

Pequenos Passos



PARA MUDAR A
ROTINA ALIMENTAR

NO TEA



Cartilha

PEQUENOS PASSOS PARA MUDAR A ROTINA ALIMENTAR NO TEA

DOCENTE:

Andressa Cardoso Guimarães

Ariane Cristina Thoaldo Romeiro



ACADÊMICAS:

Ana Beatriz da Silva Paula

Beatriz de Abreu Thurler Machado

Cristina Costa da Silva

Elisa Oliveira da Rocha

Flávia Siqueira de Andrade

Gabriela Rodrigues da Silva

Jéssica Pires Corrêa

Raphaela Pacheco Medeiros Rocha

G976 Guimarães, Andressa Cardoso.

Pequenos passos para mudar a rotina alimentar no TEA : cartilha / docente:
Andressa Cardoso Guimarães, Ariane Cristina Thoaldo Romeiro ; acadêmicas:
Ana Beatriz da Silva Paula ... [et al.]. – Teresópolis: UNIFESO, 2026.
26 f. : il. color.

ISBN 978-65-5320-088-3

1. Transtorno do Espectro Autista. 2. Rotina Alimentar. 3. Seletividade Alimentar. 4. Nutrição. I. Romeiro, Ariane Cristina Thoaldo. II. Título.

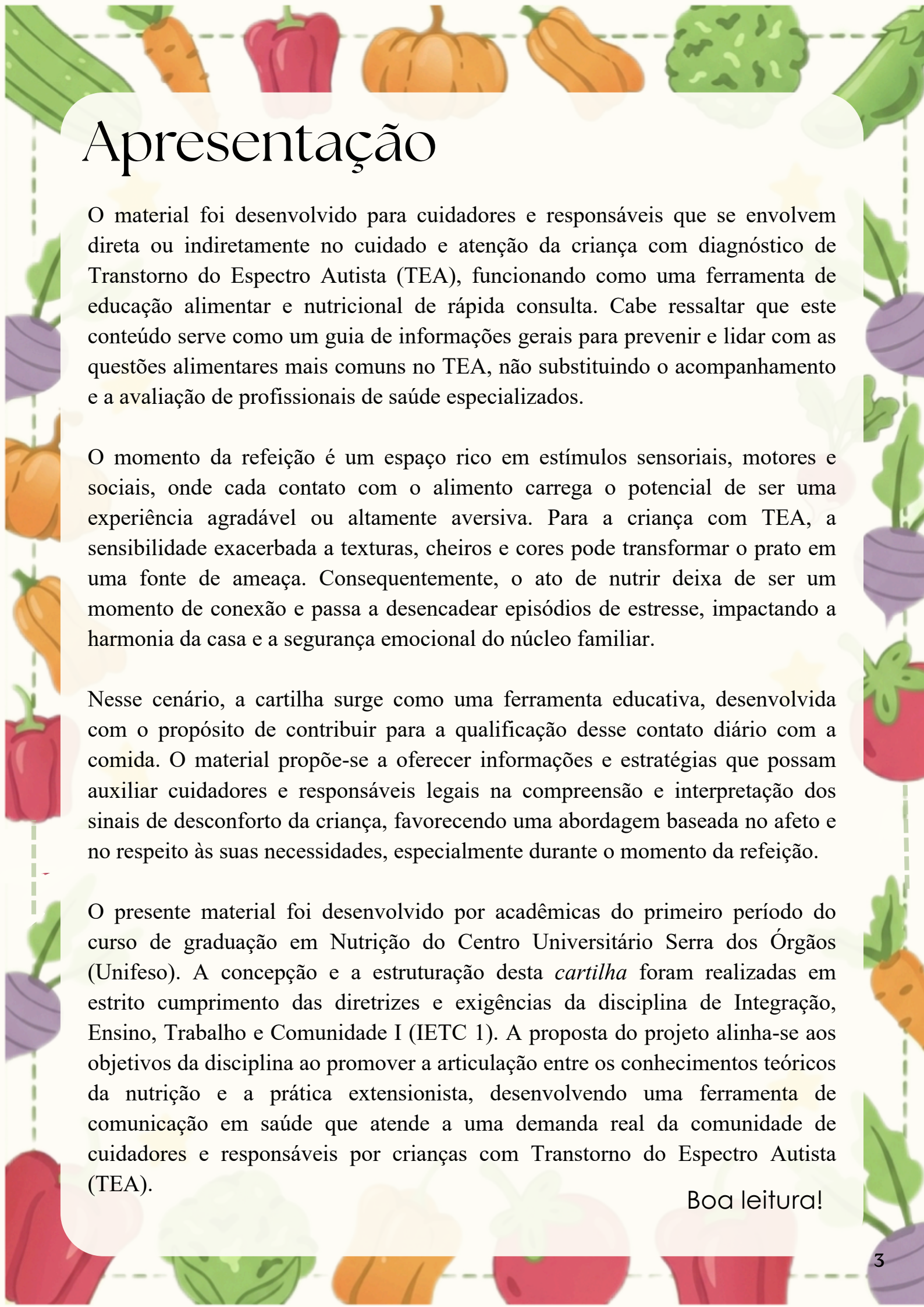
CDD 616.85882

TERESÓPOLIS , 2026

Sumário

Apresentação	03
.....	
O que é o Autismo	04
.....	
Muito além do prato: Conexão, afeto e a alimentação no TEA	06
.....	
Seletividade Alimentar	08
O que é seletividade alimentar	
.....	
Quando comer vira um desafio: Entenda a seletividade alimentar no Autismo	10
.....	
O perigo da desnutrição oculta	13
.....	
O impacto no contexto familiar	15
.....	
Pequenos passos para mudar a rotina alimentar no TEA	
Crie previsibilidade	17
.....	
Seja paciente e mantenha o vínculo	19
.....	
Comece pequeno	20
.....	
Valorize cada conquista	21
.....	
Respeite o tempo do seu filho	22
.....	
Cuidado multiprofissional no TEA e o papel da rede de apoio	23
.....	
Considerações finais	25
.....	

TERESÓPOLIS , 2026



Apresentação

O material foi desenvolvido para cuidadores e responsáveis que se envolvem direta ou indiretamente no cuidado e atenção da criança com diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA), funcionando como uma ferramenta de educação alimentar e nutricional de rápida consulta. Cabe ressaltar que este conteúdo serve como um guia de informações gerais para prevenir e lidar com as questões alimentares mais comuns no TEA, não substituindo o acompanhamento e a avaliação de profissionais de saúde especializados.

