

TEA e o Mundo de TEO: Autismo e os desafios da alimentação

**Chaueny Keven Maciel Rodrigues
Martha Elisa Ferreira de Almeida**

2025



Copyright © 2025 – Todos os direitos reservados. Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, essa obra não pode ser plagiada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seus autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com a ISBD

M672t Rodrigues, Chaueny Keven Maciel; Almeida, Martha Elisa Ferreira de
TEA e o Mundo de TEO: Autismo e os desafios da alimentação. Chaueny Keven Maciel
Rodrigues; Martha Elisa Ferreira de Almeida. São Carlos : Editora
Scienza, 2025.

95p. ; il. cor

ISBN – 978-65-5668-272-3

DOI – <http://dx.doi.org/10.26626/9786556682723.2025B0001>

1. Transtorno do Aspecto Autista (TEA). 2. Nutrição. 3. Pedagogia.
4. Alimentação especial. I. Autor. II. Título.

CDD 610
medicina e saúde

Elaborado por Editora Scienza
Índice para catálogo sistemático:
1. Medicina e saúde. 610



Rua Coronel Domingos Marino de Azevedo, 85 – Boa Vista – CEP 13575-008 – São Carlos, SP

(16) 9 9285-3689



www.editorascienza.com.br | gustavo@editorascienza.com

Apresentação:

O livro “TEA e o Mundo de TEO: Autismo e os Desafios da Alimentação” nasce do desejo de acolher famílias e profissionais que enfrentam diariamente os desafios da seletividade alimentar em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA).

Aqui, cada página foi pensada com estratégias práticas, baseadas em evidências, que podem ser utilizadas por nutricionistas, pedagogos, cuidadores, mães, pais e professores. Sendo propostas acessíveis, que respeitam o tempo e o jeito de cada criança, e que enxergam o comer não apenas como ato biológico, mas como uma vivência sensorial e emocional.

Sendo assim, esperamos que esta obra seja um instrumento de apoio, acolhimento e inspiração, ajudando a transformar momentos de tensão à mesa em descobertas felizes. Que cada momento de refeição seja único, e que ao tocar, cheirar, e provar um novo alimento seja motivo de comemoração, pois, cada etapa é uma grande conquista para um aumento no repertório alimentar.

Além disso, desejamos que esse processo seja leve, emocionante e significativo, assim como foi para nós a elaboração deste livro, que carrega em cada página a esperança de inspirar novas histórias, novos sabores e novas conquistas na vida de crianças com TEA e suas famílias.

Aproveito este espaço para expressar minha profunda gratidão à Professora Martha Elisa Ferreira de Almeida, minha orientadora, que não apenas guiou este trabalho com sabedoria e sensibilidade, mas também contribuiu com seu talento artístico nos bordados que ilustram e dão vida a esta história. Seu olhar atento, sua dedicação e seu carinho foram fundamentais para a construção deste livro.

Boa leitura e boas práticas!

Com carinho,

Chaueny Keven Maciel Rodrigues
Graduanda em Nutrição – UFV/CRP

TEA é uma mãe dedicada e atenciosa, que vive em uma pequena cidade do interior de Minas Gerais com seus filhos gêmeos, TEO e TIM, e sua mãe Marthinha, uma ex-professora nutricionista aposentada da UFV/CRP que é amante do bordado.

TEA possui uma rotina cheia de desafios e descobertas, e conta com o auxílio da sua mãe Marthinha para cuidar de TEO e TIM durante a semana enquanto ela trabalha. TEA é Enfermeira e mãe solo, e com isso às vezes precisa assumir muitos plantões para suprir as necessidades diárias, mas conta com o auxílio e ajuda da sua mãe que adora ficar com os netos.



Da mesma maneira que vovó Marthinha adora fazer companhia para seus netinhos, TEO e TIM são completamente apaixonados por ela, e adoram passar um tempo de qualidade juntos, sendo os dias preferidos as sexta-feiras, onde a vovó os leva ao supermercado para fazer a compra de alimentos para a próxima semana.

Vovó Marthinha dá uma cesta pequena para cada um escolher seus alimentos preferidos, e isso já virou tradição na família, no qual TEO e TIM esperam ansiosamente por cada sexta-feira que se aproxima.



Com as idas ao supermercado, vovó Marthinha começa a notar muitas diferenças no comportamento alimentar de seus netos.

Enquanto TIM tem uma relação saudável com alimentos variados, e sempre escolhe frutas e verduras, TEO se mostra seletivo e extremamente restrito em sua alimentação, preferindo alimentos industrializados. Ele chega ao supermercado e corre pra seção de balas, doces, salgadinhos, e recusa qualquer novidade, até mesmo os alimentos iguais ao que ele consome frequentemente, mas de diferentes marcas.



Vovó Marthinha chama sua filha TEA para comprar pão e passear com os meninos em sua folga, levando eles para ver os cisnes que tem próximo a sua casa.

Enquanto os meninos brincavam, Marthinha fala sobre a alimentação de TEO, que ele só quer consumir alimentos industrializadas, e não aceita provar novos alimentos. TEA também já estava preocupada, pois havia observado isso a alguns dias e suspeitava de seletividade alimentar, mas devido a correria esqueceu de comentar. Assim, ambas decidem buscar ajuda profissional para os meninos.



