



**CENTRO DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ETEC JÚLIO DE MESQUITA
HABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

**ANÁLISE DA QUALIDADE ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM CRIANÇAS COM ESPECTRO
AUTISTA E SELETIVIDADE ALIMENTAR**

Camila De Lima Costa¹; Manuela Mendes da Silva²

Resumo: A seletividade alimentar é uma dificuldade muito presente durante a infância, principalmente em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), podendo ocasionar insuficiências nutricionais, atraso no crescimento e interferência no desenvolvimento infantil devido à rejeição de certos alimentos, pois é nessa fase que a criança tem seu maior desenvolvimento e a falta de alimentação adequada juntamente com as neuro divergências que uma criança com TEA tem leva a degradação da vida alimentar saudável. Ela vai além de uma simples exigência na escolha das refeições, está ligada também ao preparo e o ambiente alimentar, sendo uma condição repleta de desinformação e falta de orientação, onde as pessoas costumam optar pelo mais fácil e isso é prejudicial ao desenvolvimento infantil. O trabalho busca analisar a qualidade alimentar e os impactos da seletividade em crianças com TEA, utilizando questionários e observações em uma instituição especializada em crianças neuro divergentes. O nosso objetivo é informar e ajudar famílias a lidarem melhor com alimentação restritiva, podendo assim promover saúde e bem-estar.

Palavras-chave: TEA; Seletividade alimentar; crianças; alimentação; infância; desenvolvimento;

1 INTRODUÇÃO

A seletividade alimentar é uma dificuldade comum na infância e principalmente em crianças com o Transtorno de Espectro Autista (TEA), cuja condição pode dar início a inúmeras insuficiências nutricionais, resultando em atraso no crescimento ou até mesmo interferir no desenvolvimento infantil devido a carência de nutrientes acarretados da má alimentação proveniente da rejeição de determinados alimentos.

A seletividade alimentar vai muito além do que apenas ser uma pessoa exigente na hora de escolher as refeições, o preparo dos alimentos ou até mesmo o ambiente onde a refeição será feita. Está é uma condição em que há muita desinformação e falta de orientação a respeito, onde fazer aquilo que é mais fácil e conveniente é incorreto para um bom

¹ Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita - camila.costa197@etec.sp.gov.br

² Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita - manuela.silva81@etec.sp.gov.br

desenvolvimento infantil, mas pode acabar sendo mais bem aceito, devido à dificuldade de implementar uma alimentação saudável no cotidiano e principalmente na aceitação de alimentos que fogem do habitual.

A problemática do Transtorno de Seletividade alimentar está diretamente ligada ao Transtorno do Espectro Autista (TEA) que carrega consigo de maneira errônea diversos tabus a respeito de um transtorno que cresce cada dia mais.

O transtorno do espectro autista nada mais é que uma disfunção do neurodesenvolvimento que pode trazer consigo diversos prejuízos persistentes na comunicação e interação social, devido a presença de manifestações de padrões restritivos e repetitivos na alimentação, comportamento ou interesses. Correlacionado a isso, é notório a falta de informação, debate e orientação do tema que por sua vez pode causar prejuízos clinicamente significativos nas áreas mais importantes do funcionamento e desenvolvimento do organismo na infância podendo até mesmo levar a carências de nutrientes fundamentais na infância, como ferro, cálcio, fósforo, selênio, vitaminas, proteínas, entre outros; a infância é a fase onde a criança mais precisa de uma alimentação correta para que haja um bom desenvolvimento sem danos à saúde ou comprometimento do crescimento infantil.

É necessário ter conhecimento a respeito do tema mesmo que não haja nenhum conhecido com o transtorno? Sim, com o passar dos anos o diagnóstico de crianças com o transtorno de espectro autista teve um aumento relevante segundo o instituto de inclusão brasileiro (SILVEIRA, Marina. Aumento exponencial de casos de autismo no mundo. Instituto inclusão Brasil, 2024.) Onde atualmente 1 a cada 36 crianças nos Estados Unidos é diagnosticada com TEA. Logo é fundamental a informação pois se tornou algo comum e que é preciso saber e lidar caso ocorra o diagnóstico em crianças da família ou conhecidos é importante conseguir informar sobre o assunto podendo orientar quem está lidando com esse transtorno e acaba se sentindo desamparado diante da desinformação, podendo assim, ter um melhor entendimento e amparo para cuidar da saúde nutricional do indivíduo que por vezes sofre danos importantes no crescimento e desenvolvimento devido a carências nutricionais provenientes da alimentação restrita que crianças em geral tendem a ter, e em específico crianças com o transtorno do espectro autista que por sua vez, apresentam maior resistência com determinados alimentos e texturas.