O momento da refeição é um espaço rico em estímulos sensoriais, motores e sociais, onde cada contato com o alimento carrega o potencial de ser uma experiência agradável ou altamente aversiva. Para a criança com TEA, a sensibilidade exacerbada a texturas, cheiros e cores pode transformar o prato em uma fonte de ameaça. Consequentemente, o ato de nutrir deixa de ser um momento de conexão e passa a desencadear episódios de estresse, impactando a harmonia da casa e a segurança emocional do núcleo familiar.

Nesse cenário, a cartilha surge como uma ferramenta educativa, desenvolvida com o propósito de contribuir para a qualificação desse contato diário com a comida. O material propõe-se a oferecer informações e estratégias que possam auxiliar cuidadores e responsáveis legais na compreensão e interpretação dos sinais de desconforto da criança, favorecendo uma abordagem baseada no afeto e no respeito às suas necessidades, especialmente durante o momento da refeição.

O presente material foi desenvolvido por acadêmicas do primeiro período do curso de graduação em Nutrição do Centro Universitário Serra dos Órgãos (Unifeso). A concepção e a estruturação desta *cartilha* foram realizadas em estrito cumprimento das diretrizes e exigências da disciplina de Integração, Ensino, Trabalho e Comunidade I (IETC 1). A proposta do projeto alinha-se aos objetivos da disciplina ao promover a articulação entre os conhecimentos teóricos da nutrição e a prática extensionista, desenvolvendo uma ferramenta de comunicação em saúde que atende a uma demanda real da comunidade de cuidadores e responsáveis por crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA).

Boa leitura!

O QUE É O AUTISMO

O Autismo ou Transtorno do Espectro Autista (TEA), é uma condição que afeta o desenvolvimento do cérebro, trazendo desafios na comunicação, na interação social e na forma de se comportar, o que pode incluir manias, rotinas rígidas ou um repertório restrito de interesses e atividades.

Os sinais do autismo podem ser notados logo nos primeiros anos de vida do bebê ou surgir por volta dos 2 anos. Embora a maioria dos diagnósticos aconteça entre os 18 e 24 meses (fase em que a comunicação e a interação social se intensificam), é fundamental que pais e cuidadores fiquem atentos a comportamentos, como: dificuldade em manter contato visual, sorrir de volta ou responder quando é chamado pelo nome, atraso na fala, repetição de palavras (ecolalia), desinteresse em compartilhar brincadeiras, movimentos repetitivos com o corpo ou objetos (estereotipias), apego extremo a rotinas, foco excessivo em temas específicos (hiperfoco), seletividade alimentar marcante, preferência por determinadas texturas e marcas e sensibilidade intensa a sons, luzes ou texturas.

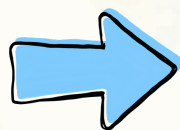
Como se trata de um *espectro*, o autismo se manifesta de maneiras muito diferentes em cada pessoa. Algumas crianças e adolescentes têm um grau leve, conseguem se comunicar bem e têm independência no dia a dia. Já em outros casos, o impacto é mais severo, exigindo um apoio contínuo e diário para realizar até as tarefas mais simples da rotina.



Embora não tenha cura, há diversas formas terapêuticas disponíveis para auxiliar pessoas com TEA no desenvolvimento de habilidades sociais e de comunicação para melhorar sua qualidade de vida e alcançar seu máximo potencial.

VOCÊ SABIA?

Antigamente, o autismo era representado apenas pela cor azul (porque os primeiros diagnósticos aconteciam muito mais em meninos) e por uma peça de quebra-cabeça. Hoje, o símbolo mais usado é o infinito colorido (com as cores do arco-íris). Essa mudança foi feita para mostrar que o autismo não é um "mistério ou uma peça que falta", mas sim um espectro infinito de possibilidades, cores e habilidades únicas que variam de criança para criança.



MUITO ALÉM DO PRATO: CONEXÃO, AFETO E A ALIMENTAÇÃO NO TEA

Comer é muito mais do que apenas mastigar e engolir. O ato de se alimentar envolve três áreas fundamentais da nossa vida: a nossa saúde, porque dá energia e nutrientes para o corpo funcionar, os nossos sentidos, já que usamos o cérebro, os olhos, o olfato e o tato para lidar com as texturas, cores e cheiros da comida, e o nosso coração, pois a hora da refeição é um momento de carinho, união e afeto.

Mas a verdade é que ninguém nasce sabendo comer. Esse não é um ato automático. Nos primeiros anos de vida a criança depende totalmente do cuidadores para se alimentar. Por isso, o adulto precisa conduzir o processo, determinar os alimentos e oferecê-los de forma adaptada à criança e suas necessidades e habilidades. No entanto, para a criança no Espectro Autista, esse caminho do aprender a comer encontra barreiras invisíveis aos olhos dos (as) pais/mães.

A alimentação no autismo costuma ser um grande desafio, porque o cérebro processa os estímulos sensoriais de forma diferente, fazendo com que cheiros, temperaturas e texturas (como alimentos pastosos ou fibrosos) gerem um desconforto. Essa experiência se torna ainda mais complexa devido a barreiras na comunicação, que impedem a criança de expressar quando sente fome, saciedade ou mal-estar. Fatores físicos como a flacidez na musculatura da boca (hipotonia), que dificulta a mastigação, e problemas digestivos frequentes, como refluxo e prisão de ventre (constipação), fazem com que ela associe o ato de comer à dor física. Diante de tantas sobrecargas, a criança manifesta a recusa alimentar como uma forma de autodefesa, acabando por buscar na rotina rígida, na separação dos alimentos e na previsibilidade de marcas ou cores a segurança visual necessária para conseguir se alimentar.



É justamente nessa hora que o esgotamento do filho se choca com o desespero de pais e cuidadores. O medo constante da desnutrição entra em cena e abala profundamente a leveza da relação com a criança. Esse pânico não é exagero: ele nasce do instinto mais primitivo de proteção, que vê na alimentação a base para manter os filhos seguros, transformando a recusa em um sinal de alerta biológico e em uma dor profunda de impotência. Para piorar, as famílias enfrentam o julgamento de quem não entende a rotina atípica e culpa a criação dos pais pela seletividade da criança, além do fantasma das consultas médicas, onde os gráficos de peso viram gatilhos de pura ansiedade. Como os responsáveis não podem controlar o que o filho engole, o medo de que falte o básico para o desenvolvimento físico e cognitivo toma conta, transformando o momento da refeição em um campo de batalha que desgasta toda a família.

Sem saídas aparentes e sob o peso dessa enorme ansiedade, é dolorosamente comum que o medo da desnutrição acabe levando o responsável a adotar uma postura impositiva. Essa cobrança gera um estresse mútuo, onde o filho vê o cuidador como uma figura de pressão e este se sente culpado e frustrado diante da recusa. Romper esse ciclo exige transformar o momento das refeições em um espaço de paciência, afeto e conexão, priorizando a segurança emocional antes da cobrança.