Então, logo iniciaram a busca no *Instagram* por uma profissional da cidade que era referência em alimentação infantil. O telefone tocou para TEA, perguntando se ela poderia substituir uma colega de serviço no plantão daquela noite, e TEA aceitou já que estavam prontos para ir embora.

Ao virarem a esquina da sua casa observaram uma grande placa da nutricionista Chaueny KM Rodrigues que acabou de montar um consultório na cidade para trabalhar com seu filho Lucca, uma criança *YouTube* de 5 anos que está ajudando milhares de crianças a se alimentar de forma mais saudável, com seus vídeos na *internet*.



Após verem na placa a mensagem da nutricionista Chaueny, logo acessaram seu *Instagram* e ficaram encantadas com as fotos das crianças consumindo vários tipos de alimentos.

Naquele momento tiveram a certeza que ela era a profissional ideal para entender o comportamento alimentar de TEO. Após uma rápida ligação já agendaram a consulta para o dia seguinte.





No dia seguinte, ao chegarem no consultório da nutricionista Chaueny, TEA e Marthinha já ficaram encantadas com a sua recepção e do seu filho Lucca Henrique.

Aquele lindo garoto já brincava com TIM e TEO, mostrando e falando como era importante consumir frutas e vegetais. Ele tinha um brócolis e uma uva de brinquedos, pois eram seus alimentos preferidos e os levava pra todo lugar pra falar o quão bem eles faziam para sua saúde.





Durante a consulta, a Nutricionista Chaueny percebeu que TEO apresentava alguns sinais de autismo, e orientou a família buscar um acompanhamento multidisciplinar, na Clínica Viva Feliz, para investigar sobre o possível diagnóstico de autismo que pode estar interligado com a seletividade alimentar. Após o atendimento na clínica, a família deveria retornar ao seu consultório para definir como seriam as consultas para ajudar aquele garotinho tímido e lindo.



TEO e sua mãe Marthinha saíram triste da consulta, devido à hipótese que TEO poderia ter autismo. Mas, em contrapartida estavam felizes, pois agora irão procurar os profissionais da Clínica Viva Feliz, e se a suspeita for confirmada juntamente com a Nutricionista Chaueny e seu filho Lucca Henrique vai ser possível tratar a seletividade alimentar de TEO.



Após várias avaliações dos profissionais da Clínica Viva Feliz, o diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA) grau 2 foi confirmado, e a jornada da família começou a se transformar.

CLÍNICA VIVA FELIZ





Chegou o grande dia do retorno, e a Nutricionista já sabia do diagnóstico de TEO, pois conversou com os profissionais da Clínica Viva Feliz e planejou diversas consultas que o ajudariam.

TEA e sua mãe Marthinha também souberam do diagnóstico e tiveram muitas dúvidas sobre o autismo, seletividade alimentar, e alternativas para que TEO pudesse ter uma alimentação mais saudável, pois elas estavam decididas à proporcionar uma melhor qualidade de vida para ele.





Após ouvir as dúvidas, a nutricionista explicou que o autismo ou Transtorno do Espectro Autista, conhecido como TEA, é uma condição que afeta o desenvolvimento do cérebro, sendo identificado por um crescimento não convencional, comportamentos específicos, dificuldades em se comunicar e se relacionar socialmente, além de ações repetitivas e rígidas.

Os primeiros indícios desse transtorno podem ser notados nos meses iniciais de vida, e o diagnóstico costuma ocorrer entre 2 e 3 anos de idade.

Identificar o Transtorno do Espectro Autista precocemente é crucial para melhorar a qualidade de vida das crianças a longo prazo. Esse diagnóstico pode ser feito por um profissional de saúde qualificado, como um neuropediatra ou psiquiatra, em colaboração com uma equipe multidisciplinar.

Então, Chaueny explicou calmamente sobre o TEA, que por coincidência representava o nome da mãe de TEO.



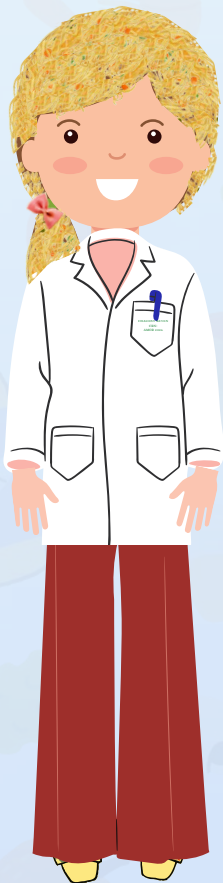
CARACTERÍSTICAS ASSOCIADAS AO TEA

- dificuldades na interação social;
- atraso no desenvolvimento na fala e uso repetitivo de palavras;
- comportamentos repetitivos;
- ansiedade e frustração;
- dificuldades de sono;
- alergias ou sensibilidades alimentares;
- desconforto ao comer e refluxo;
- seletividade alimentar e falta de apetite.



