ESTRATÉGIAS UTILIZADAS NO ATENDIMENTO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA): UMA REVISÃO

Elisa Chaves dos Santos, Flávia Aparecida Machado Cordeiro
Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, elisachavessts@gmail.com, flavia.cordeiro@univap.br

Resumo
O Transtorno do Espectro Autista (TEA) pode estar associado a dificuldades alimentares, como seletividade, recusa e redução do repertório alimentar. Este estudo teve como objetivo analisar estratégias utilizadas na terapia alimentar de crianças com TEA, com ênfase no manejo da seletividade alimentar. Foi realizada revisão bibliográfica nas bases PubMed, SciELO e Google Scholar, considerando artigos sobre dificuldades alimentares e intervenções em crianças com TEA. Os achados evidenciaram a influência de fatores sensoriais, comportamentais e relacionados à rotina alimentar. Entre as estratégias identificadas, destacaram-se a exposição gradual e repetida aos alimentos, a previsibilidade da rotina, o reforço positivo, estratégias comportamentais e a participação dos cuidadores. Os estudos apontaram resultados promissores na ampliação da aceitação e variedade alimentar, embora a resposta às intervenções seja individualizada. Como produto, foi desenvolvido um e-book educativo fundamentado na literatura. Conclui-se que intervenções individualizadas, graduais e multiprofissionais podem contribuir para o manejo das dificuldades alimentares em crianças com TEA.

Palavras-chave: TEA; Seletividade Alimentar; Terapia Alimentar.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde; Nutrição.

Introdução

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é caracterizado por déficits persistentes na comunicação e relacionamento social, associados à presença de padrões restritivos e repetitivos de comportamentos ou interesses. De acordo com APA (2022), essas manifestações podem incluir dificuldade com reciprocidade socioemocional, na comunicação verbal e não verbal, na compreensão e manutenção de relacionamentos interpessoais, além de comportamentos repetitivos, apego a rotinas e alterações no processamento sensorial. A denominação “espectro” se justifica a ampla variação de características que os indivíduos portadores do transtorno apresentam. (American Psychological Association, 2022).

Além dos aspectos comportamentais, indivíduos com TEA frequentemente apresentam alterações alimentares que podem comprometer seu estado nutricional e a qualidade de vida. Entre essas destaca-se a seletividade alimentar, caracterizada pela recusa de determinados alimentos, baixa aceitação de novos e preferência por texturas, cores, sabores e temperaturas específicas. Pessoas com esta condição tendem a ser mais vulneráveis a inadequações nutricionais, problemas no desenvolvimento e crescimento quando comparadas a crianças com desenvolvimento típico justamente por conta desta menor variedade alimentar que dificulta o acesso a vitaminas e nutrientes essenciais. (Rodrigues, 2023; Hyman et al.,2020)

Nesse contexto, a terapia alimentar tem se consolidado com uma importante ferramenta para estes indivíduos. Diferentes estratégias de intervenção podem ser aplicadas durante o atendimento para facilitar a introdução de novos alimentos mesmo diante da rigidez característica do TEA, entretanto, nem todas as estratégias são conhecidas e apresentam diferentes níveis de evidência científica. Além disso, o processo de intervenção deve considerar que não há uma única estratégia capaz de atender todas as necessidades de crianças com TEA, sendo necessário um olhar individualizado para cada paciente. (Hyman et al.,2020)

Nessa perspectiva, materiais educativos fundamentados em evidências podem contribuir facilitando o acesso a estratégias relevantes em relação ao atendimento de crianças com TEA. Diante do exposto, este estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, as principais estratégias utilizadas na terapia alimentar de crianças com Transtorno do Espectro Autista,

com ênfase no manejo da seletividade alimentar, e, a partir disto, desenvolver um ebook educativo fundamentado nas evidências identificadas.

Metodologia

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão narrativa, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, nas bases de dados PubMed, SciELO (Scientific Eletronic Library Online) e Google Scholar. Foram utilizados os seguintes descritores em português e inglês: “TEA”, “Transtorno do Espectro Autista”, “seletividade alimentar”, “terapia alimentar”, “intervenção alimentar”, em português e inglês.

