

## SELETIVIDADE ALIMENTAR NO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE NUTRICIONAL

Alice Zambuzi M. Diniz; Beatriz M. Rodrigues; Heloá Fernanda C. Costa<sup>1</sup>  
Margarete Galzerano Francescato<sup>2</sup> <sup>1</sup>

### RESUMO

Uma alimentação balanceada e variada é a base para uma vida mais saudável, especialmente durante a fase de crescimento. A seletividade alimentar, definida pela aversão por certos alimentos, é uma das características presentes na vida de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Esta que pode impactar negativamente a saúde nutricional de crianças em fase de crescimento. Portanto, além do acompanhamento psicológico, é necessário um acompanhamento nutricional, visando melhor qualidade de vida para pessoas com TEA. Diante disso, este artigo tem o objetivo de mapear as principais características da seletividade alimentar, para assim conectá-las aos possíveis impactos nutricionais, além de disseminar informações sobre a seletividade alimentar para o público em geral. O estudo registrou certos comportamentos e preferências que se destacam, contribuindo com informações para responsáveis e profissionais que trabalham com essa parcela de crianças.

**Palavras-chave:** Seletividade Alimentar. Transtorno do Espectro Autista. Saúde Nutricional.

---

<sup>1</sup> Alunos do curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo – Limeira, SP – [alice.diniz01@etec.sp.gov.br](mailto:alice.diniz01@etec.sp.gov.br); [beatriz.rodrigues172@etec.sp.gov.br](mailto:beatriz.rodrigues172@etec.sp.gov.br); [heloa.costa@etec.sp.gov.br](mailto:heloa.costa@etec.sp.gov.br)

<sup>2</sup> Professora Orientadora, docente da Etec Trajano Camargo – Limeira, SP – [margarete.sampaio@etec.sp.gov.br](mailto:margarete.sampaio@etec.sp.gov.br)

## ABSTRACT

A balanced and varied diet is the foundation for a healthier life, especially during the growth phase. Food selectivity, which is characterized by an aversion to certain foods, is highly prevalent in the lives of people with Autism Spectrum Disorder (ASD). This can have a negative impact on the nutritional health of children who are going through a growth phase. Therefore, in addition to psychological support, nutritional monitoring is also necessary, aiming a better a better life for people with ASD. In light of this, the porpoise of this article is to track the main characteristics of food selectivity, to relate them to possible nutritional implications, besides disseminating information to the public in general. The study registered some behaviors and preferences that stand out, contributing with information to caregivers and professionals who work with this proportion of children.

**Keywords:** Food selectivity. Autism Spectrum Disorder. Nutritional Health.

---

## 1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

*Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio*, esta frase foi dita por Hipócrates em 500 a.C. e enfatiza a importância de uma dieta saudável, equilibrada e variada para a saúde em todas as fases da vida, sobretudo na infância, que é quando o desenvolvimento do paladar e os hábitos alimentares da criança se moldam. A variedade de alimentos apresentada à criança nos seus primeiros anos de vida é fundamental para moldar costumes alimentares e a saúde, prevenindo complicações futuras, como a obesidade, a anemia, a hipertensão arterial e a desnutrição. A nutrição é imprescindível, seja para a população saudável, seja para a população com restrições alimentares ou transtornos (BRASIL, 2023a).

O Transtorno do espectro autista - TEA é atribuído à uma disfunção no desenvolvimento neurológico, acarretando disfunções nos padrões de comportamento, interação social e comunicação, atitudes estereotipadas e recorrentes, podem até desenvolver uma certa restrição aos seus interesses

(PARANÁ, 2023). As crianças autistas tendem a apresentar problemas severos referentes à alimentação, devido à seletividade alimentar, característica predominante do transtorno, ocasionando problemas nutricionais, como desnutrição ou obesidade (IPCAC, 2023).

A restrição alimentar, presente no espectro autista, consiste na aversão por certos alimentos, sabores, texturas ou cores e pode ou não ser temporária. Este comportamento é comum entre as crianças na fase pré-escolar e em alguns casos podem perdurar até a fase adulta, à vista disso os responsáveis pela criança devem estimular e assegurar que a alimentação está sendo feita de forma segura e saudável (ESSENTIAL NUTRITION, 2020).