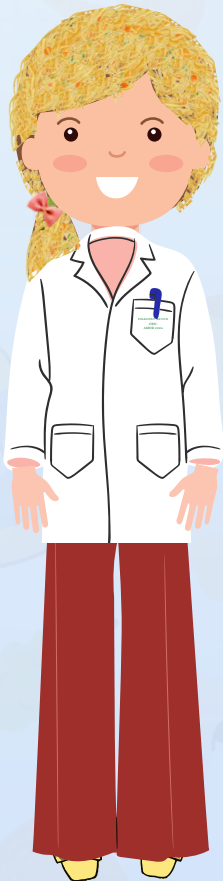
SELETIVIDADE ALIMENTAR

A seletividade alimentar é um comportamento comum, especialmente na fase pré-escolar, caracterizado pela recusa a uma ampla variedade de alimentos, o que resulta em escolhas alimentares limitadas. Esse padrão pode levar a uma ingestão insuficiente de vitaminas e minerais, prejudicando o desenvolvimento da criança.



SELETIVIDADE ALIMENTAR NO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Crianças com Transtorno do Espectro Autista têm uma maior tendência à seletividade alimentar. Elas podem demonstrar resistência a experimentar novos alimentos e ter dificuldades para aceitá-los. Isso pode resultar em problemas alimentares, como a ingestão insuficiente de alimentos ou a escolha de opções não saudáveis.



SELETIVIDADE ALIMENTAR NO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Além de restringir um grande número de alimentos, as crianças enfrentam carências nutricionais em razão da escolha seletiva dos alimentos. A aversão para tentar novas preparações e a formação de obstáculos a novas vivências alimentares resultam em uma dieta restrita.



SELETIVIDADE ALIMENTAR NO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Uma alteração brusca e imposta nos hábitos alimentares pode resultar em frustrações reais, além de provocar crises emocionais, inquietação, comportamentos agressivos e até mesmo a autoagressão. Para que se criem hábitos alimentares saudáveis, é necessário implementar algumas táticas que levam em consideração as particularidades e as exigências de cada criança.



SELETIVIDADE ALIMENTAR NO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Estratégias que visam reduzir a seletividade alimentar em crianças com TEA devem se fundamentar nas percepções sensoriais, especialmente na oral, e nos cinco órgãos dos sentidos para que ocorram menos dificuldades durante as refeições.





Após explicar para TEA e Marthinha o que era o autismo e a seletividade alimentar, Chaueny citou que TEO será atendido quinzenalmente por ela, e com a ajuda de seu filho, Lucca Henrique, eles vão apresentar as estratégias já publicadas no livro desta nutricionista para vencer a seletividade alimentar.

Foi ressaltado que é importante o atendimento do TEO na Clínica Viva Feliz, pois o sucesso resulta de um trabalho em equipe.

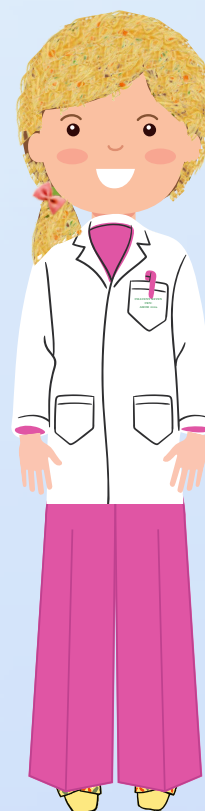
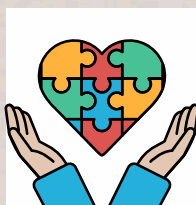


Chaueny, enviou o livro para TEA mãe dos gêmeos e avó Marthinha, e entrou novamente em contato com a equipe da Clínica Viva Feliz para enviar seu livro sobre Seletividade Alimentar e os cinco sentidos, pois tais atividades sensoriais irão contribuir para que TEO explore os alimentos por meio dos cinco sentidos.

As atividades propostas neste livro incluem brincadeiras com diferentes texturas de frutas e vegetais, jogos de adivinhação de sabores e estímulos de cheiros e sons associados aos diferentes alimentos.

Juntos, os profissionais poderão realizar atividades lúdicas com foco nos cinco sentidos (olfato, paladar, tato, visão e audição), visando ampliar a aceitação de diferentes alimentos por TEO.

CLÍNICA VIVA FELIZ





Vou explicar tudo para vocês, e passar uma folha com cinco estratégias para executar com as crianças afim de aumentar o repertório alimentar.



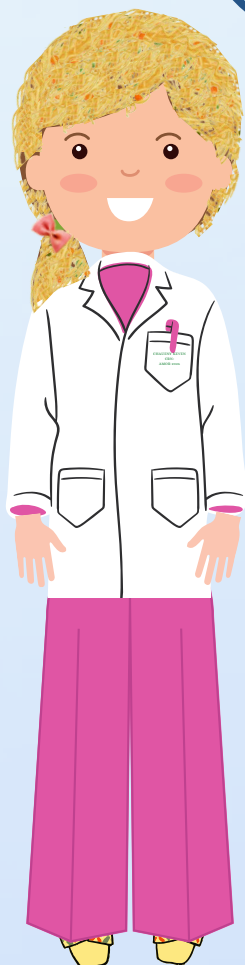
ESTRATÉGIAS PARA A FAMÍLIA

Nome: TEO Descoberta Bordialino
Data: 12/03/2025

- 1 Ter uma rotina alimentar para manter horários regulares das refeições para criar uma segurança.
- 2 Criar etapas para seguir diariamente a fim de introduzir a criança no momento das refeições, demonstrando o que ela pode ajudar, e quais alimentos serão oferecidos.
- 3 Não forçar a criança a comer, pois é fundamental não exercer pressão ou imposição em relação à alimentação, já que isso pode intensificar a aversão da criança em relação aos alimentos.
- 4 Evitar lanches fora de hora para não atrapalhar o apetite da criança para as principais refeições.
- 5 Transformar as refeições em momentos agradáveis, para estabelecer um ambiente amigável durante as refeições, promovendo diálogos construtivos e interações familiares, pode fazer com que a hora das refeições se torne mais cativante para a criança.