Os critérios de inclusão foram: artigos científicos publicados entre 2016 e 2026, em português ou inglês, disponíveis na íntegra e gratuitos, que relacionem dificuldades alimentares com Transtorno do Espectro Autista, que apresentem informações relacionadas a seletividade alimentar, dificuldades alimentares, intervenções e estratégias utilizadas nesses casos; revisões sistemáticas, revisões de literatura, estudos observacionais e de intervenção que apresentem informações pertinentes aos objetivos da pesquisa. Em caso de publicações anteriores ao período estabelecido, podem ser incluídas excepcionalmente se consideradas relevantes para a pesquisa. Os critérios de exclusão foram estudos que não abordem diretamente o Transtorno do Espectro Autista e a alimentação, estudos realizados com adultos e que não apresentaram informações sobre dificuldades ou intervenções alimentares, além de editoriais, resumos de eventos e publicações pagas e duplicados.

Os artigos selecionados foram organizados em uma tabela com informações sobre autoria, ano de publicação, objetivo, público investigado, estratégia utilizada e resultados encontrados. A análise foi feita de forma qualitativa, identificando as principais estratégias descritas na literatura para o manejo da seletividade alimentar em crianças com TEA. Essas foram agrupadas em categorias temáticas para melhor direcionamento. Os resultados foram comparados e discutidos considerando as características das intervenções, sua aplicabilidade e resultados descritos.

Com base nas informações obtidas nesta revisão bibliográfica, foi desenvolvido um ebook sobre estratégias utilizadas na terapia alimentar de crianças com TEA. Este tem caráter educativo e informativo, não devendo ser utilizado como substituição da avaliação individual de cada paciente.

Resultados

Partindo da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 13 artigos, sendo 12 em inglês e 1 em português, em predominância de revisões sistemáticas, uma revisão de escopo e as outras relacionadas as dificuldades alimentares, que identificaram diferentes características relacionadas a seletividade alimentar em crianças com TEA, assim como as estratégias utilizadas para seu manejo. Os estudos analisados apresentaram diferentes abordagens relacionadas a seletividade alimentar, características sensoriais, estratégias comportamentais, exposição dos alimentos e participação dos cuidadores.

A partir da análise os estudos, as estratégias que mais se destacaram foram organizadas conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1 – Estratégias encontradas e analisadas.

Estratégia	Objetivo principal	Características
Exposição gradual	Aumentar a familiaridade com novos alimentos	Introdução progressiva do alimento, aumentando a exposição conforme a tolerância
Exposição repetida	Favorecer a aceitação	Apresentação do alimento repetidas vezes, em diferentes momentos, mesmo com recusa da criança
Dessensibilização sistemática	Favorecer aceitação	Aproximação em

		etapas: tolerar, tocar, cheirar etc.
Reforço positivo	Reforçar e garantir repetição dos comportamentos desejados	Parabenização e ações de encorajamento após comportamentos-alvo
Modelagem	Reduzir comportamentos indesejados através da imitação	A criança observa um modelo comendo e é convidada a imitá-lo
Rotina e previsibilidade	Reduzir resistência no momento da alimentação	Organização de horários, ambiente e apresentação dos alimentos torna a refeição previsível
Estratégias sensoriais	Considerar quais características são mais favoráveis a aceitação	Adaptações de textura, cor, odor e sabor que agradem a criança
Participação dos cuidadores	Favorecer continuidade das intervenções aplicadas em consultório	Orientação para aplicação das estratégias fora do consultório
Encadeiamento alimentar	Ampliar gradualmente o repertório alimentar	Utilizar de alimentos bem aceitos como ponto de partida para introdução de novos

Fonte: elaborado pelo próprio autor.

Entre as estratégias identificadas, destacou-se a exposição gradual e/ou contínua aos alimentos como abordagem para ampliação da aceitação. A revisão sistemática de Ha e Yoo (2022), voltada para intervenções de exposição alimentar com crianças com TEA e seletividade alimentar, identificou melhora na aceitação dos alimentos em todos os estudos selecionados. A dessensibilização sistemática foi a abordagem mais frequente, aparecendo em 6 estudos. Os períodos de intervenção variam de 5 dias a 9 meses, demonstrando diferenças relevantes entre os protocolos. Os resultados sugerem que a exposição gradual é uma boa estratégia para criação de familiaridade entre a criança e o alimento. Entretanto, os estudos também mostram que há diversas maneiras de realizar a exposição, deve-se considerar sempre as características individuais da criança.

