

# AUTISMO E ALIMENTAÇÃO

---

UM GUIA SOBRE SELETIVIDADE E RECUSA ALIMENTAR





A seletividade e a recusa alimentar são problemas preocupantes e muito comuns entre os autistas. Durante a leitura deste material, você vai descobrir com detalhes a **diferença entre seletividade e recusa alimentar**, esclarecer dúvidas **sobre os tratamentos** disponíveis e também conferir **dicas para ajudar** a criança ou adulto com dificuldades alimentares a **comer melhor**.

O E-book foi elaborado com muito carinho pelo **Autismo em Dia**, a partir de uma conversa com a **doutora Maria Cláudia Arvigo** (CRFa 2-14545), que é fonoaudióloga e especialista em autismo. O propósito do material é servir como guia e apoio para famílias que estejam passando por esse tipo de problema, que pode ser tão desafiador.

## O QUE É A SELETIVIDADE ALIMENTAR

A seletividade alimentar dentro do espectro do autismo está, quase sempre, relacionada a uma **hipersensibilidade sensorial**. Em geral, o autista pode ter dificuldade de lidar com estímulos auditivos, visuais e táteis. Essa sensibilidade excessiva pode atingir também a cavidade intraoral, ou seja, a parte de dentro da boca. Isso leva **o autista a ter dificuldade para lidar com certas consistências e texturas**. Graças a isso, é comum que **alguns autistas** só aceitem a alimentação com comidas de texturas específicas, ou alimentos triturados no liquidificador, por exemplo.



Além disso, **traços comportamentais também pesam na alimentação do autista**. Não é novidade, as pessoas do espectro tendem desenvolver rotinas muitas vezes rígidas e o comportamento pode reforçar hábitos alimentares restritivos, em que a o autista só aceita determinados alimentos ou refeições que se enquadrem em algum padrão, como de cores, consistências, sabores ou aparência.



## O QUE É RECUSA ALIMENTAR

O que define a **diferença da seletividade alimentar para a recusa** é que, na recusa, não reconhecemos um padrão que leve o autista a não aceitar determinados alimentos.

O que isso significa? Que não há determinada textura, consistência, sabor ou aparência específica que provoque o desconforto sensorial, nem mesmo um padrão comportamental relacionado a escolha dos alimentos que são aceitos.



Em casos mais graves de recusa alimentar, a criança pode **não aceitar nenhum tipo de alimento**, o que é considerado um **transtorno alimentar severo** e que pode levar a consequências mais graves para saúde.

Falaremos com mais detalhes sobre os riscos relacionados a seletividade e a recusa alimentar na página a seguir.

## DIFICULDADES ALIMENTARES: QUAIS SÃO OS RISCOS?

A primeira preocupação relacionada aos problemas é a nutrição. Se a pessoa só aceita uma pequena variedade de alimentos, a alimentação não é rica em nutrientes, e isso pode levar a uma série de complicações como a **baixa imunidade e a anemia**. A baixa imunidade, por sua vez, deixa o organismo mais vulnerável a diversas doenças e infecções.

Além disso, se a seletividade ou recusa ocorre em crianças pequenas que ainda estão em desenvolvimento, pode ser **prejudicado o desenvolvimento motor, cognitivo e o crescimento**. Complicações no trato gastrointestinal também são comuns nesses casos.

Mas os riscos não param por aí. Se o autista come apenas alimentos triturados e pastosos, que não exijam que ele desenvolva a habilidade da mastigação, a **fala**, que já costuma ser uma área que muitos autistas naturalmente já têm dificuldade em desenvolver, **pode ser prejudicada**, devido a falta de força nos músculos envolvidos na verbalização.

Sabemos que todas essas informações podem ser preocupantes para os pais e responsáveis, mas certamente é muito importante estar ciente dessas consequências, para que assim, haja a conscientização da necessidade de buscar ajuda médica para tratar as dificuldades alimentares.



## QUAIS SÃO OS TRATAMENTOS PARA AS DIFICULDADES ALIMENTARES?

Antes de mais nada, mesmo que a criança já tenha o diagnóstico de autismo fechado, não pode ser descartada a possibilidade da dificuldade alimentar estar associada a algum problema gastrointestinal, e não apenas a uma característica comum do autismo.

É necessária a avaliação de um médico especialista que investigue se existem problemas fisiológicos que levem a criança a ter dificuldade da hora da alimentação, como **refluxo ou mau funcionamento de algum órgão digestivo.**



Descartada a possibilidade de existir algum problema nesse sentido, o profissional que entre em cena é o **fonoaudiólogo**.

O profissional da área da fonoaudiologia **irá avaliar** as condições das áreas envolvidas na alimentação, como **a força da musculatura facial** e possíveis **problemas na língua**, ou até mesmo na **dentição**. Se julgar necessário, o fonoaudiólogo pode encaminhar o paciente a um otorrinolaringologista.

Então, quando finalmente são descartadas todas as possibilidades de problemas fisiológicos, a **intervenção do terapeuta ocupacional e do psicólogo cognitivo-comportamental se faz necessária**. **Aliados ao fonoaudiólogo**, eles irão identificar qual a causa do problema e iniciar as intervenções necessárias para cada caso, seja a causa um distúrbio sensorial ou comportamental.



## COMO AJUDAR O AUTISTA QUANDO O TRATAMENTO NÃO É ACESSÍVEL?

O ideal nesses casos é procurar ajuda com o **pediatra na unidade de saúde do SUS** mais próxima a residência, para que seja feita uma avaliação preliminar e o encaminhamento para os especialistas o quanto antes.

**As filas do SUS podem tornar esse processo demorado, então, considere procurar por clínicas-escolas e atendimentos sociais,** muitas cidades dispõem dessas possibilidades.

A avaliação médica é indispensável, mas existem **algumas dicas que podem ajudar a melhorar alguns casos,** como incentivar que a criança tenha uma relação saudável com a alimentação, deixando que **ela toque os alimentos, sinta o cheiro, a textura e a temperatura, mesmo que, a princípio ela não aceite comer.**

Também é muito importante **não forçar a criança a comer,** pois isso pode levar a piora dos quadros de recusa devido ao estresse gerado por situações em que a criança é obrigada a ingerir os alimentos

Esse foi o nosso e-book sobre seletividade e recusa alimentar em autistas! Esperamos que tenha ajudado a você, leitor, que é tão especial para nós!

Fique atento, em breve vamos publicar uma parte dois desse material, afinal, o assunto é complexo e ainda temos muita informação relevante sobre o tema para compartilhar com vocês.

Ficou curioso pra saber o que vem por aí? Então não deixe de nos acompanhar nas redes sociais, assim você não perde nenhuma novidade.

Obrigado pela leitura, até a próxima!

## COLABOROU COM ESTE MATERIAL:

### Maria Cláudia Arvigo

CRFa 2-14545

Fonoaudióloga infantil, mestre e doutora em linguística e pós-doutora em distúrbios do desenvolvimento.



### Referências bibliográficas:

POSARA, Annio. VISCONTIA, Paola (2018). Alterações sensoriais em crianças com transtorno do espectro do autismo. Publicado em Jornal da Pediatria, Scielo. Acesso em 01/03/2021.

MORRIS, Suzanne E., JUNQUEIRA, Patricia. A criança que não quer comer: compreenda as interconexões do seu universo para melhor ajudá-la. 1ª Edição. São Paulo, Editora Idea, 2019. Consulta em 27/02/2021.