

DOI: 10.47456/ge6kw417

Um guia para escolas e famílias à deriva: seletividade alimentar e transtorno do espectro autista

A guide for schools and families adrift: food selectivity and autism
spectrum disorder

Giulia Senatore Morila
Rita de Cássia Cristofoletti

Resumo: O estudo investiga a relação entre o Transtorno do Espectro Autista (TEA) e a seletividade alimentar, tema desenvolvido na dissertação de mestrado intitulada “O Transtorno do Espectro Autista e a Seletividade Alimentar: Um estudo de caso na educação infantil”. Seu objetivo é apresentar um guia informativo com estratégias pedagógicas voltadas a profissionais da educação e às famílias. Esse material foi elaborado para suprir a carência de recursos de apoio, considerando as dificuldades enfrentadas no ambiente escolar, e para oferecer subsídios que auxiliem escolas e educadores que buscam ampliar seus conhecimentos sobre o assunto.

Palavras chave: Nutrição; Educação Infantil; Transtorno do Espectro Autista; Seletividade Alimentar.

Abstract: The study investigates the relationship between Autism Spectrum Disorder (ASD) and food selectivity, a topic developed in the master’s thesis entitled “Autism Spectrum Disorder and Food Selectivity: A Case Study in Early Childhood Education.” Its objective is to present an informational guide with pedagogical strategies aimed at education professionals and families. This material was developed to address the lack of support resources, considering the difficulties faced in the school environment, and to provide guidance that can assist schools and educators seeking to expand their knowledge on the subject.

Key-words: Nutrition; Early Childhood Education; Autism Spectrum Disorder; Food Selectivity.

Introdução

Este artigo faz parte da dissertação de mestrado desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Ensino na Educação Básica do Centro Universitário Norte do Espírito Santo, Universidade Federal do Espírito Santo. O objetivo é apresentar um guia informativo na área da educação nutricional para alunos com TEA e que apresentam seletividade alimentar a partir da elaboração de estratégias pedagógicas voltadas a profissionais da educação e às famílias.

A base teórica deste estudo fundamenta-se em abordagens que privilegiam os aspectos culturais e ambientais, priorizando a parte social da alimentação e do Transtorno do Espectro Autista (TEA).

Na atualidade, o TEA está associado a diversos fatores clínicos que podem envolver problemas de relação social, retardo na obtenção da fala, rotinas rígidas, ecolalia, brincadeiras repetitivas e

estereotipadas, entre outros, assim como podem desenvolver problemas ligados à alimentação.

Crianças diagnosticadas com transtorno do espectro autista podem apresentar uma relação conturbada com a comida por conta de vários fatores ligados à refeição ofertada. Desde a aparência até a textura do alimento, pode ser rejeitada. Segundo Paula *et al.* (2020, p. 5018) “é conhecido que as crianças autistas são muito seletivas e persistentes ao novo, dificultando a inserção de novas experiências com alimentos, mantendo a ingestão de substâncias já conhecidas tanto pelo paladar quanto pela cor e consistência”.

Essas características podem estar associadas ao que chamamos de Seletividade Alimentar, na qual há a resistência, o desinteresse e a recusa de uma determinada alimentação. “Além disso, a seletividade alimentar pode estar associada aos interesses rígidos e restritos característicos do comportamento autista” (Lázaro; Caron; Pondé, 2018, p. 25).

A rejeição a certos tipos de alimentos pode ser por conta do consumo restrito de alimentos, hábitos repetitivos e hipersensibilidade sensorial. A cor, odor, temperatura, textura, aparência, apresentação e até a embalagem podem comprometer a vontade de comer (Moraes *et al.*, 2021).

Diversos problemas são criados quando a dieta é restritiva, quando apenas alguns alimentos, em certas texturas e tipos, são ingeridos. Não há diversidade e vários estudos mostraram que a maioria desses alimentos mais aceitos, são alimentos de menor qualidade e maiores em valor energético, que pode além de tudo gerar um sobrepeso ou uma obesidade (Moraes *et al.*, 2021).