**AGORA VAMOS
APRENDER
ESTRATÉGIAS
DIDÁTICAS E
COLOCAR EM
PRÁTICA COM O
TEO?**



ESTRATÉGIAS UTILIZANDO O OLFATO



DESAFIO DOS AROMAS: AVENTURA SENSORIAL

Durante todo o desafio, as crianças usarão uma venda nos olhos para estimular o olfato.

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Estimular a identificação e o reconhecimento de diferentes frutas e especiarias por meio dos cheiros.
- Promover a interação e o trabalho de equipe entre as crianças.
- Desenvolver hábitos alimentares saudáveis e ampliar o repertório sensorial.





MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:

- Vendas para os olhos (uma para cada criança ou para revezar).
- Pequenos potes ou copinhos com tampa furada (para liberar o aroma sem o contato direto).

Ingredientes para o desafio:

- Opção 1: Canela em pau ou cravo-da-Índia).
- Opção 2: Morangos picados.
- Bônus (opcional): Outras frutas e especiarias (maçã, limão, hortelã, cravo) para deixar o jogo mais desafiador.
- Cartões numerados (1, 2, 3, ...) para identificar as opções.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1 – PREPARAÇÃO:

- Coloque a canela em um potinho (Opção 1) e os morangos picados em outro (Opção 2). Se quiser aumentar o desafio, prepare mais potinhos com outros aromas.
- Fure as tampas ou cubra com tecido que permita que o cheiro escape sem que a criança veja ou toque no alimento.



2 - INÍCIO DO DESAFIO:

- Divida as crianças em pequenos grupos ou faça a atividade individualmente.
- Cada criança colocará a venda nos olhos e será guiada pelo adulto ou colega.
- Entregue o primeiro potinho para que ela sinta o cheiro, e depois, entregue o segundo.

3 - ADIVINHAÇÃO:

- Após sentir todos os aromas, a criança deverá dizer qual potinho contém o cheiro de morango.
- Para crianças mais velhas ou para um desafio extra, peça que identifiquem todos os aromas apresentados.

4 - PONTUAÇÃO E FEEDBACK:

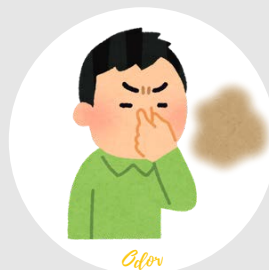
- Cada acerto vale um ponto. No final, as crianças podem compartilhar o que acharam mais fácil ou difícil de identificar.
- Incentive-as a descreverem os cheiros: "Doce?", "Forte?", "Refrescante?", ajudando no desenvolvimento do vocabulário sensorial.





Ao reconhecerem o cheiro de frutas e especiarias naturais, as crianças desenvolvem uma relação mais próxima com alimentos saudáveis. Isso pode aumentar o interesse em experimentar novos sabores, contribuindo para uma alimentação mais equilibrada.

O olfato está diretamente ligado à memória e às emoções. Ao participar de atividades que envolvem cheiros, as crianças criam associações positivas com os alimentos naturais, o que pode influenciar suas escolhas no futuro.



Vamos fazer na prática?

Após a primeira consulta utilizando o órgão do sentido olfato, vovó Marthinha, com sua paixão por bordado, decidiu criar uma coleção especial de frutas, onde as três primeiras foram o abacate, o abacaxi e a banana. Essa coleção seria importante para envolver seus netos, especialmente TEO, visto que Tim já adorava quase todas as frutas.

Na hora de escolher as frutas, vovó Marthinha pediu para TEO e TIM usar os sentidos, tato, olfato, e visão. Eles tocaram no suave abacate, sentiram os espinhos do abacaxi e riram com a casca macia da banana.

O cheiro doce da banana se opunha ao cheiro leve do abacate e ao frescor do abacaxi. Enquanto trabalhavam juntos, vovó Marthinha contava histórias e deixava que os netos vissem cada fruta com calma, e no seu tempo.

No fim do dia, TIM pediu TEO para experimentar sua fruta preferida que era a banana, mas, TEO assustou a todos, pois provou um pedacinho do abacate, comeu uma banana inteira e bebeu um gole do suco de abacaxi feito por vovó Marthinha, e até pediu mais!



BÔNUS

VAMOS APRENDER RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS PARA FACILITAR O DIA A DIA



Bolo de banana com aveia

Ingredientes:

- 3 bananas maduras (prata ou nanica);
- 2 ovos;
- 1 xícara de aveia em flocos (ou farelo de aveia);
- 1/2 xícara de açúcar mascavo ou mel;
- 1/4 xícara de óleo (girassol, coco ou outro vegetal);
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 colher de chá de canela (opcional);
- Uma pitada de sal;
- Uvas-passas ou castanhas (opcionais).