O ponto mais importante para o qual os cuidadores devem estar atentos é que a recusa e a evitação alimentar não acontecem por birra, teimosia ou falta de limites, mas sim por uma reação de autodefesa do próprio sistema nervoso da criança. Compreender que a rejeição é uma resposta neurológica à sobrecarga evita o desgaste da relação e permite focar no bem-estar, tornando a nutrição uma consequência natural de um ambiente seguro.



SELETIVIDADE ALIMENTAR: O QUE É SELETIVIDADE ALIMENTAR

A seletividade alimentar acontece quando a criança come uma variedade muito pequena de alimentos e demonstra uma resistência enorme em experimentar qualquer coisa nova. Mais do que ser apenas "ruim para comer" ou exigente com o prato, quem enfrenta essa dificuldade costuma querer sempre as mesmas comidas e tem uma rejeição muito forte a certos cheiros, texturas, cores ou sabores, além de muitas vezes demonstrar falta de interesse ou pouco apetite na hora da refeição.

É interessante destacar que a seletividade alimentar está facilmente relacionada com a alimentação na infância, e também com algumas condições de saúde, como o Transtorno do Espectro Autista - TEA.

Esse comportamento é comum na infância e afeta entre 25% e 45% das crianças com desenvolvimento típico em alguma fase do crescimento.

Porém, quando olhamos para crianças que estão no Transtorno do Espectro Autista (TEA), esse número sobe muito: atingindo mais de 80% delas (Ramos, 2021). Isso mostra que as crianças atípicas têm uma chance muito maior de enfrentar barreiras na hora de comer, exigindo paciência e um olhar diferente dos adultos.

É muito importante lembrar que seletividade alimentar não é a mesma coisa que alergia ou intolerância. Na intolerância ou alergia (como ao glúten ou à lactose), o corpo reage fisicamente porque rejeita o alimento.

Na seletividade, o alimento não faz mal para o organismo da criança, a rejeição acontece pela forma como ela percebe o mundo. Crianças no espectro costumam ter uma sensibilidade muito maior nos sentidos. Para elas, o cheiro, a textura, a cor ou a temperatura de uma comida podem parecer assustadores ou desconfortáveis. Além disso, elas precisam de muita rotina e previsibilidade: uma mudança boba na marca do biscoito, no desenho da embalagem ou no jeito de cortar a fruta pode fazer com que elas recusem o prato imediatamente.



Entender os diferentes níveis de seletividade ajuda a identificar o que o seu filho precisa e a buscar a ajuda certa, sem culpa.

Veja como isso funciona na prática:

SELETIVIDADE LEVE:

- **O que acontece:** A criança aceita uma quantidade menor de alimentos e tem resistência a experimentar coisas nova, mesmo quando a comida é oferecida várias vezes.
- **Saúde e Crescimento:** Em geral, a criança cresce e ganha peso normalmente, pois consegue obter os nutrientes necessários dentro do grupo restrito de comidas que aceita.
- **Atenção no dia a dia:** Tentar forçar, insistir demais ou brigar na hora da refeição costuma piorar a situação, gerando ansiedade, irritação e estresse na criança e para a família.

SELETIVIDADE ALTA (OU SEVERA):

- **O que acontece:** A recusa é muito mais intensa e insistente. A criança rejeita fortemente alimentos por causa do cheiro, da textura, da cor, do sabor ou da aparência.
- **Comportamento rígido:** É muito comum aceitarem apenas comidas de marcas específicas, da mesma cor, com a mesma embalagem ou preparadas exatamente do mesmo jeito.
- **Sinais de desconforto:** Ao ser pressionada a provar algo novo, a criança pode demonstrar grande irritação, ter ânsia de vômito ou até vomitar de verdade.
- **Início precoce:** Essa dificuldade pode surgir bem cedo, ainda na fase de introdução alimentar ou na transição para papinhas e pedaços.
- **Conexão com o TEA:** Esse nível de seletividade é muito frequente em crianças no Transtorno do Espectro Autista (TEA) e em outras condições do neurodesenvolvimento.

Quando a seletividade é muito severa, o cardápio fica tão restrito que pode faltar nutrientes importantes para o corpo, além de transformar a hora do almoço ou do jantar em um momento de muito estresse e ansiedade para a família.

QUANDO COMER VIRA UM DESAFIO: ENTENDA A SELETIVIDADE ALIMENTAR NO AUTISMO

Se a hora de comer se transformou no momento mais estressante do seu dia, saiba que você não está sozinho nessa jornada.

A seletividade alimentar no autismo é completamente diferente daquela fase em que as crianças só dão um trabalhinho para comer legumes. No TEA, recusar uma comida não é pirraça nem birra: é uma reação do próprio sistema nervoso a um desconforto real.

Por conta das sensibilidades sensoriais, um prato de comida pode parecer ameaçador para o seu filho, seja pelo cheiro forte, pela cor ou pela sensação da textura na boca. Além disso, a necessidade de previsibilidade faz com que ele busque segurança nas mesmas marcas, cores ou formatos.

Entender que o seu filho não está fazendo isso de propósito é o primeiro passo para transformar a refeição em um momento mais leve para toda a família.

A ciência mostra que as dificuldades na hora de comer mudam conforme a criança cresce. Entender essa evolução ajuda a encarar os desafios do dia a dia de forma mais leve e preparada:

O COMPORTAMENTO AO LONGO DAS IDADES

0 A 3 ANOS (PRIMEIRA INFÂNCIA):

- Os primeiros sinais das dificuldades alimentares costumam surgir logo na fase de transição do leite para a introdução alimentar. A grande maioria dos casos manifesta-se precocemente, apresentando seu pico de incidência entre 1 e 2 anos.

4 A 11 ANOS (FASE ESCOLAR):

- Para este grupo de crianças com autismo e dificuldades alimentares, a preferência por alimentos de texturas específicas é marcante: 50% preferem alimentos secos e crocantes "quase sempre" e 21,4% "frequentemente". Além disso, a busca por previsibilidade e rotina reflete-se no comportamento à mesa, onde 57,1% das crianças mantêm exatamente o mesmo cardápio em cada refeição e 28,6% exigem que os alimentos sejam servidos sempre da mesma forma (Schultz; Castro; Lione, 2026).

12 A 17 ANOS (ADOLESCÊNCIA):

- Nesta fase do desenvolvimento, observa-se um declínio gradual nos comportamentos de recusa alimentar em comparação com a infância. O amadurecimento cognitivo natural, o desejo do próprio jovem de se integrar socialmente e o histórico de intervenções terapêuticas contínuas são fatores determinantes que ajudam o adolescente a aceitar novas opções à mesa. Apesar dessa evolução positiva, a literatura alerta que o acompanhamento especializado permanece fundamental para evitar carências nutricionais ocultas e garantir uma relação biopsicossocial saudável com a alimentação.