Uma técnica que pode ser adotada pelos pais é a introdução alimentar divertida, que consiste em montar pratos temáticos usando o próprio alimento, oferecendo uma alimentação colorida e nutritiva, com cereais, tubérculos, carne magra, peixes, leguminosas, frutas e legumes, estimulando as crianças com TEA a experimentarem sabores novos e essenciais para estabelecer uma rotina saudável (OPAS, 2019).

Em resumo, embora a frase de Hipócrates não tenha uma conexão direta com o espectro autista, uma dieta saudável e equilibrada pode ser benéfica para a saúde e o bem-estar geral de indivíduos no espectro autista.

---

## 2. OBJETIVO

Relatar e compreender os padrões da seletividade alimentar e como esses aspectos podem dificultar na qualidade de vida e numa alimentação balanceada e nutritiva em indivíduos de 6 a 9 anos com Transtorno do Espectro Autista.

---

## 3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Pesquisas científicas acumuladas nos últimos 10 anos apontaram a relevância de uma amamentação exclusiva para os recém-nascidos de até 6 meses, tendo propriedades fundamentais para um crescimento fisiológico além de prevenir doenças crônicas não transmissíveis às crianças (GIUGLIANE, VICTORA, 2023).

Geralmente seu desenvolvimento e crescimento começam a partir de 12 meses onde entram na fase pré-escolar, onde começam a se movimentar mais frequentemente aumentando seu equilíbrio e agilidade. Assim criando sua própria independência onde se aparece um maior desenvolvimento da linguagem, melhorando a socialização expressando as próprias vontades (LUPAYANTE, 2023).

Nos seus 5 anos a criança já entende sua própria capacidade nutricional assim regularizando-a. Quando se entre nessa fase pré-escolar é preciso muita atenção dos pais para que a dieta de seu filho ocorra corretamente atingindo seu objetivo, que é ajudar no desenvolvimento muscular, intelectual, evitar doenças, infecções e na educação alimentar que vai ter em casa (ARRA, 2023).

É bom ressaltar a importância do costume alimentar dessas crianças, pois a prática de consumir as 6 refeições diárias é de extrema importância para o fortalecimento de um indivíduo, assim desde novo criar o costume para seu desenvolvimento ser saudável, fornecendo os nutrientes essenciais, energia e equilíbrio necessário para o crescimento e funcionamento adequado do organismo infantil (GIUGLIANE, VICTORA 2023).

Essa adoção do hábito de comer todas as refeições diárias desde a infância promove a saúde, que se mantém ao longo da vida. Essas crianças que foram estimuladas a se alimentar corretamente e regularmente, ao chegar na fase adulta reduzem os riscos de doenças (LUPAYANTE, 2023).

O transtorno do espectro autista é um desequilíbrio global do neurodesenvolvimento marcado manifestações comportamentais atípicas, como: hiperatividade, dificuldades em comportamentos adaptativos, déficits na comunicação e na interação social, padrões de comportamentos repetitivos e estereotipados, podendo apresentar um repertório restrito na alimentação, interesses e atividades. Nesse sentido, pode-se dizer que a relação do comportamento atípico e a restrição alimentar desencadeiam diversos distúrbios de saúde, desde deficiência nutricional a colesterol alto e/ou obesidade, principalmente em crianças que estão em desenvolvimento (BRASIL, 2023b).

A seletividade alimentar é caracterizada pela rejeição de certos alimentos, mas, além disso, alguns dos sinais para a identificação dessa restrição é: evita grupos alimentares inteiros, como derivados do leite ou todas as frutas; birra na hora das refeições; apresentar náuseas e vômitos ao se deparar com novos alimentos; ou até preferência por determinadas marcas de alimentos, em casos extremos (RANGEL, 2019).