Modo de preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma pequena com óleo e aveia.
- Em uma tigela, amasse as bananas com um garfo.
- Adicione os ovos, o óleo e o açúcar (ou mel) e misture bem.
- Coloque a aveia, a canela e o sal. Misture até formar uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture levemente.
- Despeje a massa na forma e asse por cerca de 30 a 40 minutos, até dourar e passar no teste do palito.

PERFEITAS PARA QUEM TEM SELETIVIDADE ALIMENTAR



Suco natural de abacaxi

Ingredientes:

- 2 fatias de abacaxi maduro;
- 500 ml de água gelada;
- Gelo a gosto;
- Mel ou açúcar se o abacaxi estiver muito ácido.

Modo de preparo:

- Corte o abacaxi em pedaços pequenos.
- Coloque no liquidificador com a água e bata bem.
- Sirva com gelo.

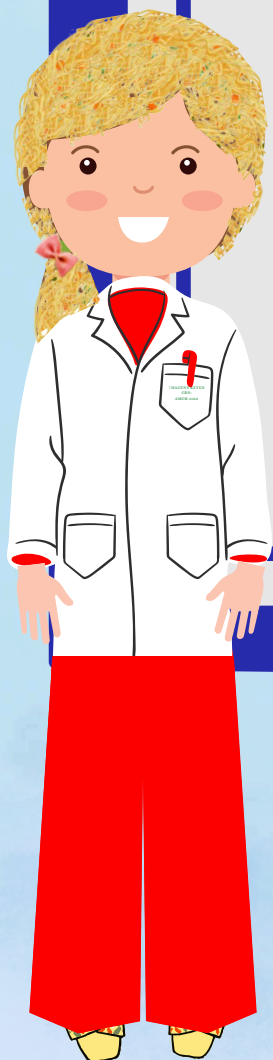
ESTRATÉGIAS UTILIZANDO O PALADAR

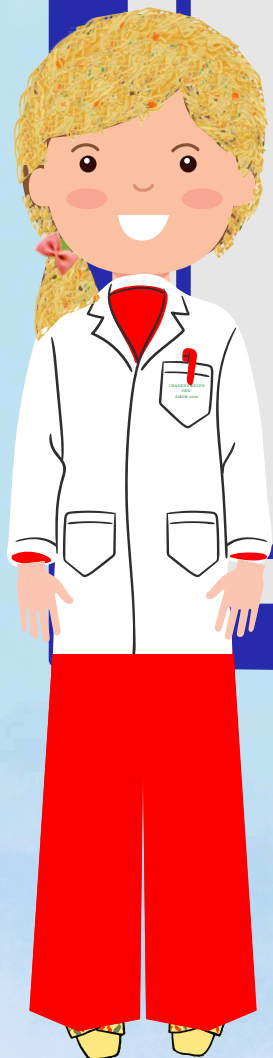


SALADA DE FRUTAS COLORIDA E DIVERTIDA DE E.V.A.

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Criar atitudes positivas nas crianças em relação aos alimentos, especialmente as frutas.
- Estimular a aceitação de novos hábitos alimentares de maneira divertida e educativa.
- Despertar a curiosidade e o interesse das crianças pelos alimentos, incentivando-as a explorar novos sabores.
- Estimular os sentidos (visão, tato e paladar) durante o processo do preparo e exploração dos alimentos.





MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:

- E.V.A.s coloridos (nas cores das frutas citadas na música ou vídeo).
- Tesoura sem ponta.
- Canetinhas coloridas.
- Cola.
- Cesta ou balde para a “salada de frutas”.
- Vídeo ou música "Salada de Frutas" do Clube da Anittinha (ou qualquer outra música animada sobre frutas).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1 – EXIBIÇÃO DO VÍDEO OU MÚSICA:

Comece a atividade exibindo o vídeo ou tocando a música "Salada de Frutas" do Clube da Anittinha. Encoraje as crianças a cantar e dançar, criando um ambiente animado. Durante a música, destaque as frutas mencionadas, enfatizando suas cores, formas e características, para despertar o interesse pelas frutas e tornar o momento mais interativo e envolvente.

Link da música:

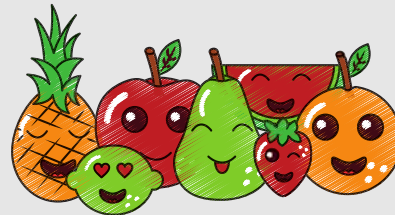
[https://youtu.be/gXyfibe5vzksi=r8z50Y36S
NU_HWdf](https://youtu.be/gXyfibe5vzksi=r8z50Y36SNU_HWdf)