O objetivo geral desse trabalho é estudar e analisar a qualidade alimentar e nutricional em crianças com espectro autista e seletividade alimentar, observando os impactos na saúde e suas causas. Já os objetivos específicos são analisar a relação dos alimentos e o ato de se alimentar com crianças que possuem seletividade, observar os impactos positivos ou negativos da restrição na saúde e bem-estar das crianças, ajudar na compreensão do transtorno e orientar as pessoas que lidam com crianças TEA, podendo assim, dar uma devolutiva positiva a respeito do assunto, com informações importantes para auxiliar no cotidiano de quem tem o transtorno. Será elaborado um cartaz informativo onde será possível visualizar dicas fundamentais, para que a alimentação ocorra da maneira mais agradável possível sem prejudicar nenhuma área da saúde.

2 METODOLOGIA

Foi elaborado um questionário via google forms com 10 perguntas no dia 21/03/2025 com o intuito de analisar as preferências na alimentação em crianças com TEA, podendo assim discorrer a qualidade de nutrientes que há nas refeições diárias dessas crianças. O questionário foi divulgado através de links e QR CODE para os pais ou responsáveis responderem; ele ficou disponível do dia 11/04/2025 até 21/05/2025. Foi realizada uma visita técnica no dia 16/05/2025 na instituição “POTENCIALIZA”, localizada em Praça Presidente Vargas, 79 – Vila Assunção, Santo André, Brasil; cuja o principal objetivo da clínica é atender especialmente pessoas autistas e com outros atrasos no desenvolvimento, tendo a faixa etária de 3 a 12 anos. Foi possível acompanharmos junto com as profissionais de apoio a rotina das crianças com TEA, vendo na hora das refeições como eles enfrentam as restrições dos alimentos e como isso impacta no dia a dia.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O que é autismo? O transtorno do espectro autista (TEA) é uma divergência do neurodesenvolvimento que tem como característica ocasionar prejuízos que podem afetar a comunicação e a interação social, devido a manifestação de padrões de repetição e restrição no comportamento. Para um diagnóstico correto é fundamental que os sintomas sejam identificados na infância, antes que possam causar prejuízos nas áreas de desenvolvimento cruciais na fase de crescimento da criança. A origem do TEA não é totalmente compreendida,

entretanto, de acordo com a Secretária de Saúde do Paraná, a causa está relacionada a diversos fatores, por exemplo, genéticos: quando a criança tem um gene herdado dos familiares, quando há mutações no gene, entre outros fatores biológicos; ambientais: eventos estressantes durante a gravidez, uso de substâncias, problemas de saúde da mãe, comorbidades entre outros eventos ambientais.

A seletividade alimentar é quando a criança demonstra não ter interesse por alimentos novos e pouco apetite. Esse comportamento é comum na fase pré-escolar, porém, em lares disfuncionais essa condição pode permanecer a longo prazo. Para identificar uma criança com a seletividade basta se atentar a alguns indícios como a evitação a experimentar alimentos por medo de se engasgar ou vomitar ou até mesmo por fobia, logo, a criança tende a fechar a boca para evitar qualquer tipo de contato com o alimento. A seletividade pode se tornar preocupante quando o comportamento continua por mais de 30 dias e consequentemente acaba interferindo na nutrição da criança. O nosso corpo precisa de nutrientes para se desenvolver de forma adequada e saudável, mas com a criança tendo essa seletividade quando escolhe os alimentos se torna um desafio para os pais, trazendo problemas, como a falta de nutrientes necessários e importantes para o corpo. Nesse caso, para ampliar a dieta é preciso enfrentar as restrições alimentares, muitas vezes iniciando na infância.

A relação da seletividade com a criança com TEA frequentemente está ligado a fatores sensoriais, onde as características dos alimentos (cores, texturas, sabores e cheiros) causam desconfortos e levam à recusa. A recusa alimentar pode melhorar com a idade, mas nem sempre o repertório de alimentos aceitos aumenta.

