

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A COMUNIDADE ESCOLAR

Transtorno do Espectro Autista (TEA)



SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

PREFEITURA DE
UBERLÂNDIA

PROGRAMA MUNICIPAL DE
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PMAE


Conselho de Alimentação Escolar
CAE UBERLÂNDIA - MG

O que é o Transtorno do Espectro do Autismo (TEA)?

O TEA caracteriza-se pelo prejuízo na comunicação e interação social, e padrões restritos de comportamentos, interesses ou atividades, causando prejuízos na vida diária. É um diagnóstico amplo, podendo haver ou não deficiência intelectual e alterações na linguagem. O TEA é frequentemente associado ao déficit de atenção e hiperatividade, depressão e ansiedade e outras condições médicas.

Questões sensoriais no TEA e a alimentação

Pesquisas indicam que podem haver alterações sensoriais que dificultam a vida diária (como brincadeiras e a alimentação), sendo necessário identificar em cada criança se há alterações com auxílio de profissionais da saúde. As alterações podem gerar preferências alimentares por sabores ou texturas específicas, dificuldade para tocar nos alimentos, não percepção que estão sujos e sensibilidade para cheiros, luz ou sons. Por isso, as necessidades de cada criança devem ser observadas para aumentar as chances de sucesso na alimentação, como a diminuição de ruídos e luzes do ambiente e a escolha na forma de apresentar os alimentos.

Dietas específicas e restrições

Atualmente estão em alta as dietas restritivas no TEA, como as dietas sem glúten (trigo), sem caseína (leite de vaca), sem lactose e a dieta cetogênica (com pouco carboidrato). Porém, deve-se considerar que as restrições causam prejuízos sociais e possíveis deficiências nutricionais. Não existem evidências de que qualquer uma dessas dietas possa ter benefícios na redução de sintomas do TEA, sendo a alimentação saudável a melhor opção até o momento. Casos específicos de intolerâncias e alergias podem ser investigados e tratados. A recomendação é que seja oferecida a alimentação saudável, com a maior variedade de alimentos possíveis. Segundo o Guia Alimentar para a população brasileira, a base para a alimentação saudável deve ser de alimentos in natura, com alguns alimentos processados e evitando os ultraprocessados. Confira quais alimentos fazem parte de qual grupo:

IN-NATURA	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO
		
abacaxi	abacaxi em calda	suco de abacaxi em pó
		
milho	milho em conserva	salgadinho de milho no pacote
		
peixe	peixe em conserva	empanado de peixe

In natura: arroz, feijão, carnes, ovos, frutas, legumes verduras.

Processados: milho em conserva, extrato de tomate, queijos, pães, sardinha e atum enlatado.

Ultraprocessados: sorvete, bala, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, mistura para bolo, suco de caixinha, biscoitos recheados.

Como a família e a escola podem atuar durante a alimentação

Considerando que muitos autistas podem apresentar seletividade alimentar, é muito importante que a família, a escola, o nutricionista e a equipe profissional que acompanham a criança ou o adolescente atuem em conjunto. No primeiro momento é importante envolver a criança em todas as atividades e ir testando aos poucos a tolerância para participar dos momentos e consumir as refeições. O primeiro passo é identificar quais alimentos saudáveis a criança consome em casa, para oferecê-los também na escola.

Você sabia? A alimentação fornecida pela escola é diversificada e saudável, adequada para a idade do estudante e fornece todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento. Confira o cardápio mensal no site do portal da prefeitura de Uberlândia ou exposto no mural da escola!

Tanto na escola quanto em casa, é importante servir todos os alimentos no prato: em maior quantidade os alimentos já aceitos e em pequena quantidade os alimentos aversivos (exemplo: 1 colher de chá de cenoura ralada no cantinho do prato, alguns grãos de feijão, sem encostar nos demais alimentos). Evite fazer comparações e obrigar a criança a comer, frases como “só mais uma colherzinha”, “estou triste por você não comer”, ou “fiquei feliz por você ter comido tudo”.

Qualquer avanço pode ser comemorado, os processos que envolvem a alimentação são lentos, mas se trabalhados diariamente os resultados vão surgindo. Os avanços podem ser sutis, como tolerar um alimento novo no pratinho ao lado, no prato do colega ou interagir com o alimento.

Comer está na última etapa da “Escada do comer”. Mesmo que a criança aceite o alimento em casa, ela pode ter que passar por todas essas etapas para consumir o alimento em outros ambientes, como a escola. É importante avançar todos os dias um pouquinho, respeitando a tolerância da criança. Brincadeiras fora do contexto de alimentação podem ser propostas para aproximar a criança do alimento e melhorar a relação com eles, como brincar de carregar grãos de feijão cru em carrinhos, pintar desenhos molhando os dedos na beterraba, oferecer comida para bonecos. Durante as brincadeiras, aproveite para falar o nome dos alimentos, sutilmente demonstrar que aqueles alimentos são gostosos e que são oferecidos no momento do lanche.



Referências Bibliográficas

American Psychiatric Association (APA). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CEKICI, Hande; SANLIER, Nevin. Current nutritional approaches in managing autism spectrum disorder: A review. *Nutritional neuroscience*, v. 22, n. 3, p. 145-155, 2019.

MONTEIRO, Manuela Albernaz et al. Transtorno do espectro autista: uma revisão sistemática sobre intervenções nutricionais. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 38, 2020

SATHE, Nila et al. Nutritional and dietary interventions for autism spectrum disorder: a systematic review. *Pediatrics*, v. 139, n. 6, 2017.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Guia prático de atualização: uso de medicamentos e outras substâncias pela mulher durante a amamentação. Porto Alegre: SBP, 2017.

Elaboração

Andressa Miranda Machado CRN9:25904
Isabella Cristina Barbosa Feres de Castro CRN9:23572
Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9:23997
Thais Cunha Reis CRN9:24144
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9:19707

Revisão

Marília Martins Santos CRN9:28505

Tânia Maria Nunes Martineli
Diretora do PMAE