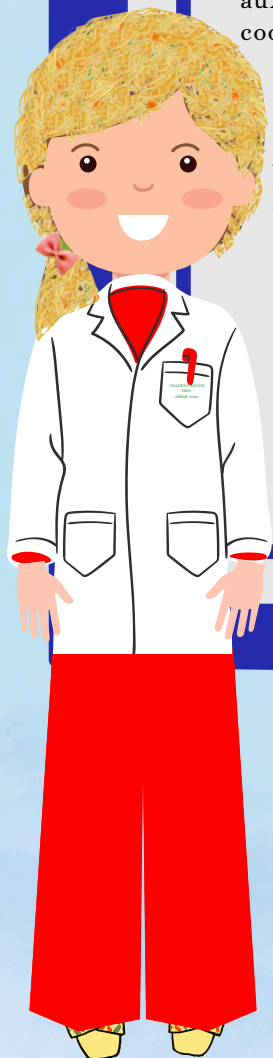
2 - EXPLORAÇÃO SENSORIAL DAS FRUTAS:

Após a música, converse sobre as frutas citadas, perguntando às crianças se elas já conhecem aquelas frutas e se gostam delas. Mostre imagens reais ou desenhos das frutas mencionadas na música, ou até mesmo mostre frutas reais (se possível), para que as crianças possam tocar e cheirar as frutas. Isso ajudará a estimular o interesse e a curiosidade pelos alimentos.

3 - ATIVIDADE CRIATIVA: MONTAGEM DA SALADA DE FRUTAS DE E.V.A.:

- Dê às crianças pedaços de E.V.A. coloridos para que elas possam criar suas próprias versões das frutas que apareceram na música. Ajude-as a recortar círculos ou outras formas que representem as frutas (ex: círculos para maçã, fatias para melancia).





Incentive as crianças a usarem as canetinhas para desenhar detalhes nas frutas como sementes, folhas. A atividade de recorte e colagem também auxilia no desenvolvimento da coordenação motora fina.

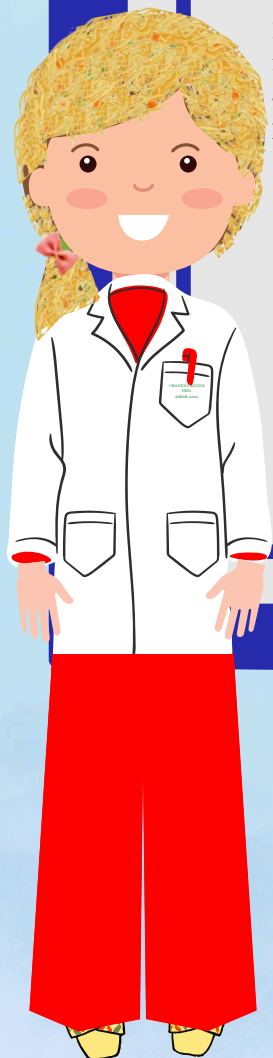
4 - MONTAGEM DA CESTA DE FRUTAS:

Após a confecção das frutas de E.V.A., cada criança pode ajudar a montar a "salada de frutas" na cesta ou balde. Juntas, elas podem colocar as frutas de E.V.A. dentro da cesta, criando uma composição colorida e divertida.

Você pode incluir um elemento surpresa, como esconder algumas frutas de E.V.A. dentro de uma caixa ou bolsa, e desafiar as crianças a encontrá-las para adicionar à salada.

5 - DEGUSTAÇÃO E DISCUSSÃO:

Para um fechamento mais prático, se for viável, prepare uma verdadeira salada com as frutas reais mencionadas na música, e permita que as crianças participem da preparação (lavando, cortando e misturando). Se isso não for possível, continue com a parte sensorial, incentivando as crianças a tocar e sentir as frutas feitas de E.V.A.



Durante a degustação ou exploração, faça perguntas como:

- Qual fruta você mais gostou?
- Você tem interesse em prová-lá?

Isso não só desperta o interesse pelas frutas, mas também ajuda as crianças a desenvolverem sua linguagem e percepção sensorial.



Ao introduzir diferentes frutas na atividade, isso incentiva as crianças a experimentarem novos sabores, ajudando-as a desenvolver um repertório alimentar mais amplo e a aceitar alimentos variados.



**Vamos fazer
na prática?**

Na segunda consulta, vovó Marthinha decidiu focar em um dos sentidos mais desafiadores para TEO: o paladar. Para isso, ela pediu a ajuda de TIM para escolher as frutas que ele achasse mais atraentes, e cujos sabores fossem distintos. Tim escolheu três frutas com sabores únicos: o figo, a goiaba e o kiwi.

Tim correu para chamar TEO e disse que hoje ele iria descobrir sabores diferentes e deliciosos. Enquanto isso vovó Marthinha organizava os fios para os novos bordados.

Primeiramente chegou o figo, um fruto doce e macio, que TEO observou com desconfiança, mas experimentou com curiosidade após observar a vovó bordar sua forma arredondada e roxa.

Posteriormente, a goiaba, com sua polpa cor de rosa e gosto intenso, foi a que TEO mais gostou. Finalmente, o kiwi, com sua acidez refrescante, que TEO não gostou nenhum pouco e TIM caiu na risada, pois ele adora o Kiwi. Conforme os meninos comentavam sobre os sabores e qual sua fruta preferida, vovó Marthinha transformava o gosto em linha e ponto atrás de ponto, comemorando cada tentativa de aproximar TEO das frutas como um pequenos avanços.