Em maior parte, as estratégias comportamentais destacam-se por se apresentarem de várias formas, sendo as mais frequentes: reforço positivo, modelagem, procedimento de fading e outras baseadas em princípios comportamentais. A revisão de Ledford et al. (2018) identificou que os estudos que apresentavam intervenções alimentares com o objetivo de melhorar a aceitação tiveram melhores resultados quando comparadas as que tinham como objetivo reduzir compartimentos problemáticos. Vale citar, o reforço dos autores quanto a necessidade de considerar função do comportamento da criança e evitar estratégias restritivas sempre que possível.

A previsibilidade e rotina também foram estratégias bem citadas. Crianças com TEA tendem a seguir rotinas estruturadas para evitar conflitos com situações novas incômodas, por isso, em determinados casos podem apresentar preferência a marcas, embalagens, cores, aparência e outras características que podem interferir diretamente na aceitação ao alimento. A revisão sistemática publicada por Tuschick et al. (2026) identificou dificuldades relacionadas às rotinas das refeições, preferência à determinadas apresentações e necessidade de suporte dos cuidadores nas crianças avaliadas. Portanto, a organização de uma rotina alimentar previsível favorece a redução de situações inesperadas para o ver da criança com TEA. Estratégias como horários estruturados e apresentação antecipada das refeições favorecem a compreensão da criança sobre o que irá acontecer no momento da alimentação.

Outra ferramenta importante identificada foi a participação dos pais ou cuidadores na intervenção. Como grande parte das refeições ocorrem em casa ou em ambiente escolar, a aplicação das estratégias fora do consultório, no cotidiano, reforça os resultados. Blennerhassett, Richards e Clayton (2023) realizaram uma revisão sistemática sobre intervenções alimentares conduzidas por cuidadores com 36 estudos. Os resultados observados mostraram melhorias em relação a alimentação em todos os casos. Portanto, vale reforçar que a participação familiar é uma ferramenta relevante que participa como adaptação das estratégias aplicadas em consultórios à rotina.

Com base nas estratégias identificadas na revisão, foi estruturada a proposta de desenvolvimento de um e-book educativo destinado a apresentar informações sobre as dificuldades alimentares em crianças com TEA e as estratégias relacionadas à alimentação, abordando inicialmente conceitos básicos sobre o transtorno e a seletividade alimentar, além dos fatores sensoriais e comportamentais envolvidos, e posteriormente estratégias descritas na literatura. O material foi elaborado com linguagem acessível, recursos visuais e exemplos práticos, com o objetivo de tornar as informações científicas mais compreensíveis e úteis para os profissionais, familiares, cuidadores e demais interessados. O conteúdo das estratégias apresentadas, possuem caráter educativo e não substituem a avaliação individualizada.

Discussão

Os resultados encontrados nesta revisão evidenciaram que as dificuldades alimentares são uma questão relevante no acompanhamento de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), destaca-se principalmente a seletividade alimentar e a influência de características sensoriais sobre a aceitação dos alimentos. Esses achados são consistentes com revisões recentes, que apontam maior ocorrência de comportamentos alimentares restritivos em crianças autistas. (ZULKIFLI et al., 2022; MØRDRE et al., 2024; FERRARA et al., 2025).

A seletividade alimentar observada nos estudos não deve ser compreendida apenas como uma preferência alimentar ou como uma dificuldade comportamental isolada. Os resultados apontam para a influência de múltiplos fatores, especialmente características sensoriais relacionadas ao sabor, odor, textura, temperatura e aparência dos alimentos. Zulkifli et al. (2022), em uma revisão de 30 estudos,

identificaram associação entre hipersensibilidade oral, particularmente relacionada ao sabor e ao odor, e maior aversão ou redução da variedade alimentar. Os autores também observaram menor consumo de frutas e hortaliças e possíveis inadequações na ingestão de diferentes micronutrientes entre crianças com TEA e seletividade alimentar.

Esses achados possuem relevância direta para a atuação do nutricionista, uma vez que uma alimentação baseada em um número reduzido de alimentos pode comprometer a variedade e a qualidade da dieta. Entretanto, a presença de seletividade alimentar não significa necessariamente que todas as crianças com TEA apresentarão deficiência nutricional. Dessa forma, a avaliação deve ser individualizada, considerando o repertório alimentar, frequência de consumo, grupos alimentares presentes na dieta, crescimento, estado nutricional e possíveis sinais de inadequação.