Essas alterações associadas aos alimentos nas pessoas com TEA se expressam através de preferência por certas texturas de comida, rejeição ou predileção por uma ou mais cores de alimento, consumo dos mesmos alimentos todos os dias sem nenhuma variação, coartação relacionada ao ambiente onde a refeição ocorre (impossibilita que o indivíduo coma em lugares públicos, ou com poluição sonora), além de sintomas característicos de distúrbios alimentares, como jejum prolongado, por não se sentir confortável em comer ou indução de vômito (PAULA et al., 2023).

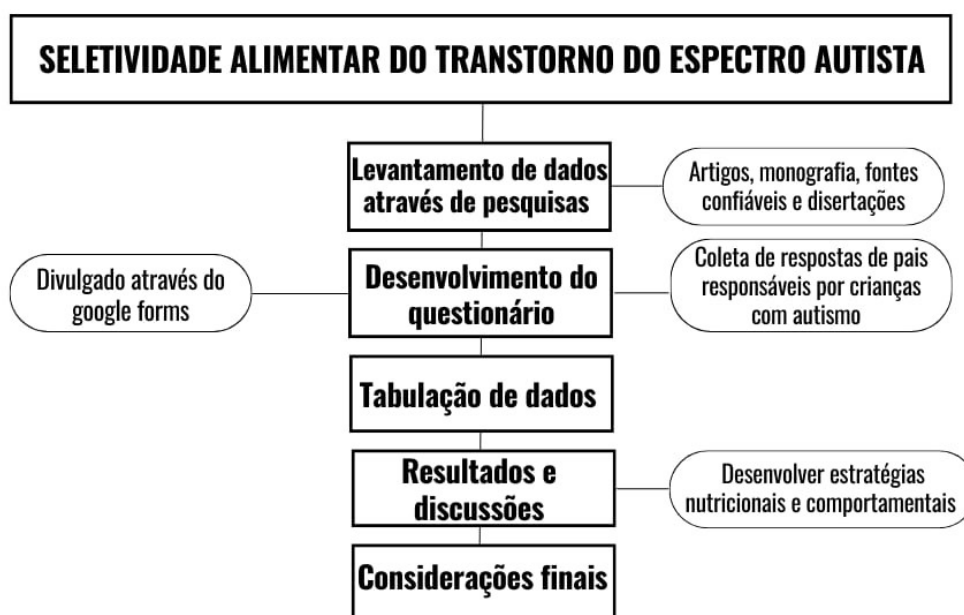
Alguns estudos sugerem que certos nutrientes podem ser particularmente benéficos para pessoas no TEA, como ácidos graxos, por exemplo, o ácido linolênico, vitamina D e probióticos, além de uma dieta livre de glúten e caseína. No entanto, é importante notar que cada pessoa no espectro autista é única e pode responder de maneira diferente a diferentes abordagens de dieta (FAZZIO, 2021). O consumo alimentar ou a suplementação de ômega-3 parece trazer benefícios em transtornos de interações sociais, comportamentos estereotipados e hiperatividade, bem como na agressividade e irritabilidade. Apesar da possível relação entre o ômega 3 e o TEA, poucos são os mecanismos propostos e estudos clínicos randomizados e controlados realizados, embora estudos com animais indiquem que vias antioxidantes e maior incorporação de ômega-3 nas membranas celulares, fato que pode otimizar a fluidez e funcionalidade celular (HUTSCH, Maria, 2019).

A Ciência de aprendizagem denominada Análise comportamento Aplicada (ABA) faz uma ligação entre o comportamento humano com o ambiente e aprendizagem. Que consiste em observar e desenvolver os impactos dos comportamentos das pessoas no espectro, visando trazer atitudes desejáveis na vida cotidiana para um melhor processo de aprendizado. Esta ciência não se trata de ações pré-determinadas e

padronizadas para, por exemplo, crianças de uma faixa etária específica, e sim de uma investigação dinâmica, que evolui com o seguimento de novas descobertas. Esta é uma ótima opção para trabalhar juntamente com o método de introdução, reeducação alimentar, pois atua na parte psicológica que envolve esse problema. A OMS indica a Análise de Comportamento Aplicada (ABA) para pessoas atípicas, como pessoas com TEA. Mas isso não significa que apenas as pessoas fora do espectro podem usufruir deste método (RISSATO, 2023).