Compreender como esses índices mudam com a idade é o primeiro passo. O segundo é olhar para as causas reais dessa resistência:

1. CAUSAS SENSORIAIS E FÍSICAS: O QUE ACONTECE NO CORPO DA CRIANÇA?

A recusa alimentar muitas vezes decorre de um funcionamento cerebral e físico singular:

- **Hipersensibilidade na boca:** A região bucal pode ser extremamente sensível. Texturas, cheiros e temperaturas são percebidos de forma exagerada, gerando um desconforto real ou até dor. Pesquisas mostram que mais da metade das crianças no espectro rejeita alimentos por causa do cheiro 56,4% ou da textura 53,9% (Moraes et al., 2021).
- **Dificuldades motoras:** A hipotonia (fraqueza nos músculos da boca e da mandíbula) faz com que a mastigação exija um esforço físico enorme, tornando o ato de comer uma tarefa exaustiva.
- **Dificuldade na comunicação:** Quando a criança não consegue expressar com palavras o que a incomoda, a rejeição ao prato, o choro ou o esgotamento tornam-se suas únicas formas de comunicação.
- **Desconforto gástrico:** Problemas físicos reais, como refluxo gastroesofágico e constipação, fazem com que a criança associe o ato de comer à dor física.

2. A BUSCA POR PREVISIBILIDADE E PADRÕES

Para garantir segurança, muitas crianças no espectro recusam alimentos in natura (como frutas, legumes e verduras), pois eles mudam naturalmente de cor, tamanho e sabor a cada compra. Em vez disso, elas preferem:

- **Carboidratos claros** (brancos ou amarelos): Como pães, arroz e massas simples.
- **Alimentos industrializados** (secos e crocantes): Como biscoitos e salgadinhos, que mantêm sempre a mesma cor, cheiro e formato na embalagem.

Essa busca intensa por constância e previsibilidade explica a prevalência de comportamentos alimentares atípicos, mapeados em 70,4% das crianças autistas, em gritante contraste com apenas 4,8% das crianças típicas. Dentre os jovens dentro do espectro que manifestam essa seletividade, 27% exigem rigidamente que a comida seja sempre de uma marca específica ou venha exatamente na mesma embalagem, recusando variações (Mayes; Zickgraf, 2019).

Um biscoito que se quebrou ao meio ou a troca da marca do arroz podem desencadear crises intensas de ansiedade.

3. O IMPACTO DO AMBIENTE E DA CONTEXTUALIZAÇÃO

O comportamento alimentar de uma criança autista pode mudar drasticamente de um lugar para o outro, pois ela precisa de um ambiente altamente controlado para se sentir segura. É comum aceitar um alimento em casa e recusá-lo categoricamente na escola ou vice-versa. Fatores externos que parecem pequenos para os adultos podem ser gigantescos para eles:

- **Estímulos sensoriais:** Barulhos intensos (como o eco e a agitação de um refeitório escolar) causam estresse extremo.
- **Aspectos táteis e visuais:** O peso ou o material dos talheres, o formato ou a cor do prato e a textura da mesa fazem toda a diferença. Exigir que os alimentos fiquem totalmente separados no prato, sem encostar uns nos outros, é uma forma de buscar controle e previsibilidade.
- **Excesso de pessoas:** A presença de muitas pessoas ao redor sobrecarrega o sistema sensorial da criança, tirando a sensação de segurança necessária para a refeição.

4. O PESO EMOCIONAL E A RELAÇÃO DE CONFIANÇA

Além dos fatores físicos e ambientais, a dinâmica humana e emocional molda profundamente a hora da refeição:

- **A barreira da pressão emocional:** Se a mesa foi marcada no passado por insistência excessiva, chantagens ou brigas, a criança passa a enxergar o prato de comida como uma ameaça. Esse histórico ativa o sistema de alerta do cérebro, gerando um bloqueio emocional profundo.
- **A confiança como ponte:** Muitas crianças só conseguem relaxar e aceitar experimentar algo novo se a comida for oferecida por uma figura de total confiança, como a mãe, o pai ou o principal cuidador. Esse vínculo afetivo funciona como uma âncora emocional, sinalizando que aquele momento é seguro.

➤ UM OLHAR DE ACOLHIMENTO PARA A ROTINA ➤

Quando entendemos que a recusa da criança em comer nunca é birra, mas sim uma forma de se defender de um ambiente desregulado ou de um desconforto físico, a nossa forma de agir à mesa muda completamente. Ao respeitar o tempo da criança, compreender as suas necessidades sensoriais e adaptar o prato sempre que possível, transformamos a refeição em um momento de acolhimento.

O PERIGO DA DESNUTRIÇÃO OCULTA

Uma criança pode estar com o peso adequado e, ainda assim, apresentar inadequações nutricionais importantes. É o que chamamos de desnutrição oculta: uma condição em que o organismo não recebe nutrientes essenciais em quantidade suficiente, mesmo que a criança consuma calorias suficientes para manter o peso e a altura preservados. Como nem sempre apresenta sinais visíveis no início, ela pode facilmente passar despercebida no dia a dia.

POR QUE ISSO ACONTECE NO AUTISMO?



Em crianças autistas com seletividade alimentar, a alimentação costuma ser muito restrita e repetitiva. Muitas vezes, a criança consome uma excelente quantidade de carboidratos e calorias, o que mantém seu peso adequado (ou até acima do esperado), dando a falsa impressão de que a nutrição está perfeita.

No entanto, o corpo recebe energia, mas pode faltar matéria-prima essencial para o crescimento, o desenvolvimento e o funcionamento adequado do organismo, como ferro, cálcio, zinco e vitaminas do complexo B, entre outros. Por isso, nunca devemos avaliar a alimentação de uma criança apenas pela quantidade de comida ou pelo número na balança, mas sim pela variedade de alimentos e pela presença de diferentes grupos alimentares.

