



# CUIDADOS NUTRICIONAIS NO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA



Cartilha para profissionais nutricionistas



Fonte: Canva.com

Autores:  
Isabelle Ponciano Vasconcelos da Silva  
Kassia Thais do Amaral Savalaio  
Sandra Maria dos Santos Figueiredo

# Ficha Catalográfica

---

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) Biblioteca do CESUPA, Belém – PA

---

Silva, Isabelle Ponciano Vasconcelos da.  
Savalaio, Kassia Thais do Amaral.

Cuidados nutricionais do transtorno do espectro autista: cartilha para profissionais nutricionistas / Isabelle Ponciano Vasconcelos da Silva, Kassia Thais do Amaral Savalaio; orientadora Sandra Maria dos Santos Figueiredo. — 2024.

24 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Centro Universitário do Estado do Pará, Belém, 2024.

- Nutrição. 2. Nutrição da criança. 3. Transtorno do Espectro Autista (TEA). 4. Nutricionistas. I. Silva, Isabelle Ponciano Vasconcelos da. II. Savalaio, Kassia Thais do Amaral. III. Figueiredo, Sandra Maria dos Santos, orient. IV. Título.

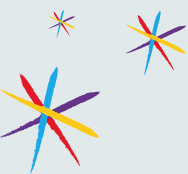
CDD 23º ed. 612.3



# Sumário

---

Conceito	<b>5</b>
Sintomas	<b>6</b>
Seletividade Alimentar no TEA	<b>7</b>
Estratégias para melhorar a seletividade alimentar	<b>8</b>
Aspectos comportamentais no transtorno do espectro autista	<b>10</b>
Estratégias para melhorar aspectos comportamentais	<b>11</b>
Disbiose intestinal	<b>13</b>
Estratégias para melhorar a disbiose intestinal	<b>14</b>
Importância de uma alimentação saudável	<b>17</b>
Prevenção de doenças crônicas: Diabetes, hipertensão e obesidade	<b>19</b>
Muito ou Verdade?	<b>20</b>
Referências	<b>22</b>



# Apresentação



Fonte: Canva.com

Esta cartilha sobre cuidados nutricionais em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), foi elaborada para os profissionais nutricionistas que atuam na Atenção Primária à Saúde (APS), projeto oriundo de um trabalho de conclusão de curso. Tendo como propósito abordar como a alimentação e a nutrição de crianças com TEA é impactada pelos diversos aspectos comportamentais e características deste transtorno, explorando de forma clara e concisa as principais dificuldades evidenciadas por estas crianças e quais estratégias podem ser adotadas, objetivando o manuseio adequado dos problemas observados e a promoção de uma alimentação saudável, qualidade de vida e possível melhora da sintomatologia do TEA.

Os temas elencados nesta cartilha são pertinentes e atuais, haja vista a alta incidência de diagnósticos de autismo e os possíveis problemas que podem surgir tanto no desenvolvimento físico quanto cognitivo quando aspectos nutricionais e alimentares não são manejados corretamente, especialmente durante a infância já que este é um período crucial no desenvolvimento físico e cognitivo do indivíduo.

A disbiose intestinal, seletividade alimentar e aspectos comportamentais são os temas-eixo elencados nesta cartilha que norteiam a discussão sobre os cuidados nutricionais necessários em crianças com TEA. Conhecimentos sobre estes aspectos quando compartilhados em formato acessível e de fácil compreensão, possibilitam a promoção de saúde e qualidade de vida para indivíduos que convivem com o TEA, além da prevenção de doenças crônicas decorrentes de comportamentos alimentares inadequados, e assim, também, promover a adoção de uma alimentação equilibrada e adequada assim como a adoção de hábitos saudáveis.



# Conceito



O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição neurológica que cursa através de alterações de percepção e interação do indivíduo com o mundo ao seu redor. Desse modo, pode-se afirmar que existe uma sintomatologia bastante variada e com classificações em diferentes níveis de suporte necessário. Sendo estes: nível 1 (autismo leve), nível 2 (autismo moderado) e nível 3 (autismo severo).



De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5ª Edição (DSM-5), as características que evidenciam o transtorno começam a se manifestar durante a primeira infância, período de significativa importância no desenvolvimento físico e cognitivo da criança. Prejuízos nutricionais acarretados pelas características comportamentais presentes na TEA podem interferir na saúde e na qualidade da vida infantil.

