



Seletividade Alimentar no Autismo

Desafios, causas e orientações para famílias





Seletividade Alimentar no Autismo

Desafios, causas e orientações para famílias



O QUE É SELETIVIDADE ALIMENTAR NO AUTISMO?

A seletividade alimentar é uma condição frequente em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), caracterizada por preferência restrita por determinados alimentos, resistência intensa a novas texturas, sabores, cores ou cheiros e sofrimento significativo durante as refeições.

Não se trata de birra ou falta de limites. Está relacionada a diferenças no processamento sensorial, rigidez comportamental, ansiedade frente a mudanças e experiências alimentares prévias negativas.



PRINCIPAIS DESAFIOS NO DIA A DIA

- Recusa persistente de novos alimentos
- Preferência por alimentos específicos (cor, marca, textura)
- Sensibilidade aumentada a cheiros, sabores e consistências
- Episódios de choro, irritabilidade ou fuga nas refeições
- Refeições estressantes para a criança e a família
- Risco de dieta pouco variada e desequilíbrios nutricionais



POR QUE ISSO ACONTECE?

A seletividade alimentar no TEA pode estar associada a:

- Alterações no processamento sensorial oral e tátil
- Rigidez comportamental e dificuldade com mudanças
- Ansiedade diante de novas experiências
- Hipersensibilidade a estímulos alimentares
- Necessidade de previsibilidade e rotina
- Cada criança apresenta causas, intensidade e impacto diferentes, o que reforça a importância da avaliação individualizada.

A seletividade alimentar persistente não deve ser ignorada, pois pode impactar a saúde nutricional, o desenvolvimento e a dinâmica familiar.





COMO É FEITA A AVALIAÇÃO CLÍNICA?

A avaliação da seletividade alimentar envolve:

- Escuta detalhada da família
- Histórico alimentar completo
- Avaliação do desenvolvimento global
- Observação do comportamento alimentar
- Investigação de possíveis impactos nutricionais
- Quando indicado, abordagem multiprofissional integrada

O objetivo é compreender a causa, não apenas o comportamento.

DICAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA

- Evite forçar, punir ou barganhar durante as refeições
- Apresente novos alimentos junto aos já aceitos
- Respeite o tempo e os limites da criança
- Mantenha rotina previsível de horários
- Reduza distrações excessivas (telas, brinquedos)
- Valorize pequenos avanços
- Seja exemplo: coma junto, com tranquilidade

Mudanças graduais costumam gerar melhores resultados e menos sofrimento.



QUANDO BUSCAR AJUDA ESPECIALIZADA?

Procure orientação médica se houver:

- Restrição alimentar importante
- Perda ou dificuldade de ganho de peso
- Suspeita de deficiências nutricionais
- Estresse intenso durante as refeições
- Impacto no desenvolvimento ou na saúde geral

Com orientação adequada, respeito às individualidades e acompanhamento profissional, é possível melhorar a relação da criança com a alimentação e promover mais qualidade de vida para toda a família.





REFERÊNCIAS

MARI-BAUSET, S.; ZAZPE, I.; MARI-SANCHIS, A.; LOPEZ-SABATER, M. C.; MARTINEZ, J. A. Food selectivity in autism spectrum disorders: a systematic review. *World Journal of Pediatrics*, v. 10, n. 2, p. 155–162, 2014. DOI: 10.1007/s12519-014-0471-1.

CERMAK, S. A.; CURTIN, C.; BANDINI, L. G. Food selectivity and sensory sensitivity in children with autism spectrum disorders. *Journal of the American Dietetic Association*, v. 110, n. 2, p. 238–246, 2010. DOI: 10.1016/j.jada.2009.10.032.

ESPOSITO, M.; VILLANI, A.; RINALDI, V. E.; et al. Food selectivity in children with autism: guidelines for assessment and intervention. *Nutrients*, v. 15, n. 7, p. 1–18, 2023. DOI: 10.3390/nu15071701.

SHARP, W. G.; BERRY, R. C.; MCGREEVY, K.; et al. Feeding problems and nutrient intake in children with autism spectrum disorders: a meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, v. 43, n. 9, p. 2159–2173, 2013. DOI: 10.1007/s10803-013-1771-5.

NIMBLEY, E.; DICKINSON, A.; FOSTER, L.; et al. Sensory processing and eating behaviours in autism: a comprehensive review. *Frontiers in Psychology*, v. 13, p. 1–15, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.954567.

Dr. Rodrigo R. N. Vargas

Médico Neurologista e Neuropediatra

CRM GO 15.286 / RQE 9716 / RQE 18012

Membro Titular da Academia Brasileira de Neurologia - ABN

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Neurologia Infantil - SBNI

Título de Especialista em Neurologia pela Academia Brasileira de Neurologia - ABN/AMB (Título AMB 199060)

Certificado de Área de Atuação em Neuropediatria pela Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP/AMB (Título AMB 233723)

