódios de auto ou heteroagressividade demandam do cuidador ações de contenção, proteção e redirecionamento físico, frequentemente realizadas de forma abrupta e sem preparo biomecânico adequado. Para Santos et al. (2020), as situações imprevisíveis e repetitivas do cuidado favorecem sobrecargas em regiões como a coluna lombar, os ombros e os membros superiores, além de contribuir para a manutenção de tensão muscular sustentada, aumentando o risco de dor crônica e limitações funcionais ao longo do tempo.

Outro aspecto relevante refere-se à ausência de estratégias sistemáticas de prevenção e orientação em saúde voltadas aos cuidadores. Segundo Nohara et al. (2017), muitos cuidadores iniciam o cuidado sem preparo técnico para lidar com as exigências físicas, o que amplia a exposição a posturas inadequadas e esforços excessivos. Para Almeida e Conceição (2013), a falta de acompanhamento profissional contribui para a adoção de estratégias compensatórias frente à dor, perpetuando padrões de movimento prejudiciais e aumentando o risco de agravamento do quadro musculoesquelético.

Dessa forma, o adoecimento muscular e musculoesquelético no contexto do cuidado contínuo configura-se como um processo complexo, marcado pela interação entre sobrecarga física, organização do cuidado e ausência de suporte preventivo. Para Brito, Lucena e Lucena (2020), compreender esse adoecimento exige ultrapassar abordagens fragmentadas e considerar o cuidado como prática que expõe o cuidador a riscos persistentes à saúde.

### 3.3 PERCEPÇÃO DO RISCO DE ADOECIMENTO MUSCULAR E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

A percepção do risco de adoecimento muscular entre cuidadores constitui um elemento central para a compreensão das dinâmicas que envolvem o cuidado contínuo, especialmente em contextos marcados por elevada demanda física. Segundo Alencar, Schultze e Souza (2010), a forma como o cuidador percebe (ou não percebe) os riscos associados às atividades de cuidado influenciam diretamente a adoção de comportamentos preventivos, como a busca por orientações e cuidados com a própria saúde. Para Martins et al. (2020), a baixa percepção de risco tende a favorecer a naturalização da dor e do desconforto físico, contribuindo para a manutenção de práticas inadequadas e para a progressão do adoecimento musculoesquelético.

No contexto do cuidado informal, a percepção do risco é frequentemente mediada por fatores culturais e sociais que atribuem ao ato de cuidar um caráter moral, afetivo e de responsabilidade familiar. Conforme destacam Silva, Deltrudes e Iwata (2025), cuidadores de pessoas com necessidades especiais tendem a priorizar as demandas da pessoa cuidada em detrimento da própria saúde, o que reduz a atenção aos sinais iniciais de adoecimento. Essa lógica favorece a invisibilização do sofrimento físico do cuidador, uma vez que a dor passa a ser interpretada como parte inerente do papel de cuidar, e não como um indicativo de risco à saúde.

A literatura aponta que a percepção do risco de adoecimento muscular é influenciada pela experiência acumulada no cuidado e pelo nível de informação disponível ao cuidador. Segundo Nohara et al. (2017), muitos cuidadores iniciam o cuidado sem orientação técnica adequada, o que limita a capacidade de reconhecer posturas inadequadas, esforços excessivos e sinais precoces de sobrecarga física. Para Brito, Lucena e Lucena (2020), a ausência de conhecimentos relacionados à ergonomia e à prevenção faz com que o risco seja reconhecido apenas quando a dor já se encontra instalada, passando a interferir de forma significativa nas atividades cotidianas e na funcionalidade do cuidador.

Outro fator relevante refere-se à forma como o adoecimento muscular se manifesta de maneira gradual e cumulativa, dificultando sua associação imediata às atividades de cuidado. De acordo com Almeida e Conceição (2013), a progressão lenta dos sintomas álgicos contribui para que o cuidador mantenha suas atividades mesmo diante do desconforto físico, retardando o reconhecimento do adoecimento como risco à saúde. Esse processo é reforçado, segundo Vega-Vélez et al. (2021), pela tendência dos cuidadores em adiar a busca por assistência profissional, especialmente quando a dor não impede totalmente a execução das tarefas cotidianas.