SINAIS DE ALERTA E DEFICIÊNCIAS ESPECÍFICAS

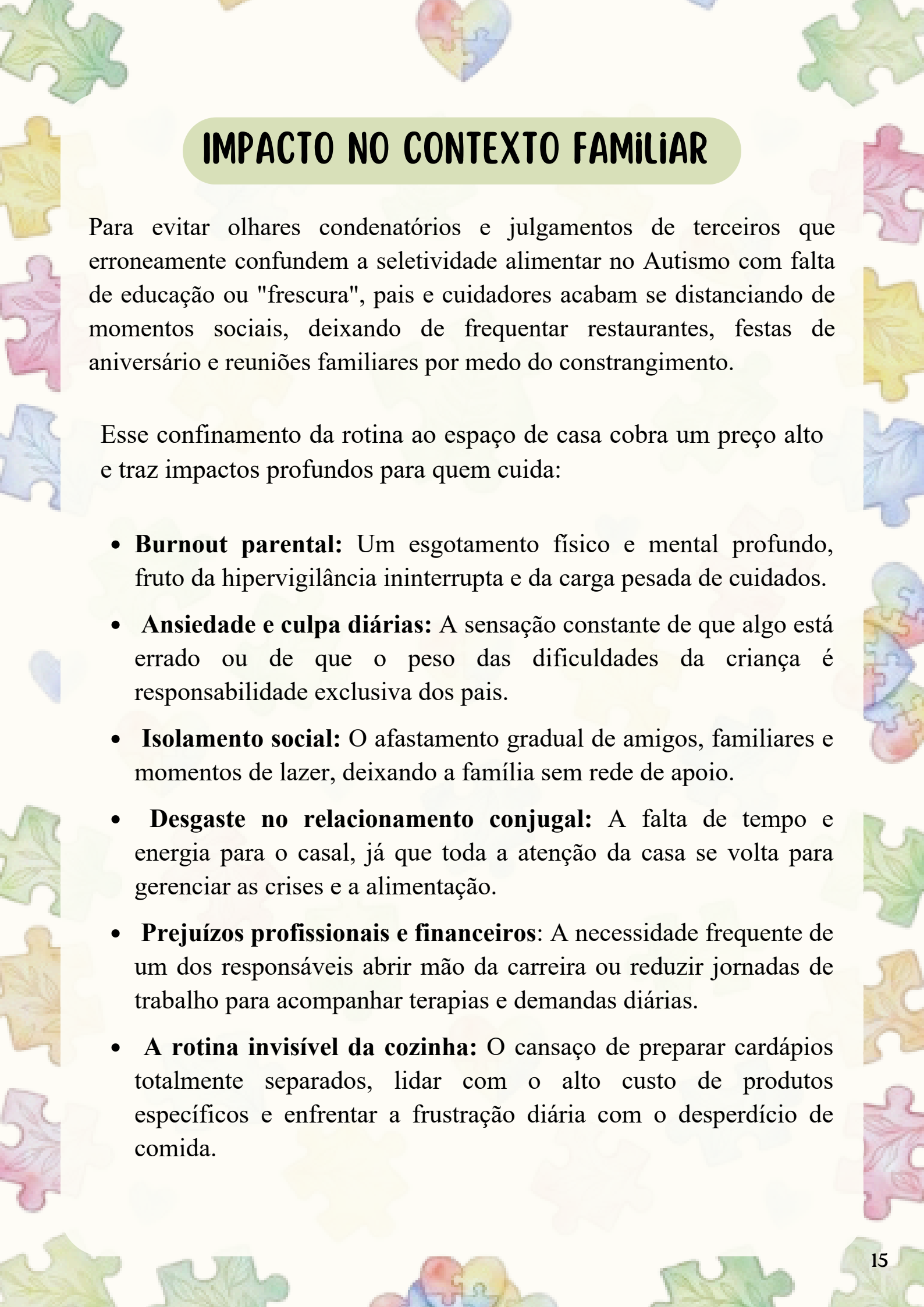
Como a desnutrição oculta é silenciosa, o corpo e o comportamento da criança dão pistas sutis de carências nutricionais que merecem atenção:

- **Unhas e cabelos:** Unhas muito frágeis (ou em formato de "colher"), cabelos secos e com queda podem indicar deficiências nutricionais.
- **Pele, boca e cicatrização:** Pele seca ou descamando, rachaduras nos cantos da boca, língua lisa ou avermelhada e demora para cicatrizar feridas são indícios de falta de nutrientes. Além disso, a falta de zinco pode causar perda do paladar, o que piora ainda mais a seletividade e quadros frequentes de baixa imunidade.
- **Olhos e palidez:** Dificuldade para enxergar no escuro pode estar relacionada à falta de vitamina A. Já a palidez acentuada (especialmente na parte interna das pálpebras), fraqueza e o desejo incomum por coisas estranhas (como gelo ou terra) apontam para a falta de ferro (anemia).
- **Ossos, dentes e dores:** A falta de cálcio e vitamina D pode provocar dores frequentes nas pernas (muitas vezes confundidas com "dores de crescimento") e dentes com cáries fáceis ou esmalte fraco.
- **Energia, humor e sistema nervoso:** Cansaço extremo, irritabilidade, alterações no sono, falta de concentração e doenças frequentes podem estar ligados a carências gerais ou à falta de vitaminas do complexo B (que também podem causar formigamento nas mãos e pés e feridas na boca).
- **Crescimento:** Embora o peso esteja normal, a velocidade de ganho de altura pode diminuir, tornando-se visível no gráfico de desenvolvimento.

UM OLHAR ALÉM DA BALANÇA

Prestar atenção à variedade de alimentos que a criança aceita e observar possíveis mudanças no corpo e no comportamento são passos fundamentais para proteger a saúde a longo prazo. Se você notar algum desses sinais de alerta, busque apoio profissional para investigar a qualidade nutricional da rotina alimentar do seu filho (a). Jamais realize suplementação por conta própria. É fundamental contar com uma avaliação médica ou nutricional especializada para identificar as reais necessidades da criança com segurança.

O objetivo deste material é exclusivamente orientar e informar pais e cuidadores, não isentando, em hipótese alguma, a necessidade de uma avaliação detalhada com profissionais de saúde qualificados.



IMPACTO NO CONTEXTO FAMILIAR

Para evitar olhares condenatórios e julgamentos de terceiros que erroneamente confundem a seletividade alimentar no Autismo com falta de educação ou "frescura", pais e cuidadores acabam se distanciando de momentos sociais, deixando de frequentar restaurantes, festas de aniversário e reuniões familiares por medo do constrangimento.

Esse confinamento da rotina ao espaço de casa cobra um preço alto e traz impactos profundos para quem cuida:

- **Burnout parental:** Um esgotamento físico e mental profundo, fruto da hipervigilância ininterrupta e da carga pesada de cuidados.
- **Ansiedade e culpa diárias:** A sensação constante de que algo está errado ou de que o peso das dificuldades da criança é responsabilidade exclusiva dos pais.
- **Isolamento social:** O afastamento gradual de amigos, familiares e momentos de lazer, deixando a família sem rede de apoio.
- **Desgaste no relacionamento conjugal:** A falta de tempo e energia para o casal, já que toda a atenção da casa se volta para gerenciar as crises e a alimentação.
- **Prejuízos profissionais e financeiros:** A necessidade frequente de um dos responsáveis abrir mão da carreira ou reduzir jornadas de trabalho para acompanhar terapias e demandas diárias.
- **A rotina invisível da cozinha:** O cansaço de preparar cardápios totalmente separados, lidar com o alto custo de produtos específicos e enfrentar a frustração diária com o desperdício de comida.