A nutrição infantil desempenha um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento saudável de uma criança, devido ao desenvolvimento do cérebro e do sistema cognitivo que acontece rapidamente desde a gestação até os 5 anos de idade. Contudo, muitos pais sentem dificuldade em tornar essa alimentação possível, porém sua maioria busca cuidar da saúde das crianças da melhor forma possível seja por meio de probióticos, alimentos Plant Based, ou outros; em geral todos gostariam de fornecer alimentos saudáveis para seus filhos. A nutrição infantil entre 5 a 10 anos as crianças estão desenvolvendo habilidades físicas e esportivas, incluindo habilidades acadêmicas e de pensamento crítico. Diante disso, a alimentação da criança envolve uma dieta variada e equilibrada, com foco na qualidade dos alimentos. Isso inclui proteínas para crescimento

adequado, controle de açúcares e gorduras saturadas, e cálcio para ossos fortes. Nessa fase é necessário maior consumo de micronutrientes como: Vitamina B12 que é para ajudar no desenvolvimento cognitivo e neurológico; Vitamina K é importante para a coagulação sanguínea e a saúde óssea; Vitamina C importante para o sistema imunológico. Em conjunto com as vitaminas é recomendado alia-las a formas diferentes de consumo, podendo assim aumentar a aceitação dentre o público infantil.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No gráfico apresentado abaixo podemos perceber que de 30 crianças 83,3% delas tem preferências em alimentos específicos, já 16,7% não tem preferências.

Figura 1: Você tem preferência por alimentos específicos?



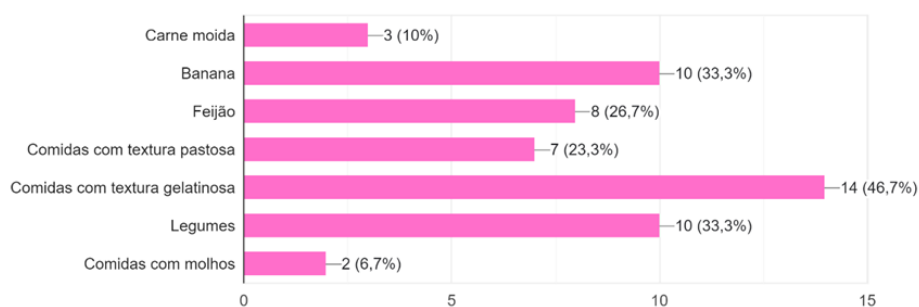
Fonte: Autores, 29025

No gráfico abaixo podemos analisar que a maioria não consegue comer alimentos de textura gelatinosa. O alimento com menor rejeição foi comidas com molhos.

Figura 2: Qual dos alimentos abaixo você não consegue comer de jeito nenhum?

2-Qual dos alimentos abaixo você não consegue comer de jeito nenhum?

30 respostas



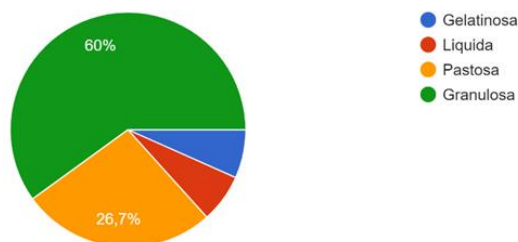
Fonte: Autores, 2025.

60% de alimentos com a textura granulosa são de preferência das crianças, enquanto isso os com textura líquida são menos aceitáveis.

Figura 3: Você prefere alimentos de textura:

3-Você prefere alimentos de textura:

30 respostas



Fonte: Autores, 2025.

Das 30 crianças, 66,7% não opta por experimentar alimentos novos, já 33,3% aceitam experimentar novos alimentos.

Figura 4: Você gosta de experimentar alimentos novos?



Fonte: Autores, 2025.

60% das 30 crianças precisam que o alimento seja preparado de forma específica para o consumo, 40% não precisam.

Figura 5: Você tem algum alimento que precisa ser preparado de uma maneira específica para que você consiga comer?



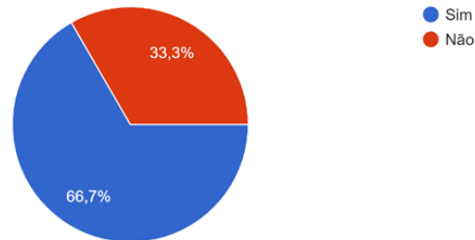
Fonte: Autores, 2025.

66,7% das crianças enfrentam dificuldades para aceitar os mesmos alimentos oferecidos de diferentes formas, 33,3% não tem essa dificuldade.

Figura 6: Você já teve dificuldade em aceitar alimentos que são servidos de diferentes formas? Por exemplo alimentos picados, inteiros, em pedaços, entre outros.