Evidências empíricas aprofundam essa compreensão ao indicar que a presença recorrente de dor musculoesquelética antecede, em muitos casos, o reconhecimento do adoecimento como risco à

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 01/02/2026 | aceito: 03/02/2026 | publicação: 05/02/2026**

saúde. No estudo de campo realizado por Almeida e Conceição (2013), observou-se elevada prevalência de sintomas álgicos entre cuidadores, especialmente em regiões como a coluna lombar e os membros superiores, mesmo quando estes mantinham suas atividades de cuidado sem interrupções. Segundo os autores, a persistência da dor ao longo do tempo favorece sua incorporação como elemento habitual da rotina, reduzindo sua identificação como sinal de sobrecarga ou adoecimento. Esses achados evidenciam que a percepção do risco de adoecimento muscular tende a ocorrer de forma tardia, apenas quando a dor passa a interferir de maneira mais significativa na funcionalidade e nas atividades cotidianas do cuidador.

No cuidado de pessoas com TEA, a percepção do risco pode ser ainda mais fragilizada em razão da imprevisibilidade das exigências do cuidado e da necessidade de prontidão constante. Para Constantinidis e Pinto (2020), a atenção contínua exigida pelo cuidado de pessoas com TEA desloca o foco do cuidador para as necessidades imediatas da pessoa cuidada, reduzindo a capacidade de reconhecer os próprios limites físicos. Na análise de Santos e Hora (2025), esse deslocamento favorece a minimização ou a negligência de sinais de fadiga e desconforto corporal, prolongando a exposição a esforços excessivos e ampliando o risco de adoecimento muscular ao longo do tempo.

Evidências empíricas corroboram essa compreensão ao demonstrar que a dor musculoesquelética, mesmo quando não resulta em incapacidade funcional imediata, interfere significativamente no cotidiano do cuidador. Em estudo de campo realizado com cuidadoras de crianças com condição neurológica crônica, Santos et al. (2020) identificaram que, embora os escores de incapacidade funcional fossem considerados baixos, a dor lombar repercutia negativamente nas tarefas diárias e na qualidade de vida das cuidadoras. Segundo os autores, a presença de dor persistente foi associada a prejuízos relevantes nos domínios de dor e saúde mental, evidenciando que o adoecimento muscular tende a ser subestimado quando não compromete de forma abrupta a funcionalidade. Esses achados reforçam que a percepção do risco de adoecimento muscular não está necessariamente vinculada à incapacidade física instalada, mas à forma como a dor é vivenciada, interpretada e incorporada à rotina de cuidado.

No que se refere às estratégias de prevenção, estudos enfatizam a importância da orientação profissional e da educação em saúde como elementos fundamentais para ampliar a percepção do risco e reduzir a sobrecarga física. Segundo Nohara et al. (2017), intervenções fisioterapêuticas voltadas ao cuidador podem favorecer o reconhecimento de práticas inadequadas e estimular a adoção de estratégias preventivas, como ajustes posturais e organização das atividades de cuidado. Para Brito, Lucena e Lucena (2020), a combinação entre orientação técnica e acompanhamento sistemático contribui não apenas para a redução da dor musculoesquelética, mas também para a melhoria da funcionalidade e da qualidade de vida do cuidador.

Para além das intervenções individuais, estudos ressaltam a relevância de estratégias coletivas

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 01/02/2026 | aceito: 03/02/2026 | publicação: 05/02/2026**

e estruturais na prevenção do adoecimento muscular. Conforme argumentam Martins et al. (2020), a ampliação das redes de apoio e a divisão das responsabilidades do cuidado constituem medidas relevantes para reduzir a exposição contínua a esforços físicos intensos. Para Paranhos (2024), políticas públicas que reconheçam o cuidador como sujeito de cuidado são essenciais para romper com a lógica da responsabilização individual, criando condições mais favoráveis à prevenção de agravos à saúde e à promoção do bem-estar.

Por fim, compreender a percepção do risco de adoecimento muscular no contexto do cuidado contínuo implica reconhecer que essa percepção não se constrói apenas a partir da experiência individual, mas é moldada por fatores sociais, culturais e organizacionais. Segundo Esper et al. (2024), a ausência de reconhecimento social do trabalho do cuidador contribui para a naturalização de práticas que expõem esses indivíduos a riscos evitáveis. Para Silva, Deltrudes e Iwata (2025), fortalecer a percepção do risco e ampliar as estratégias de prevenção requer deslocar o cuidado do campo da obrigação silenciosa para o campo dos direitos, assegurando suporte técnico, institucional e social ao cuidador.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que a percepção do risco de adoecimento muscular no contexto do cuidado de pessoas com Transtorno do Espectro Autista mostra-se, de modo geral, fragilizada e construída de forma tardia. Embora os cuidadores estejam expostos a sobrecargas físicas contínuas e a fatores de risco musculares, a literatura analisada indica que esses riscos tendem a ser minimizados, naturalizados ou interpretados como inerentes ao ato de cuidar, o que compromete o reconhecimento precoce do adoecimento e favorece a permanência em condições potencialmente prejudiciais à saúde.