#### 4. MATERIAL E MÉTODO

Figura 1 – Fluxograma da Metodologia



Fonte: Arquivo do Projeto, 2023

Foi realizado, além do questionário, a criação de um Instagram: Nutrição Colorida, em que postagens referentes a Seletividade Alimentar foram criadas a fim de conscientizar os pais ou responsáveis de crianças autistas.

**Figura 2 - Página do Instagram**



Fonte: Arquivo do projeto, 2023

**Figura 3 - Postagens do Instagram**



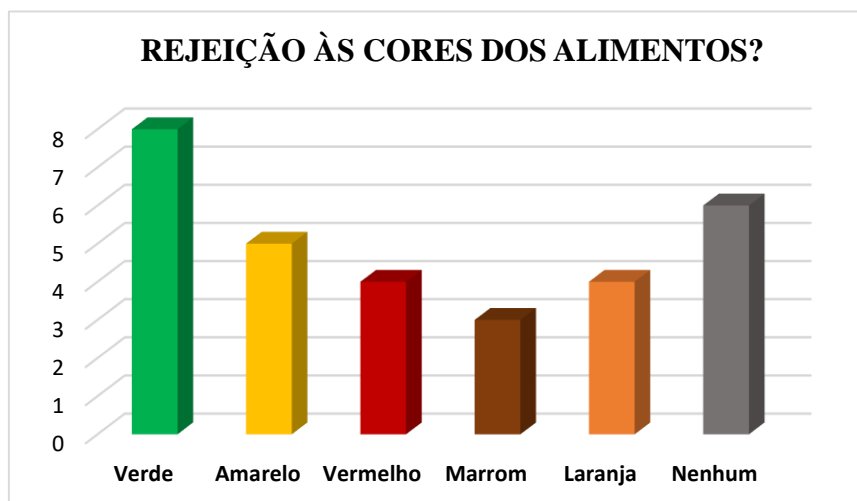
Fonte: Arquivo do projeto, 2023

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a realização de um questionário no Google Forms, baseado na "Escala de Avaliação do Comportamento Alimentar no Transtorno do Espectro Autista", a divulgação foi feita pela página do Instagram Nutrição Colorida e o questionário foi

enviado para duas psicólogas da região de Limeira-SP, a fim de distribuir o formulário aos pais de crianças com espectro autista.

**Figura 4 - Resultados do Questionário**



**Fonte: Arquivo do projeto, 2023**

Em geral, frutas e legumes amarelos e alaranjados e vegetais verde-escuros são ricos em vitamina A, como mamão, caju, manga, abóbora, cenoura, espinafre, chicória, couve etc. A rejeição aos alimentos amarelos e verdes pode resultar em uma carência da vitamina A, resultando em tecidos epiteliais, como pele e olhos, revestimento dos pulmões, do intestino e do trato urinário, lesionados, desencadeando infecções com mais frequência. Também pode ocorrer distúrbios, como cegueira noturna, conhecida como xerofthalmia. (JOHNSON, 2022b).

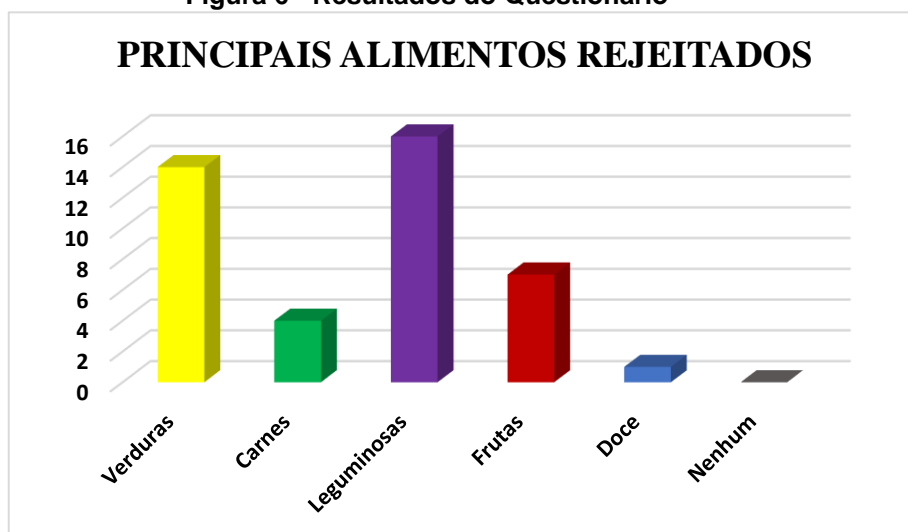
**Figura 5 - Resultados do Questionário**