# Sintomas

O TEA é caracterizado por uma ampla gama de sintomas, que podem variar em gravidade e manifestação de uma pessoa para outra. Alguns dos sintomas mais comuns incluem:

01

**Dificuldades na comunicação e na interação social**



02

**Padrões de comportamento repetitivos e restritos**



03

**Hipersensibilidade sensorial**



04

**Rigidez no pensamento e na rotina.**



# Seletividade alimentar no TEA

## O que é?

Refere-se à tendência em limitar a ingestão de alimentos a um número restrito de itens ou grupos alimentares específicos.

## Como afeta a alimentação?

Pode resultar em uma ingestão inadequada de nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e proteínas, colocando a criança em risco de deficiências nutricionais.

A restrição da dieta a apenas alguns grupos alimentares específicos e excluindo outros também importantes para uma alimentação balanceada pode contribuir para problemas como: baixo peso, alterações gastrointestinais e comprometimento do sistema imunológico.

## Fatores que desencadeiam

Essa seletividade pode ser influenciada por uma variedade de fatores, incluindo sensibilidades sensoriais, aversões alimentares, rigidez nas preferências alimentares e ansiedade em relação à alimentação.





# Estratégias para melhorar a seletividade alimentar

Fonte: Canva.com

01

Realizar uma avaliação detalhada da história alimentar da criança, incluindo preferências alimentares, aversões, sensibilidades sensoriais, histórico médico e comportamentos relacionados à alimentação.

02

Atuar em estreita colaboração com outros profissionais da saúde, como terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos e psicólogos visando desenvolver um plano de intervenção abrangente que aborde os aspectos nutricionais, sensoriais, comportamentais e emocionais da alimentação da criança.

03

Trabalhar com a criança e sua família para identificar alimentos que a criança já aceita e está disposta a comer. Usar esses alimentos como ponto de partida para expandir gradualmente sua variedade alimentar.

04

Modificar a textura ou apresentação dos alimentos para torná-los mais aceitáveis para a criança, como purês, smoothies, utilizando cortes diferentes ou formas divertidas.



# Estratégias para melhorar a seletividade alimentar

Fonte: Canva.com

05

Introduzir novos alimentos de forma gradual e sistemática, começando com pequenas porções e aumentar conforme a criança se torna mais confortável com eles (técnicas de dessensibilização), e também realizar a exposição repetida pode ajudar a criança a se acostumar com novos alimentos.

06

Envolver a criança no processo de seleção e preparação de alimentos, permitindo que ela escolha alimentos durante as compras ou ajude a preparar refeições simples. Isso pode aumentar sua aceitação dos alimentos e promover uma atitude mais positiva em relação à alimentação.

07

Monitorar de perto a resposta da criança às intervenções nutricionais e ajustar o plano alimentar conforme necessário com base em suas necessidades individuais e progresso.



Fonte: Canva.com

## ASPECTOS COMPORTAMENTAIS NO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

**Crianças com TEA, apresentam características que incluem déficits na comunicação social e padrões restritos e repetitivos de comportamento. Alguns dos sinais incluem dificuldades na interação social, dificuldades na comunicação verbal e não verbal, padrões repetitivos de comportamento, interesses restritos e sensibilidades sensoriais.**

### Como afeta a alimentação?

**Os aspectos comportamentais podem afetar significativamente a alimentação. Alguns dos principais impactos incluem: seletividade alimentar, sensibilidades sensoriais, rituais alimentares, ansiedade alimentar, comportamentos desafiadores e dificuldades na interação social**



# Estratégias para melhorar aspectos comportamentais

Fonte: Canva.com

01

Realizar uma avaliação detalhada do histórico alimentar da criança, incluindo preferências alimentares, aversões, sensibilidades sensoriais, comportamentos relacionados à alimentação e interações sociais durante as refeições

02

Promover educação nutricional para os pais e cuidadores sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, destacando os benefícios para a saúde física e mental.

03

Ajudar os pais a estabelecer rotinas consistentes e previsíveis em torno das refeições, com horários regulares para as refeições e lanches, com o objetivo de ajudar a criança a se sentir mais segura e confortável durante as refeições.