Devido a essa intolerância, é possível que vire um problema no horário da alimentação, pois as crianças podem ter comportamentos agressivos e se recusar a comer, brigar e ter crises que a estressam e atrapalham sua nutrição e saúde mental.

A recusa de alimentos e o hábito de comer por repetição pode comprometer o desenvolvimento e crescimento infantil, gerar uma desnutrição e até mesmo atrapalhar o desempenho escolar.

Para auxiliar nesses problemas, a pesquisa visou contribuir com as dificuldades e os problemas encontrados por meio da criação de um guia informativo sobre estratégias pedagógicas de alimentação para esse público, tanto para orientação das escolas, quanto para melhorar a qualidade de vida dos alunos.

Referencial Teórico

A alimentação está muito relacionada com o ambiente que a criança se encontra. Brigas familiares, ambiente calmo, o que a família come, como é a cultura alimentar da casa, refeição em família, uso de telas, como ela é tratada no horário da alimentação, tudo isso compõe condições para formação do paladar da criança. Isso também é válido para a escola, já que de acordo com a Emenda Constitucional 59/2009, os pais das crianças de 4 anos que antes podiam escolher se colocavam o filho tão novo na escola ou não, começaram a ser obrigados a matricular seus filhos. E, com isso, cada vez mais terá a ação do contexto escolar influenciando a alimentação desde cedo.

No contexto escolar, a alimentação é complexa e multifatorial, levando em conta o contexto cultural, as relações interpessoais, o contato com o novo, seja espacial ou pessoal, com rotinas diferentes, comidas diferentes, assim como pessoas e horários. Além disso, dentro da própria escola é disponibilizada a merenda escolar.

Nas escolas, quem fica responsável pela observação das crianças no horário alimentar são as professoras e, neste momento, as falas das docentes, o jeito que se comportam, como tratam as crianças, os alimentos ingeridos, têm grande influência no comportamento alimentar infantil, assim como, os colegas também constituem as escolhas alimentares.

Da mesma forma que em casa, a hora da alimentação precisa ser pacífica, sem brigas, sem ameaças e de forma natural e respeitosa com a criança para que isto não afete seu apetite e a ingestão de alimentos, o mesmo ocorre na escola, pois esses pontos são importantes para definição do comportamento alimentar destas crianças. Então chantagens como: “só irá comer a sobremesa, quem comer tudo”, é

uma questão que pode ocasionar algum problema alimentar (Santos; Coelho; Romano, 2020).

A alimentação da criança também precisa respeitar aos sinais de saciedade que ela mesma demonstra, por isso, é indicado oferecer o peito a livre demanda durante a amamentação, assim como, não forçar ela a comer tudo durante a refeição, para que ela consiga perceber quando ela está satisfeita ou não, podendo ocasionar, caso não respeitado, problemas futuros de ingestão alimentar (Pereira; Ferreira; Figueiredo, 2022).

A seletividade pode ser resultado de uma má amamentação, introdução alimentar insatisfatória, exemplos familiares, brigas no horário da alimentação, meio de convívio, busca de atenção (não no sentido de birra), alteração na relação mãe-bebê, problemas digestivos, entre diversas outras causas, que inclusive podem estar associadas (Alves; Canzian, 2023).

Existe também a associação do uso de telas e a seletividade alimentar. Nesse aspecto, Carvalho *et al.* (2023) realizou uma análise de diversos artigos que associavam a tela no momento da alimentação e suas consequências e trouxe que a utilização da tela está atrelada a maior recusa aos alimentos, agitação, assim como escolhas alimentares ruins, como alimentos super calóricos e menor ingestão de frutas e legumes. Lembrando que a orientação da OMS (Organização Mundial de Saúde) indica que as crianças até dois anos não sejam expostas ao uso excessivo de telas e de 2-3 anos utilizem por no máximo uma hora ao dia (OMS, 2019).

Outros distúrbios podem ser desenvolvidos ao longo da primeira infância, como a neofobia alimentar que pode estar relacionada com a seletividade alimentar e é caracterizada pelo medo de ingerir alimentos desconhecidos, que não fazem parte da rotina alimentar (Viveiros, 2012).