**Fonte: Arquivo do projeto, 2023**



Figura 6 - Resultados do Questionário



Fonte: Arquivo do projeto, 2023

Segundo a Figura 6, os principais alimentos rejeitados pelas crianças foram leguminosas e verduras. A vitamina K pode ser encontrada em alimentos de origem vegetal como rúcula, couve, espinafre, acelga e brócolis e algumas leguminosas, como aveia, cevada e ervilha. A aversão completa dos vegetais e leguminosas causa deficiência da vitamina K, desencadeando possíveis sangramento das mucosas e em casos extremos hemorragia no estômago (SABARÁ, Hospital, s.d).

As leguminosas (Figura 6) são ricas em vitamina B1 e exercem funções no organismo como a produção de energia, a regulação do sistema nervoso, da pele, dos cabelos e do intestino. A falta da B1 causa fraqueza, falta de apetite, sono, aumento dos batimentos cardíacos, baixa imunidade, e perda de memória. (ZANIN, 2023). Além conterem sais minerais como ferro, que em falta causa anemia (JHONSON, 2021a), zinco, que é responsável pelo crescimento e cálcio, que mineraliza os ossos (JHONSON, 2021c).

As carnes, leites e derivados, ovos e peixes (Figura 6) são ricos em vitamina B12. A rejeição a esse grupo pode causar deficiência da vitamina B12, que resulta em anemia, depressão, falha na memória, fraqueza e até déficit motor em casos mais graves (MIQUELOTO, s.d.).

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho possibilitou entender a relação entre a alimentação e o Transtorno do Espectro Autista (TEA), ressaltando compreender e trabalhar com a seletividade alimentar, um desafio presente nesse espectro. Na qual, a frase de Hipócrates “Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio” de 500 a.C. faz relação entre uma dieta saudável e o bem-estar geral.

Compreende-se que nos padrões da seletividade alimentar em crianças de 6 a 9 anos com TEA, público alvo do projeto, é indispensável amenizar os desafios na promoção de uma alimentação balanceada e da qualidade de vida. Portanto, é necessário um apoio externo, familiar e profissional, para contribuir na introdução de costumes alimentares saudáveis desde a infância, agregando para o progresso global dessa criança, logo, reduzindo riscos de saúde ao decorrer de seu crescimento.

Por meio de um questionário desenvolvido e enviados para responsáveis dessas crianças, observa-se singularidades entre esses indivíduos, captando diversas respostas, as quais, quando analisadas, apontam possíveis consequências nutricionais, como desnutrição, obesidade ou até mesmo infecções e distúrbios causados pela falta de vitaminas.

Os resultados da coleta dos dados permitem que o estudo possa contribuir com informação para pais ou responsáveis de indivíduos com Transtorno do Espectro Autista, para que estes utilizem de estratégias que estimulam hábitos alimentares melhores na criança, como a Introdução Alimentar Divertida, apontada por alguns estudos. Proporcionando, experiências e pluralidade de sabores, que sucedem na introdução de uma boa alimentação ao público alvo e suporte aos responsáveis.

---

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual da Saúde. **31/03 - Dia da Saúde e Nutrição**. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/31-3-dia-da-saude-e-da-nutricao-2/>. Acesso em: 29 maio 2023a.

\_\_\_\_\_. Ministério da saúde. **Definição - Transtorno do Espectro Autista (TEA) na criança**. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/transtorno-do-espectro-autista/definicao-tea/>. Acesso em: 19 jun. 2023b.