BÔNUS

VAMOS APRENDER RECEITAS PRÁTICAS E
SAUDÁVEIS PARA FACILITAR O DIA A DIA

PERFEITAS PARA QUEM TEM
SELETIVIDADE ALIMENTAR

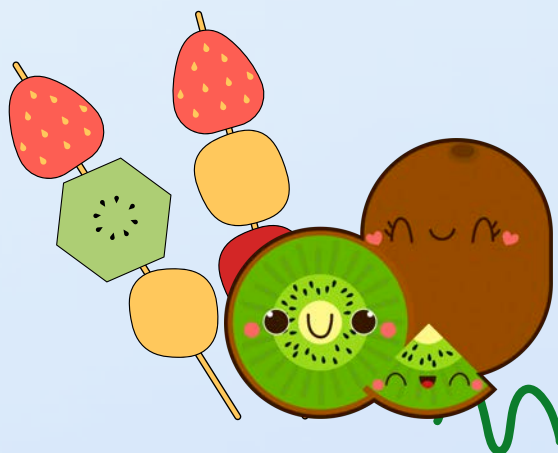
Espetinho divertido

Ingredientes:

- 2 kiwis maduros (descascados e cortados em rodelas ou cubinhos);
- 1 banana;
- 1 morango;
- 1 pedacinho de manga;
- Palitos de churrasco ou de dente (com a ponta arredondada).

Modo de preparo:

- Peça a criança para ajudar a montar o espetinho, intercalando as frutas.
- Depois de montar, sirvam juntos e experimentem devagar, com atenção aos sabores.



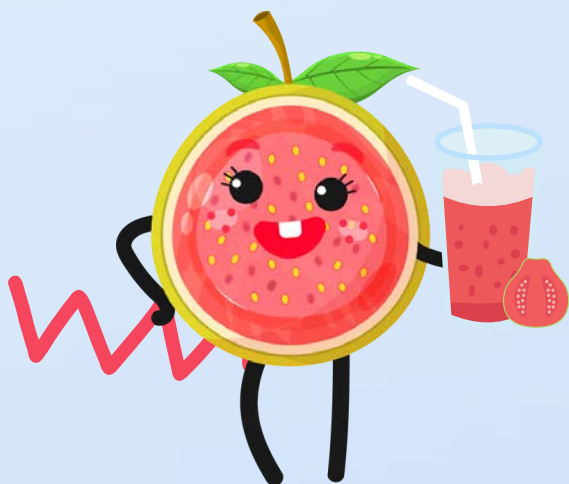
Suco natural de goiaba

Ingredientes:

- 2 goiabas vermelhas bem maduras (ou brancas, se preferir);
- 500 ml de água gelada;
- Mel ou açúcar mascavo para adoçar;
- Gelo a gosto.

Modo de preparo:

- Lave bem as goiabas e corte em pedaços pequenos.
- Bata no liquidificador com a água por cerca de 1 minuto.
- Coe, e se tiver necessidade adicione o açúcar e bata novamente.
- Bom apetite!



ESTRATÉGIAS UTILIZANDO O TATO



ESTOU SENTINDO O QUÊ? - DESCOBRINDO TEXTURAS E TEMPERATURAS

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Identificar diferentes temperaturas (frio ou quente).
- Reconhecer diferentes consistências (mole ou duro).
- Estimular os sentidos do tato e olfato, explorando as texturas e cheiros dos alimentos.
- Desenvolver a percepção sensorial, ajudando as crianças a descreverem suas experiências.





MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:

- Alimentos de diferentes texturas (maçã, banana, cenoura, pepino, gelatina, pão).
- Alimentos gelados (frutas congeladas, picolés ou cubos de gelo).
- Recipientes para armazenar os alimentos.
- Toalha grande para colocar os recipientes.
- Tecido (ou faixa) para vendar os olhos das crianças (opcional).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1 - PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS:

- Lave bem os alimentos e, se necessário, corte-os ou descasque-os para que fiquem em pedaços adequados para o manuseio. Certifique-se de incluir alimentos com diferentes texturas, como alimentos macios (banana, gelatina), duros (cenoura, maçã) e gelados (cubos de gelo).
- Organize os alimentos em recipientes, separando-os por tipo (recipiente com alimentos frios, alimentos macios, e outro com alimentos duros).



2 - PREPARAÇÃO DO ESPAÇO:

- Coloque os recipientes com os alimentos sobre uma toalha grande para evitar que escorreguem, e para criar um espaço seguro para as crianças explorarem.
- Se preferir, você pode vendar os olhos das crianças com um tecido, para que elas explorem os alimentos apenas com as mãos e o olfato, promovendo uma experiência mais sensorial e focada no tato.

3 - EXPLORAÇÃO SENSORIAL:

- Peça às crianças que usem as mãos para explorar os alimentos, tocando-os, apertando-os ou simplesmente segurando-os para sentir suas texturas.
- Durante a atividade, pergunte sobre as sensações:
 - O que você sente?
 - Está quente ou frio?
 - É duro ou mole?
- O que você acha que é esse alimento?
 - Tem cheiro?

Incentive as crianças a descreverem suas percepções.



4-IDENTIFICAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS DOS ALIMENTOS:

- Após a exploração tátil, ajude as crianças a identificarem o que estão tocando, discutindo as características dos alimentos, como consistência, temperatura e textura. Se a criança estiver com os olhos vendados, revele o alimento após a identificação tátil.
- Você pode ainda pedir para as crianças tentarem adivinhar o alimento com base na textura e no cheiro, promovendo a curiosidade e a observação atenta.

