**A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL COMO AUXÍLIO NO GERENCIAMENTO DAS EMOÇÕES DE ADULTOS COM AUTISMO – TEA**

**Rafael Jacson da Silva Carneiro de Oliveira**

**rafael.coliveira@ufrrj.br**

**Intervenções e terapias inovadoras**

**Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro-UFRRJ**

**Resumo:** A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado uma abordagem eficaz no auxílio ao gerenciamento das emoções em adultos com Transtorno do Espectro Autista (TEA), especialmente no enfrentamento de dificuldades emocionais como ansiedade, depressão e regulação afetiva. Este estudo tem como objetivo analisar os benefícios e limites da TCC na promoção do bem-estar emocional de adultos autistas, considerando suas especificidades cognitivas e comportamentais. A pesquisa justifica-se pela crescente demanda por intervenções terapêuticas adaptadas às necessidades dessa população, historicamente negligenciada nas práticas clínicas. A metodologia adotada é qualitativa, com base em revisão bibliográfica e análise teórica de estudos científicos recentes. Serão utilizados como principais referenciais Beck (1997), criador da TCC e responsável pela estruturação do modelo cognitivo das emoções; Attwood (2007), que traz contribuições sobre intervenções clínicas com indivíduos no espectro; e Wood et al. (2009), que investigam a aplicação da TCC em pessoas com autismo, especialmente no tratamento da ansiedade. A pesquisa também se baseará em estudos de casos e revisões sistemáticas disponíveis em bases como SciELO, PubMed e PsycINFO. A TCC, ao trabalhar a reestruturação de pensamentos disfuncionais e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, oferece estratégias adaptativas para o reconhecimento e a regulação das emoções, favorecendo a autonomia e a qualidade de vida. No caso de adultos com TEA, a abordagem precisa ser adaptada, considerando o estilo de processamento da informação, a rigidez cognitiva e as dificuldades na comunicação social. Conclui-se que, quando aplicada com sensibilidade às particularidades do autismo, a TCC pode ser uma ferramenta valiosa no cuidado emocional dessa população, contribuindo para sua inclusão social e bem-estar psicológico.

Palavras-Chave: Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Transtorno do Espectro Autista (TEA), Dificuldades Emocionais.