Outro aspecto observado foi a influência da previsibilidade e da rotina sobre o comportamento alimentar. Crianças com TEA podem apresentar resistência diante de mudanças e preferência por alimentos preparados ou apresentados de maneiras específicas. A revisão de Tuschick et al. (2026), que reuniu 88 estudos empíricos sobre comportamentos alimentares de crianças e jovens autistas, destacou a presença de seletividade, sensibilidades sensoriais, padrões alimentares restritivos e dificuldades durante as refeições. Os resultados também apontaram a influência das características sensoriais e da dinâmica familiar sobre os comportamentos alimentares. Nesse contexto, a utilização de estratégias que proporcionem maior previsibilidade pode ser considerada um recurso complementar durante as refeições. A organização de horários, a apresentação antecipada dos alimentos e a manutenção de elementos familiares da rotina podem contribuir para diminuir situações inesperadas. Contudo, é importante evitar que a previsibilidade seja utilizada de forma excessivamente rígida, pois o objetivo da intervenção deve ser, progressivamente, favorecer maior flexibilidade alimentar e não reforçar a dependência de um único padrão de apresentação.

Entre as estratégias identificadas, destacam-se a exposição gradual e repetida aos alimentos e as intervenções comportamentais, que apresentaram resultados promissores no aumento da aceitação alimentar e na redução da recusa em crianças com TEA. A familiarização progressiva permite respeitar o nível de tolerância da criança, incluindo etapas como observar, tocar, cheirar e aproximar o alimento antes de consumi-lo, o nome disto é “escalada do comer”. A Escalada do Comer consiste em uma abordagem gradual de aproximação da criança ao alimento, respeitando diferentes níveis de interação antes que o consumo seja efetivamente realizado. Essa progressão pode envolver etapas como tolerar a presença do alimento, interagir, cheirar, tocar, provar e, posteriormente, comer, permitindo que a criança avance conforme sua resposta e tolerância ao alimento (MARSHALL et al., 2018). Entretanto, a heterogeneidade dos estudos não permite definir uma estratégia única como superior, reforçando a necessidade de intervenções individualizadas.

É importante para a interpretação dos resultados desta revisão levar em conta a individualidade de cada paciente, pois os estudos não apresentaram uniformidade quanto às técnicas utilizadas, características dos participantes, duração das intervenções ou formas de mensuração dos resultados. Blennerhassett, Richards e Clayton (2025) também observaram essa heterogeneidade ao analisar 36 estudos sobre intervenções alimentares conduzidas por cuidadores. Embora todos os estudos tenham relatado alguma melhora nos resultados alimentares, os autores destacaram que não foi possível determinar com clareza se essas mudanças foram suficientes para produzir benefícios relevantes sobre o estado nutricional das crianças.

Dessa forma, os resultados não permitem afirmar que uma determinada estratégia seja universalmente eficaz para crianças com TEA. A resposta à intervenção pode depender das características sensoriais e comportamentais da criança, do grau de seletividade, do repertório alimentar inicial, da presença de condições clínicas associadas e das características do ambiente familiar. A individualização da intervenção, portanto, constitui um dos principais pontos de convergência entre os estudos analisados. A análise da literatura também evidenciou limitações importantes. Grande parte dos estudos de intervenção apresenta amostras reduzidas, delineamentos distintos e diferentes formas de mensurar a aceitação alimentar e os comportamentos durante as refeições. Essa limitação demonstra a necessidade de novos estudos com protocolos mais padronizados e acompanhamento por períodos mais longos.

Conclusão

De modo geral, os estudos demonstraram que crianças com o TEA tendem a ter seletividade alimentar por conta da preferência por determinadas características sensoriais e resistência a introdução de novos alimentos a sua rotina, levando a redução da variabilidade alimentar e recusa de alimentos. Nesse cenário, o nutricionista possui papel importante na avaliação da ingestão alimentar, identificação de possíveis inadequações nutricionais, acompanhamento do crescimento e estado nutricional e orientação dos familiares. Entre as estratégias descritas, a exposição gradual e repetida a novos alimentos e o envolvimento da família nas refeições foram as mais destacadas, cuja aplicação e avaliação da necessidade deve ser individualizada e acompanhada de perto pelo nutricionista. Ainda assim, situações que envolvam alterações de mastigação e deglutição, questões sensoriais importantes ou comportamentos alimentares complexos podem demandar a participação de outros profissionais, de acordo com as necessidades identificadas.