6-Você já teve dificuldade em aceitar alimentos que são servidos de diferentes formas? Por exemplo alimentos picados, inteiros, em pedaços, entre outros.

30 respostas



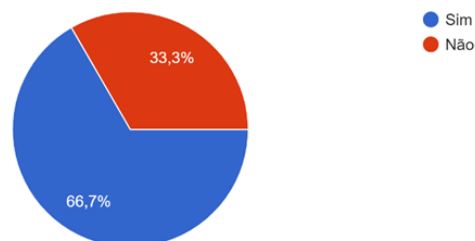
Fonte: Autores, 2025.

Como podemos ver no gráfico abaixo, o ambiente ao redor influencia na alimentação de forma prejudicial para 66,7% das crianças, já 33,3 não se sentem prejudicadas devido ao ambiente.

Figura 7: O ambiente ao seu redor influencia na sua alimentação: Por exemplo, ter dificuldades para comer devido à pressão ou distração.

7- O ambiente ao seu redor influencia na sua alimentação? Por exemplo ter dificuldades para comer devido à pressão ou distração.

30 respostas



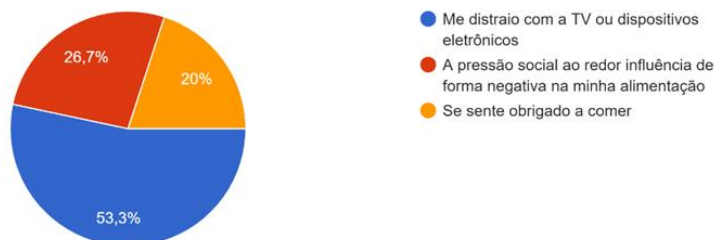
Fonte: Autores, 2025.

O gráfico apresentado abaixo mostra como as tecnologias utilizadas durante as refeições influenciam de forma negativa.

Figura 8: Qual a dificuldade que você tem no seu dia a dia para fazer as refeições?

8-Qual a dificuldade que você tem no seu dia a dia para fazer as refeições?

30 respostas



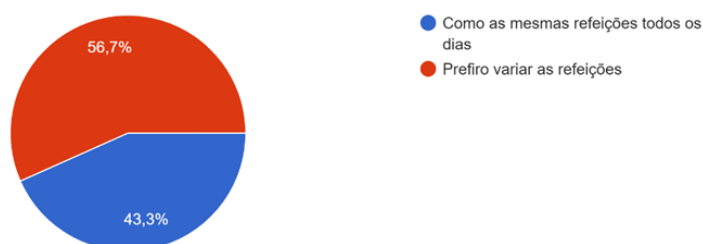
Fonte: Autores, 2025.

A maioria das crianças entrevistadas preferem consumir as mesmas refeições diariamente.

Figura 9: Você gosta de variar as coisas que você come ou prefere comer as mesmas refeições todos os dias?

9-Você gosta de variar as coisas que você come ou prefere comer as mesmas refeições todos os dias?

30 respostas



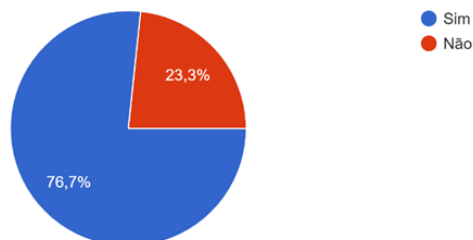
Fonte: Autores, 2025.

A maioria das crianças apresentam que tem um alimento de conforto quando está se sentindo ansiosas.

Figura 10: Você tem algum tipo de comida ou bebida que ajuda a acalmar quando você está se sentindo estressado ou ansioso?

10- Você tem algum tipo de comida ou bebida que ajuda a acalmar quando você está se sentindo estressado ou ansioso?

30 respostas



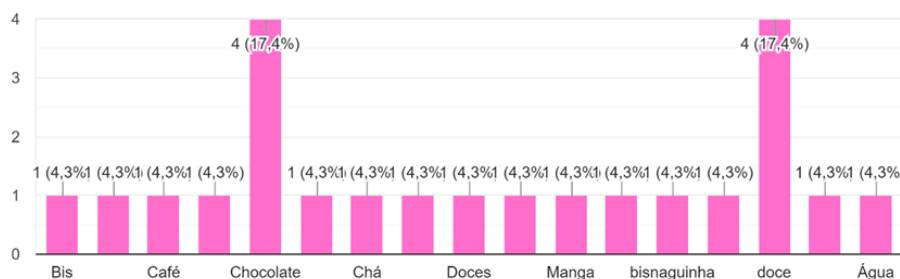
Fonte: Autores, 2025.