Os estudos apontam que a baixa percepção do risco está diretamente relacionada à forma como a dor musculoesquelética é vivenciada no cotidiano do cuidador. A repetição da dor faz com que ela passe a ser vista como parte da rotina do cuidado, levando o cuidador a adaptar-se progressivamente ao desconforto para conseguir manter as atividades, ainda que isso aumente a sobrecarga física. Esse processo favorece o adiamento de práticas de autocuidado e a manutenção de tarefas fisicamente exigentes mesmo diante de sinais persistentes de fadiga e desconforto corporal, contribuindo para a progressão e a cronificação de problemas musculares potencialmente evitáveis.

No contexto específico do cuidado de pessoas com TEA, a percepção do risco mostra-se ainda mais comprometida em razão das características próprias desse cuidado. A imprevisibilidade das exigências do cuidado, associada à necessidade de vigilância constante e à prontidão física requerida em situações de agitação ou crises comportamentais, direciona a atenção do cuidador quase exclusivamente para a pessoa cuidada. Esse deslocamento do foco reduz a capacidade de reconhecer

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 01/02/2026 | aceito: 03/02/2026 | publicação: 05/02/2026

os próprios limites físicos e contribui para a negligência dos sinais iniciais de adoecimento, prolongando a exposição a esforços excessivos e reforçando a invisibilização do sofrimento corporal do cuidador.

A literatura analisada também indica que a percepção do risco de adoecimento muscular é influenciada por múltiplos fatores, incluindo a experiência acumulada no cuidado, a ausência de orientação técnica, a escassez de informações relacionadas à prevenção e à ergonomia, bem como aspectos culturais e sociais que atribuem ao cuidado um caráter moral e afetivo. Esses elementos atuam de forma articulada, dificultando a identificação do risco e reforçando a compreensão da dor como consequência inevitável do cuidar, sobretudo no âmbito familiar.

Observou-se, ainda, que a dor musculoesquelética tende a ser reconhecida como problema apenas quando passa a interferir de maneira significativa na funcionalidade e nas atividades cotidianas do cuidador, evidenciando uma percepção tardia do risco. Esse reconhecimento tardio amplia os impactos do adoecimento sobre a saúde e a qualidade de vida do cuidador, reforçando que a percepção do risco constitui elemento central para compreender não apenas o adoecimento musculoesquelético em si, mas também os mecanismos que contribuem para sua persistência e agravamento ao longo do tempo.

Dessa forma, os achados do estudo indicam que a percepção limitada ou tardia do risco de adoecimento muscular atua como fator determinante na manutenção de quadros musculoesqueléticos evitáveis entre cuidadores de pessoas com TEA. A forma como o risco é percebido influencia diretamente o reconhecimento da dor, a atenção aos próprios limites físicos, a incorporação de cuidados e a possibilidade de interrupção de práticas prejudiciais à saúde, configurando-se como eixo central na relação entre cuidado contínuo e adoecimento.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, Maria do Carmo Baracho de; SCHULTZE, Vanessa Mann; SOUZA, Sandra Dias de. Distúrbios osteomusculares e o trabalho dos que cuidam de idosos institucionalizados. **Fisioterapia em movimento**, v. 23, p. 63-72, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/8qJnxwK46NvNPJnNR5mZfdK/>. Acesso em: 04 jan. 2026.

ALMEIDA, Mayara Santos; CONCEIÇÃO, Tatiana Maita A. Prevalência de sintomas álgicos, sobrecarga e qualidade de vida de cuidadores de crianças com paralisia cerebral. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 3, n. 1, 2013. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/143>. Acesso em: 04 jan. 2026.

BRITO, Patrícia Meireles; DE LUCENA, Juliana Pereira Machado; DE LUCENA, Neide Maria Gomes. Qualidade de vida, dor musculoesquelética e nível de estresse e proposta de tratamento fisioterapêutico em cuidadores de crianças com sequelas neurológicas. **Brazilian Journal of**



Ano VI, v.1 2026 | **submissão: 01/02/2026 | aceito: 03/02/2026 | publicação: 05/02/2026**

**Development**, v. 6, n. 8, p. 55625-55647, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/14648>. Acesso em: 05 jan. 2026.

CONSTANTINIDIS, Teresinha Cid; PINTO, Alinne Souza. Revisão integrativa sobre a vivência de mães de crianças com transtorno de espectro autista. **Revista Psicologia e Saúde**, 2020. Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/799>. Acesso em: 11 Jan. 2026.

ESPER, Marcos Venicio et al. Grupo de apoio com pais de crianças com transtornos do neurodesenvolvimento. **Revista Educação Especial**, p. e53/1-19, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/88907>. Acesso em: 10 jan. 2026.