## Estratégias para melhorar aspectos comportamentais

Fonte: Canva.com

04

Utilizar sistemas de comunicação visual, como quadros de comunicação, calendários visuais e listas de tarefas, para ajudar a criança a compreender e antecipar as atividades relacionadas à alimentação, tornando o processo mais previsível e compreensível.

05

incentivar a participação ativa da criança no processo de seleção e preparação de alimentos, permitindo que ela escolha alimentos durante as compras, ajude a preparar refeições simples e faça escolhas dentro de limites saudáveis durante as refeições.

06

Elogiar e recompensar comportamentos alimentares desejados, como experimentar novos alimentos ou comer uma variedade deles.

# Disbiose Intestinal

Fonte: Canva.com

## O que é?

A disbiose refere-se a um desequilíbrio da microbiota intestinal, onde há uma alteração na composição e na função das bactérias que habitam o intestino. Podendo resultar em um aumento de bactérias patogênicas ou uma diminuição de bactérias benéficas, afetando negativamente a saúde gastrointestinal e, potencialmente, a saúde geral do indivíduo.

## Prejuízos acarretados

Alterações no sistema imunológico, metabólico, neurológico e na flora intestinal. Podendo potencializar o agravamento dos sintomas característicos do TEA.

## Como afeta a alimentação ?


Interfere na absorção de nutrientes essenciais, gerando o aparecimento de reações inflamatórias e imunológicas.

Com isso, ocasiona um impacto direto no desenvolvimento infantil por apresentar carências nutricionais, a citar deficiências de vitaminas e minerais.

## Como afeta o comportamento:

Os desconfortos gastrointestinais podem influenciar negativamente no apetite e disposição para comer, podendo contribuir para seletividade alimentar ou recusa de certos alimentos.





# Estratégias para melhorar a disbiose intestinal

Fonte: Canva.com

01

Avaliar a dieta da criança, histórico médico, sintomas gastrointestinais e uso de medicamentos, buscando identificar possíveis fatores contribuintes para a disbiose.

02


Desenvolver um plano alimentar equilibrado que inclua variedade de alimentos ricos em fibras, frutas, vegetais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Isso pode ajudar a promover o crescimento de bactérias benéficas no intestino e melhorar a saúde intestinal.

03

Identificar e restringir alimentos que possam desencadear sintomas gastrointestinais na criança, por exemplo: alimentos processados, ricos em açúcar, laticínios, glúten ou alimentos que contenham aditivos alimentares.

04

Suplementar prebióticos, se necessário, como inulina, oligofrutose ou FOS (frutooligossacarídeos), para promover o crescimento de bactérias benéficas no intestino.



# Estratégias para melhorar a disbiose intestinal

Fonte: Canva.com

05

Proporcionar orientação nutricional para os pais e cuidadores sobre a importância de uma dieta saudável e equilibrada para promover a saúde intestinal e geral da criança

06

Auxiliar os pais a identificar e eliminar possíveis toxinas alimentares da dieta da criança, como pesticidas, herbicidas e aditivos alimentares.

07

Monitorar de perto a resposta da criança às intervenções dietéticas e realizar ajustes conforme necessário com base na saúde intestinal e bem-estar geral.



# Como o TEA afeta a alimentação

Fonte: Canva.com

## Características

Hipersensibilidade sensorial e Seletividade alimentar

Comportamentos estereotipados e repetitivos (Aspectos motores)

Repertório de atividades restrito (Enrijecimento da rotina e neofobia)

Dificuldades na comunicação social

→  
**Pode resultar em:**

→  
**Relacionados à :**

→  
**Pode resultar em:**

→  
**Relacionados à :**

## Impactos na alimentação

Exclusão de uma diversidade de alimentos; tendência a preferir alimentos ricos em carboidratos e gorduras; restrição de alimentos ricos em proteínas, vitaminas e sais minerais

Dificuldades motoras na mastigação e problemas para engolir alimentos.

Qualquer mudança fora do habitual pode ocasionar desregulação emocional (crises de choro e intensas demonstrações de desagrado).

Desregulação emocional diante de quadros de afta e flatulência e possível prejuízo da compreensão de preferências.

# Importância de uma alimentação saudável



Desempenha um papel primordial no desenvolvimento e bem-estar de crianças com TEA.

