



Seletividade Alimentar na Perturbação do Espectro do Autismo: compreensão e ação

Dr^a Joana Contreiras

A seletividade alimentar é um desafio comum no desenvolvimento infantil sendo que o que está por detrás é frequentemente mais do que um simples “não quero”. Na Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) esta questão assume contornos complexos que exigem um olhar profissional detalhado. Mais do que garantir o aporte de nutrientes, o nutricionista atua na dessensibilização gradual e na criação de estratégias individualizadas que respeitem os limites da criança, promovendo uma relação mais funcional e harmoniosa com a comida.

Porque é que o meu filho só come 5 alimentos?

Se o seu filho tem autismo e come sempre os mesmos alimentos, é importante esclarecer desde o início:



Não é Teimosia

Não é Falta de Limites

Não é Falha Sua

A alimentação está ligada à necessidade de previsibilidade e à forma como o cérebro processa os estímulos sensoriais. Comer algo conhecido é seguro, o novo pode gerar desconforto e insegurança.

O que está por trás da Seletividade Alimentar na PEA?

Os motivos mais comuns são:

- **Rigidez cognitiva** – dificuldade em aceitar mudanças
- **Sensibilidade sensorial** – textura, cheiro, temperatura ou aparência
- **Experiências negativas passadas** – pressão, engasgamento, stress à mesa

Nº 7 Newsletter

Quanto maior a pressão, maior tende a ser a recusa...

Então, o que fazer?

1. Garantir uma base estável

- Corrigir o estado nutricional (avaliar deficiências nutricionais, funcionamento do sistema gastrointestinal (absorção e metabolismo, alergias alimentares...));
- Ajustar horários e quantidades de refeições;
- Analisar as preferências alimentares da criança.

2. O que não ajuda

- Forçar “só mais uma colher”;
- Retirar os alimentos preferidos para “ver se come”;
- Negociar com ecrãs ou recompensas;
- Apresentar pratos grandes e visualmente confusos..

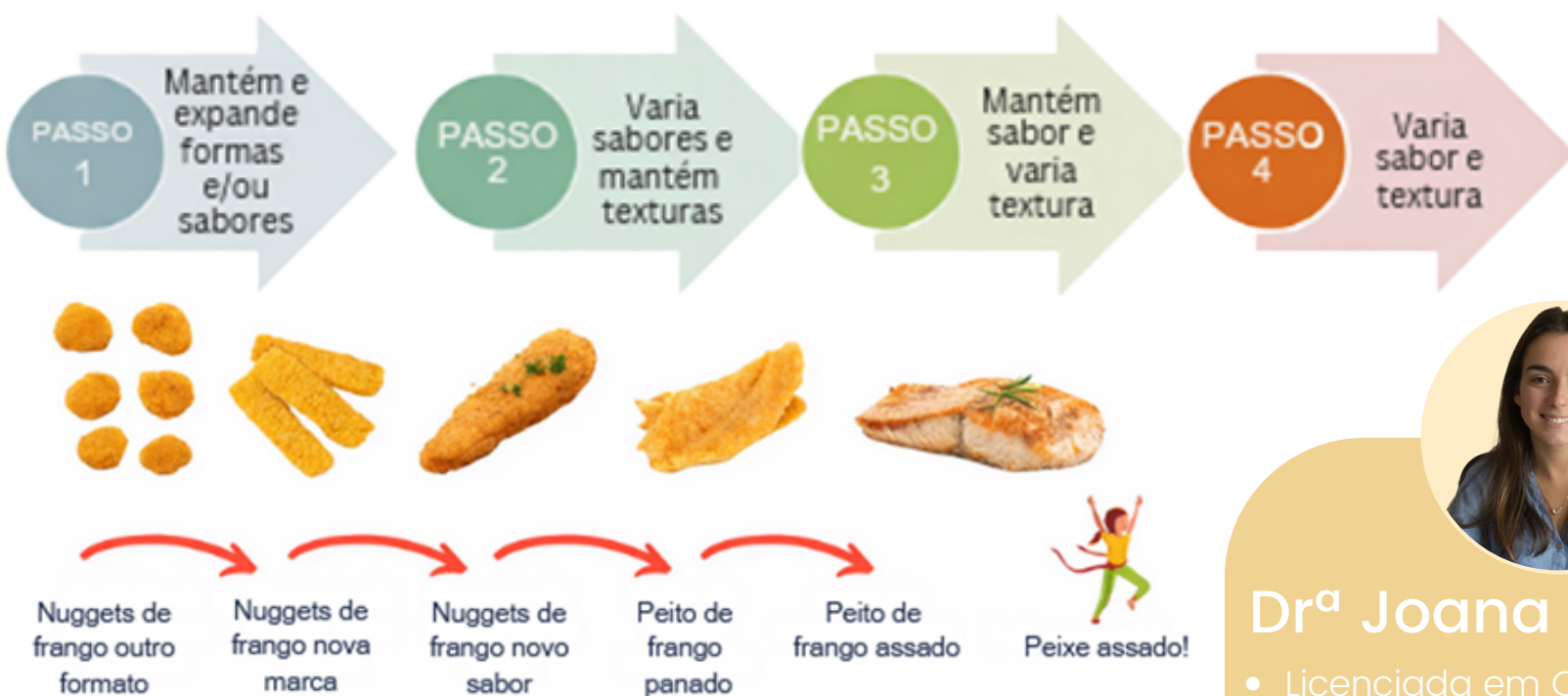


Podem resultar pontualmente, mas agravam a seletividade a médio prazo.

3. Abordar a Seletividade Alimentar – Food Chaining

(exemplo de abordagem)

O food chaining (encadeamento de alimentos) é uma abordagem que utiliza os alimentos já aceites pela criança como ponto de partida. A partir deles, analisam-se características como textura, sabor e temperatura para orientar a introdução de novos alimentos.



Considerações

Gradual: modifica-se uma característica de cada vez.

Encadeamento não linear: vários alimentos trabalhados em simultâneo e percurso ajustado à resposta da criança.

Objetivo: Comer com menos medo, menos stress e mais abertura ao longo do tempo.

Progresso: Lento, mas quando se respeita o ritmo e as habilidades da criança, é mais consistente e duradouro.



Dr.ª Joana Contreiras

- Licenciada em Ciências da Nutrição pela Egas Moniz School of Health and Science
- Mestrado em Nutrição Pediátrica na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
- Participação em projetos de intervenção e investigação
- Cursos certificados em:
 - Autismo
 - Nutrição Comportamental

Nº 7 Newsletter