Maria Montessori, médica italiana, nascida em 1870, fundadora de inúmeras escolas montessorianas ao longo do mundo, traz um conceito sobre a mente absorvente das crianças, que de maneira inconsciente, eles captam as experiências do mundo, ações dos adultos, o ambiente, as vivências, sem filtro algum (Montessori, 2025).

Pode-se dizer que o exemplo arrasta para os aspectos da alimentação, sendo fundamental os educadores e os pais se conscientizarem do papel imprescindível exercido por eles, muito mais além do que somente ensinar conceitos, mas utilizar desse período sensível para ensinar para as crianças sobre a vida, como a alimentação, brincadeiras, comportamentos, entre outros.

Ademais, a educação nutricional também permite uma melhor compreensão acerca de outros desafios que possam surgir nas escolas, como a seletividade alimentar, por vezes apresentada na infância, principalmente em crianças diagnosticadas com Transtorno do Espectro Autista (Moraes *et al.*, 2021).

É possível trabalhar a alimentação em diversos temas, como no âmbito dos direitos humanos, na biologia, na economia, questões ambientais e no âmbito sócio-psicocultural. Como, por exemplo, trabalhar as questões nutricionais através de brincadeiras, culinárias, reconhecimentos dos alimentos, desperdício, plantio de sementes e mudas, feiras, origem dos alimentos, entre várias outras possibilidades.

A valorização da introdução da educação nutricional com a construção do pensamento crítico nas formações dos profissionais da Educação Infantil e da formação continuada deles é muito significativa, além de incluir as questões de problemas alimentares, não somente das crianças público-alvo da Educação Especial, como as demais. Outrossim, também precisam de tempo e condições de trabalho para poderem desenvolver esse conhecimento aprendido para que assim seja possível, nas idades iniciais, trabalhar para que as crianças aprendam a fazer escolhas saudáveis com relação à sua alimentação.

Educar em nutrição é tarefa complexa que pode ser pensada pelo paradigma da complexidade. Além da busca por um certo conhecimento necessário à tomada de decisões que afetam a saúde, cabe analisar as atitudes e condutas relativas ao universo da alimentação. Atitudes são formadas por conhecimentos, crenças, valores e predisposições pessoais e sua modificação demanda reflexão, tempo e orientação competente (Boog, 2004, p. 2).

Por isso, é interessante a formação continuada para professoras, cuidadoras, agentes educacionais, cozinheiras e qualquer responsável pelo horário da refeição escolar, já que não só o conhecimento passado é importante, mas sim como tratam e os exemplos que dão às crianças influenciam no comportamento alimentar delas, principalmente devido a nova obrigatoriedade da entrada dos alunos aos 4 anos na Educação Infantil e também do avanço do horário integral - muitas refeições são realizadas dentro do ambiente escolar - assim como o avanço de distúrbios alimentares, principalmente nas crianças com TEA que apresentam seletividade alimentar em 51% a 89% dos casos (Lemes *et al.* 2023).