Uma dieta equilibrada pode ajudar a melhorar sintomas comportamentais, cognitivos, ganho de peso excessivo, além de pouca ingestão calórica e problemas gastrointestinais associados ao TEA. Também pode contribuir para melhorar a concentração, sono, humor e o desenvolvimento do cérebro, promovendo um melhor funcionamento e gerando qualidade de vida.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) apresenta um novo tipo de classificação dos alimentos, tendo por objetivo maximizar a saúde e o bem-estar tanto no presente como também seus impactos no futuro. O grau de processamento do alimento que chega para o consumo, condiciona o perfil de nutrientes, o sabor, assim como, a influência de quais outros alimentos serão consumidos.

## Alimentos *in natura* e minimamente processados : Base da alimentação

Alimentação balanceada e nutritiva – contribui para a promoção de um estilo de vida saudável e no desenvolvimento cognitivo.

# Alimentos *in natura* ou minimamente processados

## ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

### O que são?

Alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

### Exemplos:

Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados;

arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado;

milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais;

feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; cogumelos frescos ou secos;

frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias;

castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar; cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas;

farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água;

carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados;

leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar);

ovos;

chá, café, e água potável.

# Prevenção de doenças crônicas: Diabetes, hipertensão e obesidade.

Consumo em excesso de alimentos ultraprocessados e baixa ingestão dos *in natura* ou minimamente processados é quadro recorrente quando se fala a respeito da influência do transtorno do espectro autista nas características e preferências alimentares de crianças neuro divergentes .



Fonte: Canva.com

## 10 Passos para uma alimentação saudável

### Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira

- 1 Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação
- 2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias
- 3 Limitar o consumo de alimentos processados
- 4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
- 5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia
- 6 Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados
- 7 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
- 8 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
- 9 Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora
- 10 Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



# **SOBRE ALIMENTAÇÃO NO TEA:**

*É VERDADE OU NÃO ?*

**NÃO**

Crianças com TEA têm uma dieta restrita porque são seletivas.

**VERDADE**

Algumas crianças com TEA podem ter dietas restritas devido a sensibilidade sensorial ou rigidez alimentar, mas isso não é uma característica universal. Algumas crianças com TEA podem ter uma dieta variada e saudável.

**NÃO**

Todas as crianças com TEA têm sensibilidades alimentares.

**VERDADE**

Sensibilidades alimentares podem ser comuns em crianças com TEA, mas nem todas apresentam isso. Algumas têm preferências alimentares específicas, mas não sensibilidades.



# **SOBRE ALIMENTAÇÃO NO TEA:**

**É VERDADE OU NÃO ?**

**NÃO**

As dificuldades alimentares das crianças com TEA são apenas birras.

**VERDADE**

As dificuldades alimentares no TEA podem ser devido a várias razões, incluindo sensibilidades sensoriais, rigidez alimentar, ansiedade ou dificuldades motoras orais.

**NÃO**

Crianças com TEA nunca mudam suas preferências alimentares.

**VERDADE**

Embora algumas crianças com TEA possam ter dificuldades em mudar suas preferências alimentares, muitas podem aprender a experimentar e aceitar novos alimentos com o tempo e com estratégias apropriadas.



# Referências

---

- **Brasil. Ministério da Saúde (MS). Guia Alimentar para a População Brasileira Brasília: MS; 2014. Brasil.**
- **LOYACONO, Nicolás et al. Problemas gastrointestinales, nutricionales, endocrinológicos y de microbiota en el trastorno del espectro autista. Arch. argent. pediatr, p. e271-e277, 2020./Gastrointestinal, nutritional, endocrine, and microbiota conditions in autism spectrum disorder.**
- **MAGAGNIN, Tainá et al. Aspectos alimentares e nutricionais de crianças e adolescentes com transtorno do espectro autista. Physis: Revista de saúde coletiva, v. 31, 2021.**
- **SILVA, Letícia Marinho Alves et al. Transtorno do Espectro do Autismo: aspectos relacionados à alimentação e nutrição. Revista Práxis, v. 15, n. 29, 2023.**
- **SILVA, Dayane Verissimo da; et al. Excess weight and gastrointestinal symptoms in a group of autistic children. Rev. Paul. Pediatr, v. 38, 2020.**
- **VAN der; ONEMA, A et al. A Scoping Literature Review of the Relation between Nutrition and ASD Symptoms in Children. Nutrients, 2022. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35406004>>. Acesso em: 05 mai. 2024.**