ESSENTIAL NUTRITION. **Seletividade Alimentar**: o que é e como tratar. Disponível em: <https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/seletividade-alimentar-o-que-e-e-como-tratar/>. Acesso em: 29 maio 2023.

FAZZIO, Ana Carina. **Nutrição e o Transtorno do Espectro Autista**. 2021. Faculdade de Apucarana (FAP). Disponível em: <https://shorturl.at/hoRV5>. Acesso em: 13 nov. 2023.

GIUGLIANE, Elsa Regina Justo; VICTORA, Cesar Gomes. **Alimentação Complementar**. 2000. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/54367>. Acesso em: 20 jun. 2023.

HUTSCH, Maria Clara. **Impacto da Suplementação de Ácido graxos ômega-3 nos Transtorno do Espectro Autista**. Disponível em: <https://doi.org/10.29381/0103-8559/20192902203-10>. Acesso em 24 de out. 2023

IPCAC (Curitiba). **A Importância Da Nutrição Infantil**. Disponível em: <https://ipcac.com.br/a-importancia-da-nutricao-infantil/>. Acesso em: 05 jun. 2023.

JOHNSON, L. E. **Deficiência de ferro**. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-nutricionais/minerais/defici%C3%A2ncia-de-ferro>. Acesso em 13 nov. 2023.

\_\_\_\_\_. **Deficiência de vitamina A**. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-nutricionais/vitaminas/defici%C3%A2ncia-de-vitamina-a>. Acesso em 30 out. 2023

\_\_\_\_\_. **Deficiência de zinco**. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-nutricionais/minerais/defici%C3%A2ncia-de-zinco>. Acesso 13 nov. 2023.

LUPAYANTE, Elisa Morales. **A alimentação na idade pré-escolar, como deveria ser?** 2023. Disponível em: <https://melhorcomsaude.com.br/a-alimentacao-na-idade-pre-escolar-como-deveria-ser/>. Acesso em: 20 jun. 2023.

MIQUELOTO, Jerusa. **Saiba para que serve a Vitamina B12 e quais alimentos consumir**. Disponível em: <https://altadiagnosticos.com.br/saude/vitamina-b12>. Acesso em 30 out. 2023.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. **Alimentação saudável**. Disponível em: <https://tinyurl.com/28mnva25>. Acesso em: 29 maio 2023.

PARANÁ. Governo do Estado do Paraná. Secretaria da Saúde. **Transtorno do Espectro Autista (TEA)**. Disponível em: [saude.pr.gov.br/Pagina/Transtorno-do-Espectro-Autista-TEA](https://saude.pr.gov.br/Pagina/Transtorno-do-Espectro-Autista-TEA). Acesso em: 29 maio 2023.

PAULA, Fernanda Mendes de et al. **Transtorno do Espectro do Autismo: impacto no comportamento alimentar**. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/10562/8821>. Acesso em: 19 jun. 2023.

RANGEL, Aline. **Transtorno alimentar seletivo: a criança que não come nada**. Disponível em: <https://apsiquiatra.com.br/transtorno-alimentar-seletivo/#:~:text=As%20consequ%C3%AAs%20podem%20ir%20desde,como%20diabetes%20e%20colesterol%20alto>. Acesso em: 19 jun. 2023.

RISSATO, Heloise. **Método ABA é só para autismo?** 2023. Disponível em: <https://genialcare.com.br/blog/metodo-aba-e-so-para-autismo/>. Acesso em: 23 jun. 2023.

SABARÁ, hospital. **Vitamina K**. Disponível em: <https://www.hospitalinfantilsabara.org.br/sintomas-doencas-tratamentos/vitamina-k/#:~:text=Sinais%20e%20sintomas%20cl%C3%ADnicos%20de>. Acesso em: 25 out. 2023.

ZANIN, T. **Vitaminas do complexo B: para que servem e quando tomar suplemento**. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/sintomas-de-falta-de-vitamina-do-complexo-b/>. Acesso em 30 out. 2023.