

# AUTISMO X ALIMENTAÇÃO



Alimentação é um assunto muito delicado e uma queixa muito frequente dos pais com filhos com autismo. Não apenas pela angústia, pelo risco de deficiências nutricionais, mas, pelo momento da refeição se tornar um momento 'agitado'. Uma pesquisa realizada, mostrou que 67% das crianças autistas têm seletividade alimentar.

Dessa forma, um dos maiores problemas na seletividade alimentar identificados pelos pais de crianças autistas é a relutância dessas crianças em experimentar novos alimentos. Isso acontece porque as pessoas com Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) recebem uma interferência de estímulos sensoriais durante a alimentação. Outra razão está atrelada aos comportamentos repetitivos e restritivos comuns ao TEA.

A sensibilidade sensorial é uma reação exagerada da criança ao toque. Normalmente, quando em contato com novos gostos, cheiros e texturas, a criança autista tende a apresentar uma resposta comportamental negativa. Entre os fatores de seletividade alimentar mais relatados estão a textura, a aparência, o sabor, o cheiro e a temperatura dos alimentos, fazendo que as crianças rejeitem alguns alimentos durante a alimentação.

Há crianças autistas, por exemplo, que têm esse tipo de comportamento relacionado às cores dos alimentos. Ou seja, elas no momento da alimentação comem apenas alimentos amarelos, ou evitam alimentos da cor verde, por exemplo. Por isso que as crianças que possuem dificuldades no processamento sensorial tendem a selecionar alimentos que façam parte da sua zona de conforto.



Gabriela Cavaca  
NUTRICIONISTA

# AUTISMO X ALIMENTAÇÃO

Mesmo com essas dificuldades, que podem ser gradativamente superadas através de tratamentos possíveis com profissionais especializados, como nutricionista, terapeuta ocupacional (integração sensorial), fonoaudióloga, psicóloga, o estímulo da família em casa é fundamental.

É com a família que se inicia a construção dos hábitos, a formação e a estruturação de um ambiente adequado para as experiências alimentares. Essas experiências poderão ser decisivas na aceitação dos novos alimentos.

O ambiente, a maneira de ofertar o alimento, os hábitos alimentares, podem tornar a experiência alimentar mais agradável e estimulante para a criança. É observando os pais ou cuidadores comendo, em um ambiente organizado e agradável, que podem transformar as refeições em momentos prazerosos e estimulantes para a criança.

## **Por isso, alguns aspectos, podem auxiliar a aceitação dos alimentos pela criança:**

- ❖ Tenha uma rotina estruturada, principalmente para as refeições;
- ❖ Crie os passos para preparar a criança para a hora da refeição, como ajudar a colocar a mesa, lavar as mãos;
- ❖ Evite lanches fora de hora ou livre demanda, para que a criança não perca o apetite na hora das refeições;
- ❖ Procure realizar as refeições em família, assim a criança terá pessoas em quem se espelhar nos movimentos e na motivação para experimentar o que as outras pessoas estão comendo;
- ❖ Não force, mas ofereça. Coloque alimentos variados à mesa, perto da criança, de maneira que ela possa ver e, caso se interesse, possa se servir;
- ❖ Se a criança aceitar, coloque alimentos diferentes em seu prato, mesmo que ela não coma, para que se familiarize com cores, cheiros e texturas diferentes;
- ❖ Incentive a independência durante a alimentação;
- ❖ Permita que a criança escolha o prato e copo de sua preferência para a refeição, isso pode trazer maior interesse para se sentar à mesa;
- ❖ Convide a criança a participar de atividades na cozinha, ajudar a lavar tomates, verduras, a fazer salada de frutas ou misturar o bolo, por exemplo;
- ❖ Plantar temperos, e depois pedir que a criança pegue na horta;
- ❖ Comemore cada alimento novo que ela aceitar e continue a oferecer.

**O mais importante nesse processo é a calma, paciência e muita criatividade. Não desistir de acompanhar e estar sempre oferecendo e apresentando novos alimentos.**