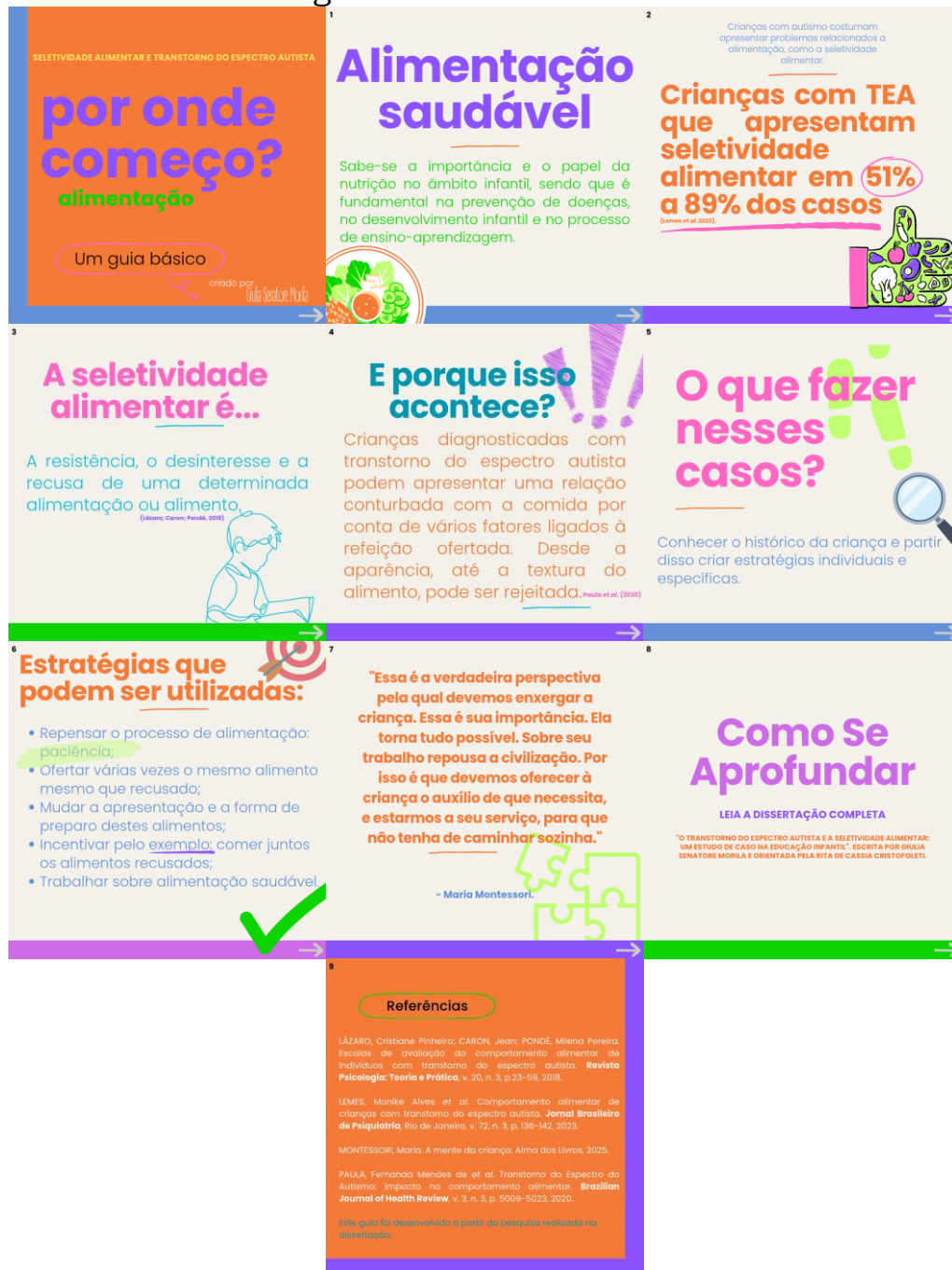
Desenvolvimento

O guia foi desenvolvido por meio da pesquisa bibliográfica, do referencial teórico realizado na dissertação e com os dados coletados através de um estudo de caso, aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE: 80819224.6.0000.5063), em um Centro de Educação Infantil Público, na cidade de São Mateus, Espírito Santo, com uma criança de 4 anos diagnosticada com Transtorno do Espectro Autista, que possui problemas na alimentação.

Foi estruturado por meio da análise rigorosa desse material, as informações necessárias para poder contribuir com os objetivos da pesquisa e com soluções em relação ao problema do trabalho em questão, possibilitando a criação de um guia informativo sobre estratégias pedagógicas de alimentação, para alcançar e assistir mais pessoas acerca da questão da pesquisa. O guia foi criado a partir dos dados e teorias da pesquisa, junto ao programa Canva.

O guia informativo sobre estratégias pedagógicas de alimentação, é como um resumo do trabalho realizado, para contribuir e ajudar de forma simples e fácil. A plataforma Canva foi escolhida para fazer o design do guia, e todos os dados foram retirados do texto da dissertação. Na Figura 1, exemplifica de forma reduzida, mas o guia completo está disponibilizado pelo link: https://www.canva.com/design/DAG9yMVZPdQ/hnF_upRRBX6UA2C9aUHdSQ/edit?utm_content=DAG9yMVZPdQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton.