A maioria desses alimentos são doces em geral, mas temos diversidades de alimentos de conforto mais específicos como caldo de ervilha, bisnaguinha e enroladinho de salsicha que não são saudáveis e são prejudiciais para a saúde.

Figura 11: Qual é esse alimento de conforto?

Qual é esse alimento de conforto?

23 respostas



Fonte: Autores, 2025.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os casos de diagnóstico do espectro autista vêm crescendo cada vez mais e juntamente a isso acompanham os casos de seletividade alimentar que é mais comum ser diagnosticado na infância, causando assim deficiências nutricionais e atraso no desenvolvimento. Essa condição promove maior rejeição a certos alimentos, devido ao sabor ou textura. Consequentemente as crianças tendem a buscar apoio em alimentos prejudiciais à saúde ricos em açúcares, gorduras saturadas, ricos em sódio e conservantes. O que pode resultar em

graves riscos ao desenvolvimento infantil. Quanto maior o grau do autismo normalmente é maior as restrições alimentares, juntamente a isso, muitas crianças e responsáveis buscam apoio em muitos alimentos industrializados por serem de fácil acesso, e de menor custo para que em momentos de crise a criança se tranquilize, ou utilizam como meio de recompensa.

Na infância uma boa alimentação é de suma importância para o desenvolvimento infantil, pois é através da alimentação que a criança obtém todos os nutrientes necessários para uma boa formação, portanto é essencial que a seletividade de cada criança seja respeitada de forma individualizada considerando suas necessidades de acordo com suas particularidades únicas. Nessa fase com o diagnóstico formado por um profissional é indicado que a criança tenha o acompanhamento correto de profissionais da área, como nutricionistas, terapeutas, fonoaudiólogos e pediatra para melhor auxílio. O apoio da família também é de extrema importância nesse processo de readequação da rotina.

Abstract: Selective eating is a significant challenge, particularly in children with Autism Spectrum Disorder (ASD), potentially causing malnutrition, stunted growth, and developmental delays due to food rejection. This goes beyond simple food preferences and involves preparation, sensory sensitivities, and the dining environment. The study seeks to investigate the impact of selective eating on children with ASD, offering support to families to manage restrictive eating patterns and improve their children's health and well-being.

Keywords: Food Selectivity; Autism Spectrum Disorder (ASD); Feeding; Infancy; Development

6 REFERÊNCIAS

SILVEIRA, Marina. **Aumento exponencial de casos de autismo no mundo.** Instituto inclusão Brasil, São Vicente – SP, 2024.

ESSENTIAL, Nutrion. **Seletividade alimentar: como lidar na infância até a fase adulta.** INP indústria de alimentos LTDA, São José - SC.

Artigo científico: **WHITE, J.F. intestinal pathophysiology in Autism. Exp Bio Med.** V.228, p.634- 649, 2003

RODRIGUES, Fátima. **Autismo e realidade.** Barracuda Conteúdo, Consolação - SP

CARVALHO MF, Santana MZ. **Educação alimentar e nutricional para crianças com transtorno do espectro autista: propostas de atividades práticas na escola, na clínica e em casa.** Editora UFPE, 2022.

NUTROR. **Nutrição infantil: saiba quais as principais necessidades nutricionais na infância.** Outubro, 2023.

APÊNDICES

Questionário sobre A análise da qualidade alimentar e nutricional em crianças com espectro autista e seletividade alimentar

esse questionário deve ser respondido caso você tenha seletividade alimentar, autismo ou tenha alguma relação com pessoas desses grupos.

manuelamendes388@gmail.com [Mudar de conta](#)



Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar da pesquisa **A análise da qualidade alimentar e nutricional em crianças com espectro autista e seletividade alimentar** e sua opinião sobre o tema é muito importante. Sua contribuição muito engrandecerá nosso trabalho, pois participando desta pesquisa você nos trará uma visão específica pautada na sua experiência sobre o assunto.

Esclarecemos, contudo, que sua participação não é obrigatória. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição proponente.

O objetivo deste estudo é **analisar e avaliar a Seletividade Alimentar em crianças com Transtorno do Espectro Autista, investigando suas causas, impactos na saúde e bem-estar**.

As informações obtidas por meio desta pesquisa serão confidenciais e asseguramos o sigilo sobre sua participação. Os dados serão divulgados de forma a não possibilitar sua identificação, protegendo e assegurando sua privacidade.

