

**ESTRATÉGIAS DE**  
**INTERVENÇÃO DA ABA-**  
**ANÁLISE DO COMPORTAMENTO**  
**APLICADA PARA CRIANÇAS**  
**COM SELETIVIDADE**  
**ALIMENTAR**

Professor: Prof. Luiz Paulo Moura Soares  
Psicopedagogo - Neuropsicopedagogo –  
Ed. Especial @luizpaulomourasoares



# SELETIVIDADE ALIMENTAR

A **seletividade alimentar** é atualmente classificada como **Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo (TARE)**. Mais do que apenas ser um comedor exigente, a pessoa com seletividade alimentar costuma ter **aversão sensorial** a **certos sabores**, **texturas** ou **cores**, chegando a desenvolver fobia de determinados alimentos.

Como resultado, alimentam-se com uma dieta muito restrita, afetando principalmente a ingestão de micronutrientes, como vitaminas e minerais.



## **SELETIVIDADE É DIFERENTE DE ALERGIA ALIMENTAR**

- É importante ressaltar que o desenvolvimento de reações alérgicas a alimentos como frutos do mar, por exemplo, não se enquadra como Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo.**
- Nesse caso, e também quando há rejeição a alimentos com glúten e lactose, por exemplo, trata-se de uma reação anormal do sistema imunológico, que, no intestino, confunde esses alimentos como ameaças ao organismo.**

# **CARACTERÍSTICAS DAS PESSOAS COM SELETIVIDADE ALIMENTAR.**

- **Comer apenas alimentos que são vistos como seguros ou aceitáveis, ou seja, não há rotatividade alimentar. Estas pessoas desenvolvem o hábito de comer sempre o mesmo alimento, textura e tempero, o que leva a uma certa monotonia alimentar. Também costumam alegar que não gostam de determinados alimentos, antes mesmo de experimentá-los.**

- ❑ Normalmente a escolha é sempre pelos mesmos alimentos, determinadas marcas ou mesmo temperatura em que serão ingeridos (frio ou quente).
- ❑ Sentir aversão a grupos alimentares inteiros, como frutas, vegetais ou leguminosas.
- ❑ Ficar angustiado quando é encorajado a experimentar alimentos diferentes, seja por causa de uma fobia ou medo de engasgar ou vomitar.

- ❑ **Apresentar náusea e vômito ao se deparar com a necessidade de comer novos alimentos.**
- ❑ **As crianças fecham a boca para evitar de qualquer maneira a ingestão de um alimento diferente.**

**Outro ponto, são as sensibilidades alimentares que podem ser causadas pelo excesso de determinado nutriente ou antinutriente no organismo, como resultado da não rotatividade na ingestão de alimentos.**

- A maioria das pessoas diagnosticadas com **Transtorno do Espectro do Autismo – TEA** apresenta também diagnóstico de Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo. Isso porque as diferentes cores, cheiros, sabores e texturas dos alimentos podem tirá-las de suas zonas de conforto.
- Como esses pacientes apresentam comportamentos **restritivos, seletivos e ritualísticos**, essas variações tendem a resultar em desinteresse e recusa para determinados alimentos.

# COMO TRATAR A SELETIVIDADE ALIMENTAR?

- ❑ A confirmação do diagnóstico de transtorno alimentar deve ser feita por um nutricionista ou médico, com base em exames laboratoriais, sinais e história clínica dos sintomas. Esse profissional poderá verificar a presença de outros problemas que possam levar à **rejeição da alimentação**, **como alergia**, **dificuldades para mastigar** e **deglutir** ou **problemas gastrointestinais**.





# DICAS PARA TRABALHAR SELETIVIDADE ALIMENTAR.





- ❑ **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 — esse processo traz dicas do que vai acontecer e a criança começa a se preparar.**
- ❑ **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.**
- ❑ **Traga o lúdico: brinquem de fazer comida de massinha e alimentar bonecas e bichos de pelúcia.**
- ❑ **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.**

- ❑ Plantar temperos, e depois pedir que a criança pegue na horta.
- ❑ Comemore cada alimento novo que ela aceitar e continue a oferecer.
- ❑ Não utilize eletrônicos durante as refeições.

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

- 
- **Estabeleça uma rotina.**
  - **Evite os alimentos não saudáveis.**
  - **Adicione gradativamente os alimentos saudáveis.**
  - **Pratos coloridos.**
  - **Apresente os alimentos em quantidades menores.**
  - **Seja um modelo para o seu filho.**
  - **Prepare a refeição com o seu filho.**
- 



**Para introduzir novos alimentos,  
assim como em qualquer  
mudança no TEA, usamos a  
técnica das APROXIMAÇÕES  
SUCESSIVAS, ou seja, ANTES de  
fazer a criança EXPERIMENTAR  
um PEDAÇO do alimento,  
devemos respeitar o tempo  
necessário de cada uma dessas  
ETAPAS:**







- ❑ **Brincar com o alimento de brinquedo** - muitas vezes a criança tolera ver o alimento, por isso se você quer introduzir frutas, p. ex., comece fazendo brincadeiras com frutas de brinquedo.

**Servir na mesa, mas longe da criança:** se a criança não tolera ver o alimento, sirva na mesa, mas comece deixando bem longe.

**Servir na mesa cada vez mais perto:** à medida que a criança tolerar ver o alimento de longe, vá aproximando ao longo dos dias cada vez mais, até que ela tolere o prato bem na sua frente.

- ❑ **Coloque uma pequena porção no seu prato**, mas explique que não precisa experimentar. O objetivo agora é apenas que a criança tolere esse alimento no prato.

**Faça com que participe da preparação do alimento**, primeiro sentindo o cheiro do mesmo na panela e depois manipulando para sentir também o cheiro, a textura.

**Coloque o dedo da criança no alimento** e depois o faça lamber para sentir o sabor.

Só então ofereça um pedaço do alimento para experimentar.

O que você vai comer?



@tea\_em\_familia







Siga nossas Redes Sociais



[www.rhemaeducacao.com.br](http://www.rhemaeducacao.com.br)