Figura 1: Guia Informativo



Fonte: Arquivo próprio realizado no Canva, 2026.

Conclusão

O guia, direcionado às escolas e famílias, nasceu para que seja possível abranger e ajudar mais escolas e profissionais que estejam em busca de conhecimento sobre o assunto ou que estejam na mesma situação, de forma simplificada e fácil para que a pesquisa sirva de

subsídio para criação de estratégias para a escola, para a criança e para a família.

É imprescindível perceber que o TEA é completamente complexo e dinâmico, assim como a seletividade alimentar pode ser, com a convergência de ambos é preciso muita cautela e estudo para verificar qual o possível caminho a trilhar, para podermos ter uma criança com um desenvolvimento saudável e uma perspectiva de educação de qualidade.

Referências

- ALVES, Camila Silva Viola; CANZIAN, Larissa Gomor. Seletividade e dificuldades alimentares. **Editora Senac**, São Paulo. 2023.
- BOOG, Maria Cristina Faber. Educação nutricional: por que e para quê. **Jornal da UNICAMP**, Campinas, v. 18, n. 260, p. 2, 2004.
- BRASIL, Constituição Federal. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. 1988.
- CARVALHO, Karina *et al.* Uso de telas na infância como forma de distração para comer e seletividade alimentar: um estudo de revisão. **Saber Científico**, Porto Velho, v. 12, n. 1, 2023.
- LÁZARO, Cristiane Pinheiro; CARON, Jean; PONDÉ, Milena Pereira. Escalas de avaliação do comportamento alimentar de indivíduos com transtorno do espectro autista. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 20, n. 3, p.23-59, 2018.
- LEMES, Monike Alves *et al.* Comportamento alimentar de crianças com transtorno do espectro autista. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 72, n. 3, p. 136-142, 2023.
- MONTESORI, Maria. A mente da criança. **Alma dos Livros**, 2025.
- 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.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças com menos de 5 anos de idade**. 2019. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9786500208764-por.pdf?sequence=61&isAllowed=y>. Acesso em: 12 de novembro de 2025.
- PAULA, Fernanda Mendes de *et al.* Transtorno do Espectro do Autismo: impacto no comportamento alimentar. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 5009-5023, 2020.
- PEREIRA, Emily Dias Monteiro; FERREIRA, José Carlos de Sales; FIGUEIREDO, Rebeca Sakamoto. Seletividade alimentar em crianças

pré-escolar. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, p. 1-10, 2022.

SANTOS, Kelly de Freitas; COELHO, Luana Vital; ROMANO, Márcia Christina Caetano. Comportamento dos pais e comportamento alimentar da criança: Revisão Sistemática. **Revista Cuidarte**, v. 11, n. 3, p. 1-20, 2020.

VIVEIROS, Clara Cristina Oliveira. Estudo do comportamento alimentar, preferências alimentares e neofobia alimentar em crianças pré-escolares e da eficácia de um programa de promoção de comportamentos alimentares saudáveis em contexto escolar: um estudo exploratório. 2012. 63 f. **Dissertação** (Mestrado em Psicologia). Universidade de Lisboa (Portugal), 2012.

Sobre as autoras

Giulia Senatore Morila

nutrisenatoregiu@gmail.com

Possui graduação em Nutrição pela Faculdade Norte Capixaba de São Mateus (2022). Formação Pedagógica em Matemática pela Faculdade Venda Nova do Imigrante (2025). Pós-Graduação em Educação e Saúde pela Multivix Serra (2023). Pós-Graduação em andamento em Gamificação e Jogos de Aprendizagem na Faculdade Norte Capixaba de São Mateus (2025-Atual). Mestre pelo programa de Mestrado da UFES de Ensino na Educação Básica (2026).

Rita de Cássia Cristofolletti

rita.cristofolletti@ufes.br

Doutora em educação pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. Professora do Departamento de Educação e Ciências Humanas e do Programa de Pós-Graduação em Ensino na Educação Básica (PPGEEB) da Universidade Federal do Espírito Santo- UFES.