A qualquer momento você poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação. Ao final desta pesquisa, o trabalho completo será disponibilizado na biblioteca da ETEC Júlio e Mesquita, CEETEPS.

Nome dos integrantes do grupo:

MANUELA MENDES DA SILVA

CAMILA DE LIMA COSTA

Declaro que entendi os objetivos de minha participação na pesquisa e concordo em participar. Registro também que concordo com o tratamento de meus dados pessoais para finalidade específica desta pesquisa, em conformidade com a Lei nº 13.709 – Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Pergunta sem título

- ☐ Concordo
- ☐ Não concordo

Próxima

Limpar formulário

3-Você prefere alimentos de textura: *

- ☐ Gelatinosa
- ☐ Líquida
- ☐ Pastosa
- ☐ Granulosa

4- Você gosta de experimentar alimentos novos? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

5- Você tem algum alimento que precisa ser preparado de uma maneira específica para que você consiga comer? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

6-Você já teve dificuldade em aceitar alimentos que são servidos de diferentes formas? Por exemplo alimentos picados, inteiros, em pedaços, entre outros. *

☐ Sim

☐ Não

7- O ambiente ao seu redor influencia na sua alimentação? Por exemplo ter dificuldades para comer devido à pressão ou distração. *

☐ Sim

☒ Não

8-Qual a dificuldade que você tem no seu dia a dia para fazer as refeições? *

☐ Me distraio com a TV ou dispositivos eletrônicos

☐ A pressão social ao redor influencia de forma negativa na minha alimentação

☐ Se sente obrigado a comer

9- Você gosta de variar as coisas que você come ou prefere comer as mesmas refeições todos os dias? *

☒ Como as mesmas refeições todos os dias

☐ Prefiro variar as refeições

10- Você tem algum tipo de comida ou bebida que ajuda a acalmar quando você está se sentindo estressado ou ansioso? *

☒ Sim

☐ Não

Questionário sobre A análise da qualidade alimentar e nutricional em crianças com espectro autista e seletividade alimentar

manuelamendes388@gmail.com [Mudar de conta](#)



 Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Seção sem título

Qual é esse alimento de conforto? *

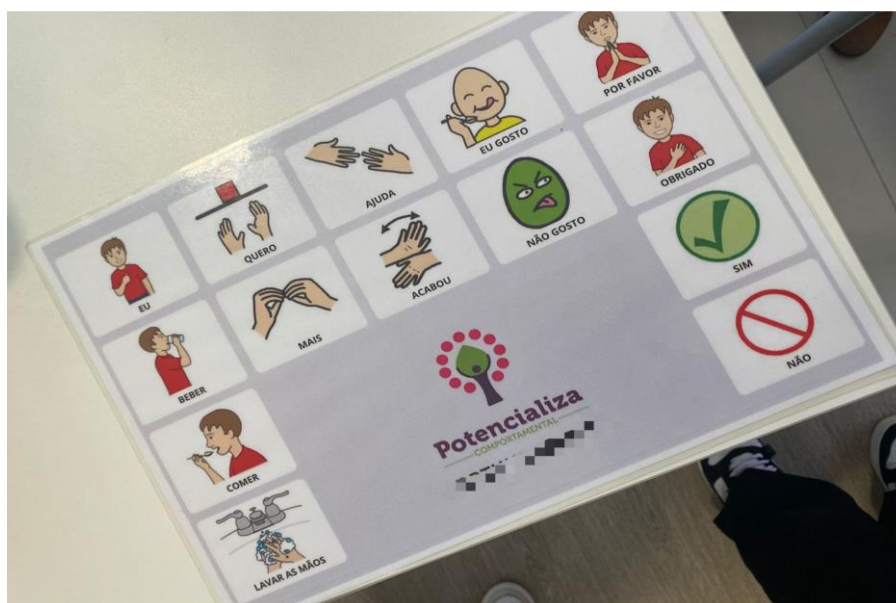
Sua resposta

[Voltar](#)

[Enviar](#)

[Limpar formulário](#)

Fotos tiradas durante a visita técnica:



CUMPRIMENTOS



Potencializa



OI



BOM DIA



APERTO DE MÃO



BEIJO



NÃO



TUDO BEM?



BOA TARDE



JÓIA



ABRAÇO



SIM



BELEZA?



BOA NOITE



TOCA AÍ



OBRIGADO



TCHAU