A partir desses achados, foi desenvolvido um e-book educativo que reúne, em linguagem acessível, de fácil entendimento, estratégias que estavam dispersas na literatura, com exemplos práticos e dando ênfase na individualização do cuidado nesses casos. Este material tem caráter educativo e complementar, não substituindo o acompanhamento integral profissional e as estratégias não devem ser interpretadas como recomendações universais.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR. 5.** ed. rev. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing, 2022.

BLENNERHASSETT, C.; RICHARDS, M.; CLAYTON, S. Caregiver-implemented feeding interventions for autistic children with food selectivity: a systematic review. **Review Journal of Autism and Developmental Disorders**, v. 12, p. 224-242, 2025. DOI: 10.1007/s40489-023-00378-2.

FERRARA, R. et al. Food selectivity and autism: a systematic review. **World Journal of Clinical Pediatrics**, v. 14, n. 3, p. 101974, 2025. DOI: 10.5409/wjcp.v14.i3.101974.

FERREIRA, E. S. et al. Seletividade alimentar e autismo sob a ótica comportamental: revisão sistemática no JABA**. Espectro: Revista Brasileira de Análise do Comportamento Aplicada ao Autismo**, v. 1, n. 1, p. 4-15, 2022. DOI: 10.14244/espectro.v1i1.1.

FISHBEIN, M. et al. Food chaining: a systematic approach for the treatment of children with feeding aversion. **Nutrition in Clinical Practice**, v. 21, n. 2, p. 182-184, 2006. DOI: 10.1177/0115426506021002182.

HA, Y.-N.; YOO, E. Food exposure interventions to improve food selectivity among children with autism spectrum disorder: a systematic review. **American Journal of Occupational Therapy**, v. 76, n. 1, supl. 1, p. S209, 2022. DOI: 10.5014/ajot.2022.76S1-PO209.

HYMAN, S. L. et al. Identification, evaluation, and management of children with autism spectrum disorder. **Pediatrics**, v. 145, n. 1, e20193447, 2020. DOI: 10.1542/peds.2019-3447.

LEDFORD, J. R.; WHITESIDE, E.; SEVERINI, K. E. A systematic review of interventions for feeding-related behaviors for individuals with autism spectrum disorders. **Research in Autism Spectrum Disorders**, v. 52, p. 69-80, 2018. DOI: 10.1016/j.rasd.2018.04.008.

MARSHALL, J. et al. Sensory Snack Time: a school-based intervention addressing food selectivity in autistic children**. Frontiers in Education**, v. 3, 2018. DOI: 10.3389/feduc.2018.00077.

MØRDRE, M. et al. Food selectivity in children and adolescents with autism spectrum disorders: a systematic literature review. **Tidsskrift for Den norske legeforening**, v. 144, n. 14, 2024. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0193.

PAIXÃO, E. T. Seletividade alimentar em crianças com transtorno do espectro autista: uma revisão de literatura. **Brasília Médica**, v. 64, ed. anual, p. 1-7, 2025. DOI: 10.5935/2236-5117.2025V64E386.

RODRIGUES, J. V. S. et al. Food selectivity and neophobia in children with autism spectrum disorder and neurotypical development: a systematic review. **Nutrition Reviews**, v. 81, n. 8, p. 1034-1050, 2023. DOI: 10.1093/nutrit/nuac112.

TUSCHICK, E. et al. Feeding behaviours in families with children or young people with autism: a systematic review. **Nutrition Bulletin**, v. 51, n. 3, p. 285-321, 2026. DOI: 10.1111/nbu.70066.

ZULKIFLI, M. N. et al. Interrelation of food selectivity, oral sensory sensitivity, and nutrient intake in children with autism spectrum disorder: a scoping review. **Research in Autism Spectrum Disorders**, v. 93, p. 101928, 2022. DOI: 10.1016/j.rasd.2022.101928.