COMO LIDAR COM TUDO ISSO?

Encarar essa rotina tão intensa exige, antes de tudo, acolher os próprios sentimentos e abandonar as cobranças excessivas. Cuidar de uma criança com seletividade alimentar severa cobra um preço alto, e reconhecer o cansaço é o primeiro passo para não adoecer junto.

Algumas estratégias práticas ajudam a aliviar o peso dessa jornada no dia a dia:

- **Procure uma rede de apoio que entenda a sua realidade:** Trocar experiências com outras famílias que passam pelos mesmos desafios diminui a sensação de solidão e isolamento.
- **Divida o fardo sempre que possível:** Revezar as tarefas da casa, o preparo das refeições e a vigilância com o parceiro, familiares ou uma rede de apoio ajuda a evitar o esgotamento extremo (burnout).
- **Baixe a guarda com os julgamentos externos:** O bem-estar da sua família vale muito mais do que os palpites de quem de fora não entende o autismo. Se precisar evitar um ambiente estressante por um tempo, faça isso sem culpa.
- **Busque ajuda profissional especializada:** Ter o acompanhamento de médicos, nutricionistas e terapeutas não serve apenas para ajudar a criança, mas também para aliviar a carga dos pais, trazendo orientações seguras que tiram o peso do erro.

CRIE PREVISIBILIDADE

O QUE É PREVISIBILIDADE E POR QUE ELA IMPORTA TANTO NO TEA?

No dia a dia, a previsibilidade nada mais é do que a capacidade de saber o que vai acontecer a seguir. É ter clareza sobre os próximos passos da rotina, reduzindo as surpresas.

Para uma criança com Transtorno do Espectro Autista (TEA), a previsibilidade não é apenas uma questão de organização, ela é a base da segurança emocional. Quando o ambiente e os horários são previsíveis, o cérebro da criança compreende o que esperar, o que faz a ansiedade diminuir drasticamente e abre espaço para que ela consiga se desenvolver e explorar o mundo com mais tranquilidade.

O momento da refeição é um dos pilares da rotina familiar. Quando este momento é previsível com horário, ambiente adequado e combinações de alimentos organizados reduzimos o estresse e transformamos a hora de comer numa experiência prazerosa e conectada.

"Rotina não limita, rotina acolhe."



Como aplicar na prática:

- **Mantenha horários regulares:** Sempre que possível, ofereça as refeições no mesmo horário para ajudar a criança a se preparar física e emocionalmente para o momento de comer.
- **Organize o ambiente:** O "onde" é tão importante quanto o "o quê". Utilize sempre o mesmo local para as refeições e reduza distrações visuais, sonoras ou sensoriais para permitir que a criança foque no alimento e no momento presente.
- **Antecipe as mudanças:** O desconhecido pode gerar resistência. Se for introduzir um alimento novo ou se a rotina sofrer alguma alteração, explique ou mostre previamente para tornar a novidade menos assustadora.
- **Mantenha a constância:** A repetição é o "tijolo" da confiança.

Dica de Ouro: O Poder do Visual

Utilize quadros de rotina simples, com imagens ou ícones. Mostrar para a criança, de forma visual, o que vem "**Agora**" e o que vem "**Depois**" é a ferramenta mais poderosa para garantir a tranquilidade e a colaboração durante todo o dia.



O QUE EVITAR À MESA

Para que a hora da refeição continue sendo um espaço seguro e de construção de autonomia, algumas atitudes acabam gerando o efeito oposto, aumentando a ansiedade e o bloqueio da criança. É fundamental evitar:

- Forçar, insistir ou pressionar para que a criança coma.
- Utilizar castigos relacionados à alimentação.
- Fazer ameaças ou chantagens.
- Demonstrar decepção ou frustração diante das recusas.
- Oferecer recompensas para que a criança experimente ou consuma determinados alimentos.

Embora recompensas possam parecer eficazes no momento, elas prejudicam a autonomia alimentar e fazem com que a criança associe a comida a uma obrigação ou a uma moeda de troca.

O mais importante é valorizar o esforço e a participação da criança em cada etapa, e não apenas o resultado final na balança ou no prato. É o respeito a esse tempo que constrói a confiança duradoura.

SEJA PACIENTE E MANTENHA O VÍNCULO

O vínculo entre a criança e seus cuidadores é um dos recursos mais importantes para promover experiências alimentares positivas. Preservar essa relação deve ser uma prioridade, mesmo quando os avanços parecem lentos, pois o relacionamento construído no dia a dia tem um impacto muito maior do que o resultado de uma refeição isolada.

Proteger essa conexão significa entender que a mesa não pode ser um espaço de tensão. Quando o cuidador prioriza o afeto em vez da quantidade de comida ingerida, a criança se sente segura para explorar os alimentos no próprio ritmo, livre do peso do medo ou da rejeição.



O QUE O CUIDADOR PODE FAZER:

1. **Priorize a conexão:** Lembre-se de que o foco principal é a relação de afeto, e não o ato mecânico de comer.
2. **Compartilhe momentos de afeto fora da mesa:** Fortaleça a conexão com a criança por meio de atividades prazerosas que não envolvam comida, como brincadeiras, leitura ou passeios, evitando que a relação fique associada apenas à tensão das refeições.
3. **Valide as emoções da criança:** Demonstre compreensão quando ela apresentar medo ou recusa diante de um alimento novo, acolhendo o seu sentimento em vez de invalidar ou minimizar o desconforto.
4. **Mantenha um ambiente acolhedor:** Torne as refeições momentos tranquilos e agradáveis, evitando críticas, punições, discussões, ameaças ou demonstrações de frustração diante das recusas.
5. **Use encorajamento positivo:** Incentive e modele comportamentos de forma respeitosa, compartilhando as refeições em família para que a criança aprenda por observação e curiosidade, sem qualquer pressão.
6. **Respeite os sinais corporais:** Ofereça opções variadas e nutritivas definindo o quê, quando e onde comer, mas permita que a criança decida o quanto deseja consumir, respeitando sua saciedade e autonomia.
7. **Cuide da sua própria saúde mental:** Busque momentos de descanso e autocuidado para gerenciar o próprio estresse, garantindo que você chegue à mesa com mais paciência e reserva emocional.

COMECE PEQUENO

O desenvolvimento alimentar é construído por meio de pequenos passos, e os avanços mais importantes costumam acontecer bem antes da criança provar o alimento. Observar, tocar, aproximar do nariz ou aceitar que o alimento permaneça no prato já são conquistas que demonstram aprendizado, confiança e maior abertura para novas experiências.