FARO, Kátia Carvalho Amaral et al. Autismo e mães com e sem estresse: análise da sobrecarga materna e do suporte familiar. **Psico**, v. 50, n. 2, p. e30080-e30080, 2019. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/30080>. Acesso em: 10 jan. 2026.

MARTINS, Laércio Bruno Ferreira et al. Estudo comparativo sobre qualidade de vida, sobrecarga e sintomas musculoesqueléticos em cuidadores de idosos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 3, p. e2933-e2933, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/2933>. Acesso em: 23 dez. 2025.

NOHARA, Soraya Sayuri Braga et al. Atuação fisioterapêutica na sobrecarga física e dor de cuidadores de crianças com paralisia cerebral. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 4, p. 1-7, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/408/40854840013/40854840013.pdf>. Acesso em: 20 dez. 2025.

PARANHOS, Julie Stephanny de Souza Gurgel et al. A influência do engajamento paterno na qualidade de vida de mães de crianças com deficiência. **Saúde e Sociedade**, v. 33, p. e230233pt, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sausoc/2024.v33n2/e230233pt/pt>. Acesso em: 20 dez. 2025.

RIBEIRO, Caroline Firmo Alamino; MASSALAI, Renata. Cargas invisíveis: o desafio das mães nos cuidados de crianças com transtorno do espectro do autismo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 12, p. 43-66, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/17251>. Acesso em: 06 jan. 2026.

SANTOS, Givaneide Magalhães et al. Interferência da dor lombar na qualidade de vida em cuidadores de crianças com paralisia cerebral. **Ideias e Inovação**, v. 6, n. 1, p. 11-20, 2020. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/ideiaseinovacao/article/download/8826/4254/>. Acesso em: 10 jan. 2026.

SANTOS, Maria Letícia Alves; HORA, Milena Carvalho. **Percepção de dor pelo cuidador e funcionalidade de crianças com paralisia cerebral: série de casos**. 60 f. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Federal de Sergipe, Campus Lagarto, Lagarto, 2025. Disponível em: [https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/23965/2/Maria\\_Leticia\\_Alves\\_Santos\\_%26\\_Milena\\_Carvalho\\_Hora\\_TCC.pdf](https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/23965/2/Maria_Leticia_Alves_Santos_%26_Milena_Carvalho_Hora_TCC.pdf). Acesso em: 10 jan. 2026.



Ano VI, v.1 2026 | submissão: 01/02/2026 | aceito: 03/02/2026 | publicação: 05/02/2026

SILVA, Francisco Valter Miranda et al. Qualidade de vida dos cuidadores familiares de crianças e adolescentes com transtorno do espectro autista. **Ciências & Cognição**, v. 25, n. 1, p. 117-126, 2020. Disponível em: <https://revista.cienciasecognicao.org/index.php/cec/article/view/1658>. Acesso em: 11 jan. 2026.

SILVA, Graciane Barboza da; PANSERA, Ana Claudia. Sobrecarga, Ansiedade e Depressão em Cuidadores de Crianças no Transtorno do Espectro Autista: Um estudo de correlação. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 11, n. 3, 2023. Disponível em: [https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude\\_desenvolvimento/article/view/9670](https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/9670). Acesso em: 21 dez. 2025.

SILVA, Jaina da Silva e; DELTRUDES, Gecilane da Silva Albuquerque; IWATA, Jani Kenta. Sobrecarregados pelo cuidado: a exaustão física e emocional dos cuidadores de pessoas com necessidades especiais. **Revista Foco**, v. 18, n. 11, 2025. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/10434>. Acesso em: 08 jan. 2026.

SOARES, Alessandra Moreira De Souza; DO NASCIMENTO, Roberval Pereira; DA ROCHA, Viviana Alexandra Aragão. A sobrecarga emocional e a qualidade de vida de cuidadores familiares de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). **Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 14, p. e22446-e22446, 2025. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/22446>. Acesso em: 08 jan. 2026.

SOUSA, Laila Laise Alves de et al. Análise sobre o nível de sobrecarga em cuidadores de crianças com paralisia cerebral e autismo/Analysis on the level of overload in caregivers of children with cerebral palsy and autism. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 8, n. 5, p. 33108-33119, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/47393>. Acesso em: 08 jan. 2026.

VEGA-VÉLEZ, Margarito et al. Lesiones musculoesqueléticas en cuidadores adultos mayores. **Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social**, v. 59, n. 4, p. 290-299, 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4577/457769668009/457769668009.pdf>. Acesso em: 20 dez. 2025.