As Etapas da Descoberta Sensorial

Para que a criança se sinta confortável em explorar novos itens, o caminho costuma seguir uma progressão natural que respeita os limites do seu processamento sensorial:

1. **Conhecer** (Exposição visual): Apresentar o alimento no prato ou próximo à criança, permitindo que ela observe sua cor, formato e aparência sem nenhuma cobrança para tocar ou provar.

2. **Tocar**: Incentivar a exploração com as mãos. Permitir que a criança aperte, segure, desmonte ou brinque com a comida ajuda a reduzir a estranheza e aumenta a familiaridade com as texturas.

3. **Escutar**: Permitir que a criança ouça o som que o alimento faz. Demonstrar o barulho ao partir uma torrada ou morder algo crocante antecipa o estímulo e evita sustos.

5. **Aproximar do nariz**: Convidar a criança a sentir o aroma de forma confortável, ampliando o contato sensorial sem obrigações ou inalações forçadas.

6. **Experimentar** (O ato de provar): Quando a criança estiver pronta e demonstrar interesse genuíno, incentiva-se a experimentação por meio de uma pequena mordida, lambida ou toque com a língua na comida.



LEMBRE-SE

O sucesso não está apenas em comer, mas em cada passo dado em direção ao alimento. Quando a mudança acontece gradualmente, a aceitação tende a ocorrer com mais segurança, confiança e autonomia.

VALORIZE CADA CONQUISTA

O que é uma conquista?

No caminho da seletividade alimentar, a linha de chegada não é a única coisa que importa. Quando pensamos no desenvolvimento de uma criança no espectro autista, a maior parte das vitórias acontece muito antes de a comida ser efetivamente engolida. Para uma criança com hipersensibilidades ou grandes resistências sensoriais, apenas tolerar a presença de um item desconhecido na mesa exige um esforço emocional e neurológico gigantesco. Por isso, precisamos mudar a nossa lente: o sucesso não está no volume que vai para o estômago, mas em cada barreira que é vencida no caminho.

Nem toda conquista está relacionada ao ato de comer.

ALGUNS EXEMPLOS INCLUEM:

- Olhar para um alimento novo sem demonstrar desconforto.
- Tocar ou explorar o alimento com as mãos.
- Aproximar o alimento do nariz para perceber seu aroma.
- Aceitar que o alimento permaneça no prato durante a refeição.
- Levar o alimento à boca, lamber, morder ou experimentar uma pequena quantidade.



Cada uma dessas etapas representa um avanço estrutural importante e merece ser vista, validada e celebrada.

COMO VALORIZAR AS CONQUISTAS

ELOGIE DE FORMA ESPECÍFICA

Fuja dos elogios genéricos como "muito bem" ou "parabéns". Demonstre que você realmente percebeu o esforço e a coragem dela, destacando a ação exata que aconteceu.



EXEMPLOS PRÁTICOS:

"Você foi muito corajoso ao tocar esse alimento com os dedos."

"Percebi que você aproximou o alimento do nariz hoje para sentir o cheirinho."

"Que legal! Você manteve o alimento no prato durante toda a refeição com a gente."

RESPEITE O TEMPO DO SEU FILHO

Cada criança desenvolve a sua própria relação com os alimentos de maneira absolutamente única. Enquanto algumas aceitam novos sabores com certa facilidade, outras precisam de tempo, paciência e de muitas experiências positivas e repetidas para se sentirem seguras. Esse ritmo diferente não é um erro ou um atraso. É o tempo biológico e emocional de processamento daquela criança, e ele precisa ser respeitado.

Quando tiramos o foco da balança, do relógio ou da quantidade que vai para o prato, tiramos também um peso enorme dos ombros da família. Na jornada da seletividade alimentar, o progresso verdadeiro não se mede pelo volume de comida ingerida, mas sim pela disposição da criança em interagir com o alimento, explorar novas texturas sem medo e construir, passo a passo, uma relação de confiança com a hora da refeição.

Respeitar o tempo do seu filho é entender que a autonomia não surge de pressões ou exigências, mas da segurança de saber que o seu limite é visto, acolhido e respeitado por quem ele ama.

O QUE FAZER NA PRÁTICA PARA RESPEITAR ESSE RITMO?

OFEREÇA SEM IMPOR:

Disponibilize o alimento de forma neutra no prato, permitindo que ele faça parte do cenário da refeição sem que haja nenhum comando ou exigência para que a criança o consuma.

ACOLHA OS DIAS DIFÍCEIS:

Se em alguma refeição a recusa for maior ou a criança estiver mais sensível, recupere a tranquilidade. Forçar a barra só aumenta a barreira defensiva. Dar um passo atrás é um sinal de respeito.

CRIE UM ESPAÇO DE CURIOSIDADE FORA DA MESA:

Incentive o contato com os alimentos em momentos lúdicos e livres de pressão, como na preparação das refeições ou em brincadeiras com texturas, permitindo que ela conheça os ingredientes longe da obrigação de comer.

CONFIE NO PROCESSO A LONGO PRAZO:

Entenda que a familiaridade é construída por gotas. Manter a calma e a constância na rotina é o que dá à criança a segurança necessária para avançar quando estiver pronta.

A construção de hábitos alimentares saudáveis não acontece de forma imediata. O desenvolvimento alimentar é resultado de experiências repetidas, acolhimento e respeito às necessidades da criança. Quando ela se sente segura, compreendida e livre de pressões, torna-se mais aberta a explorar e aceitar novos alimentos.

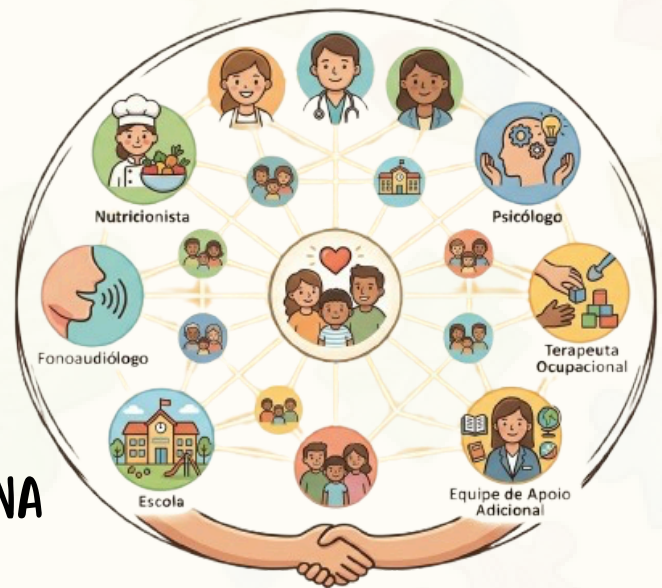


CUIDADO MULTIPROFISSIONAL NO TEA E O PAPEL DA REDE DE APOIO

POR QUE A EQUIPE MULTIPROFISSIONAL É ESSENCIAL?

A seletividade alimentar no autismo não é apenas uma questão de comportamento. Ela envolve uma mistura complexa de fatores sensoriais, motores, físicos e emocionais. Isso significa que nenhuma especialidade consegue resolver o desafio de forma isolada.

O PAPEL DE CADA ESPECIALISTA NA PRÁTICA



- **Terapeuta Ocupacional:** Trabalha a integração sensorial para diminuir a hipersensibilidade na boca e no corpo da criança.
- **Fonoaudiólogo:** Atua na reabilitação das funções de mastigação e deglutição.
- **Nutricionista Comportamental:** Cuida da reposição de nutrientes sem recorrer a dietas restritivas ou traumáticas.
- **Psicólogo:** Ajuda a lidar com a rigidez comportamental e oferece suporte para a ansiedade da criança.
- **Escola e Equipe de Apoio Adicional:** Integradas na rede para garantir consistência no ambiente escolar.

O apoio aos pais e cuidadores vai muito além do ganho clínico para o paciente, sendo fundamental para sustentar a saúde mental da família. A equipe multiprofissional desempenha um papel essencial ao acolher, treinar e capacitar os pais, garantindo que as estratégias orientadas sejam aplicadas com segurança na rotina diária do lar. Esse processo integrado de suporte e capacitação transforma o espaço do consultório e a casa em uma rede única de cuidado contínuo.

CUIDADO MULTIPROFISSIONAL NO TEA E O PAPEL DA REDE DE APOIO

REDES DE APOIO EM TERESÓPOLIS

Além do acompanhamento multiprofissional, as redes de apoio são fundamentais para acolher, orientar e oferecer suporte aos responsáveis e cuidadores de crianças com seletividade alimentar. Em Teresópolis (RJ), uma importante referência é a Associação TEIAA, organização voltada ao apoio de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e suas famílias, promovendo acolhimento, troca de experiências, orientação e atendimento multidisciplinar. Outra instituição de destaque é a APAE Teresópolis, que oferece atendimento especializado para pessoas com deficiência, incluindo indivíduos com TEA, por meio de uma equipe multiprofissional e ações de apoio às famílias.

SERVIÇOS ESPECIALIZADOS PARA O ACOMPANHAMENTO

Os cuidadores também podem buscar atendimento no CAPSi (Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil), serviço da rede pública que presta assistência a crianças e adolescentes com transtornos do desenvolvimento e sofrimento psíquico, realizando encaminhamentos para acompanhamento multiprofissional quando necessário. Além disso, clínicas especializadas do município, como o Instituto Atitude, oferecem atendimento integrado com profissionais como nutricionista, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional, psicólogo e outros especialistas, favorecendo uma abordagem completa da seletividade alimentar.

CONTRIBUIÇÃO DAS REDES DE APOIO PARA O TRATAMENTO

Essas redes de apoio desempenham um papel essencial no tratamento, pois oferecem orientação aos familiares, fortalecem o vínculo entre a equipe de saúde e os cuidadores e contribuem para a continuidade das estratégias terapêuticas no ambiente familiar, promovendo melhor qualidade de vida para a criança e sua família.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A jornada da seletividade alimentar no contexto do Transtorno do Espectro Autista (TEA) não se trata de vencer uma batalha diária contra o relógio ou contra a quantidade de comida no prato. Trata-se, acima de tudo, de construir um caminho de segurança, respeito e afeto.

Ao longo deste material, vimos que a transformação começa na base: criar previsibilidade na rotina e no ambiente é o que organiza o cérebro da criança e reduz drasticamente a ansiedade. Proteger o vínculo afetivo e manter um espaço acolhedor garante que a mesa seja um lugar de segurança, e não de tensão. Além disso, entender as etapas do processo de aceitação, sabendo que o contato passa pelo olhar, pelo toque, pela escuta e pelo aroma muito antes de chegar à boca, nos ajuda a focar no que realmente importa. Celebrar cada pequena conquista e elogiar de forma específica fortalece a autoestima da criança, mostrando que o seu esforço é visto e validado. Paralelamente, deixar de lado a pressão, as chantagens, as recompensas e os castigos é essencial para preservar a autonomia e impedir que a comida vire uma obrigação. Por fim, respeitar o ritmo único do seu filho e acolher os dias difíceis com constância é o que constrói a confiança duradoura.

A verdadeira autonomia alimentar floresce onde não há medo, coerção ou pressa. Com paciência, previsibilidade e um ambiente seguro, a mesa volta a cumprir o seu papel primordial: ser um espaço de partilha, conexão e cuidado genuíno entre quem cuida e quem está aprendendo a explorar o mundo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

ERNSPERGER, Lori; STAGNITI, Tania. Just take a bite: easy, effective answers to food aversions and eating challenges! Arlington: Future Horizons, 2004.

ROWELL, Ellyn. Secrets of feeding a healthy family: how to eat, how to raise good eaters, how to cook. Madison: Kelcy Press, 2008.

SILVA, N. R. et al. Seletividade alimentar em crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista: uma revisão de literatura. Revista Brasileira de Nutrição em Saúde (RASBRAN), v. 13, n. 2, p. 120-135, 2021. <https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1762>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento Científico de Pediatria Comportamental e de Desenvolvimento. Transtorno do Espectro do Autismo. Manual de Orientação, Rio de Janeiro, n. 5, abr. 2019.

MORAES, Lilia Schug de et al. Seletividade alimentar em crianças e adolescentes com transtorno do espectro autista. Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN, v. 12, n. 2, p. 42-58, 2021. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/1762/379>.

NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, Carlos Alberto et al. Dificuldades alimentares em crianças brasileiras: prevalência e fatores associados. Research, Society and Development, v. 11, n. 13, e180111335126, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i13.35126>.

SCHULTZ, Thais; CASTRO, Kamila; LIONE, Viviane de Oliveira Freitas. Aspectos sensoriais envolvidos nas dificuldades alimentares no transtorno do espectro autista. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 34, e3749, 2026. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/Wj8TZXjkfmpJCVSPzpbKCGK/>.

MAYES, Susan Dickerson; ZICKGRAF, Hana. Atypical eating behaviors in children and adolescents with autism, ADHD, and typical development. Research in Autism Spectrum Disorders, v. 64, p. 76-83, 2019. Disponível em: ScienceDirect. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2019.04.002>

PINTO, A. M. et al. Seletividade alimentar: uma abordagem nutricional e comportamental na adolescência. Jornal Brasileiro de Psiquiatria (SciELO), v. 70, n. 3, p. 240-248, 2021. Disponível em: SciELO Brasil. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852013000200011>