5- DISCUSSÃO EM GRUPO:

- Após a atividade de exploração, reúna as crianças em uma roda e converse sobre o que elas sentiram e identificaram. Pergunte quais alimentos estavam frios ou quentes, quais eram mais duros ou mais macios, e o que mais chamou a atenção delas durante a atividade.
- Como complemento, incentive as crianças a desenharem ou descreverem os alimentos que mais gostaram de tocar, reforçando a associação entre a percepção tátil e o nome dos alimentos.



O tato é um dos sentidos mais importantes para a exploração do ambiente, especialmente em crianças pequenas, pois quando elas tocam alimentos com diferentes texturas e temperaturas, elas exercitam sua curiosidade e a capacidade de explorar o mundo de forma sensorial, o que é crucial para o aprendizado e para o desenvolvimento cognitivo.



**Vamos fazer
na prática?**

Na terceira consulta, vovó Marthinha propôs um novo desafio para TEO e TIM: sentir as frutas com as mãos antes de qualquer outra coisa. Hoje o que importa é o que os dedos contarão para a gente - disse ela, pegando o bastidor e os novelos enquanto colocava sobre a mesa três frutas: laranja, limão e maçã.

TEO e TIM tocou cada fruta, e perceberam suas diferentes texturas: a laranja era áspera e gordinha, o limão bem menor e rugoso, e a maçã lisa e brilhante.

Enquanto vovó Marthinha bordava os contornos das frutas no tecido, TEO e TIM falava entusiasmados sobre as características únicas de cada fruta.

No final da tarde, TEO não provou todas as frutas. A única que ele quis provar naquele dia foi o limão e não gostou, mas vovó Marthinha e TIM o parabenizou e disse o quanto sentiam orgulho dele, pois vencer a seletividade alimentar começa com o sentir e o tocar os alimentos, e não somente o consumir. E assim, o tato foi o protagonista da descoberta.



BÔNUS



VAMOS APRENDER RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS PARA FACILITAR O DIA A DIA



PERFEITAS PARA QUEM TEM SELETIVIDADE ALIMENTAR



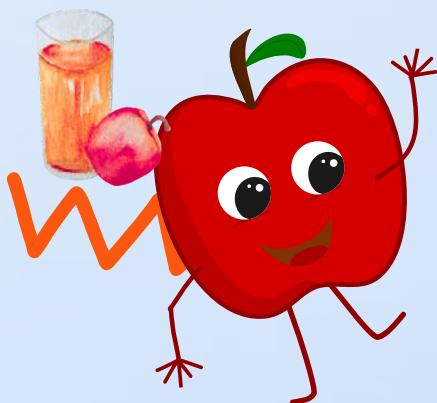
Bolo de laranja

Ingredientes:

- 1 laranja média;
- 3 ovos;
- 1/2 xícara de óleo;
- 1 xícara de açúcar;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo:

- Corte a laranja em 4 partes, retire as sementes e a parte branca do meio (para não amargar).
- Coloque no liquidificador a laranja, os ovos, o óleo e o açúcar. Bata bem até virar um creme.
- Em uma tigela, coloque a farinha e adicione a mistura do liquidificador.
- Misture bem, e acrescente o fermento.
- Despeje em uma forma untada e enfarinhada.
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 a 40 minutos, até dourar.



Vitamina de maçã

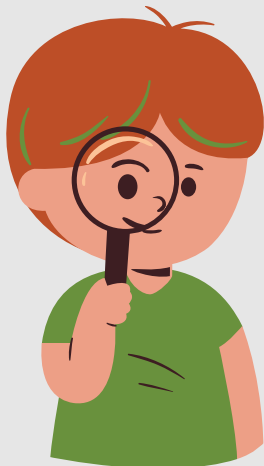
Ingredientes:

- 1 maçã média (com casca, cortada em pedaços);
- 200 ml de leite;
- 1 colher de aveia em flocos finos;
- 1/2 banana madura;
- Gelo a gosto.

Modo de preparo:

- Coloque tudo no liquidificador e bata até ficar bem cremoso.
- Pronto para complementar o café da tarde!

ESTRATÉGIAS UTILIZANDO A VISÃO



TEATRO DOS ALIMENTOS: A AVENTURA DAS FRUTAS

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Estimular a identificação e o reconhecimento de diferentes tipos de frutas.
- Promover a interação, o trabalho em equipe e a criatividade das crianças.
- Desenvolver hábitos alimentares saudáveis por meio da ludicidade.
- Trabalhar habilidades motoras finas com o uso de diferentes materiais artísticos.





MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:

- Fantoches de E.V.A. representando diferentes frutas (morango, banana, maçã, uva, abacaxi).
- Folhas A4 com os personagens das frutas desenhados para colorir.
- Lápis de cor, giz de cera ou canetinhas coloridas para personalizar os desenhos.
- Massa de modelar para criar miniaturas das frutas.
- Palitos de picolé ou canudos para montar fantoches personalizados pelas crianças.
- Caixa ou cenário de papelão decorado como um palco de teatro.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1- INTRODUÇÃO – O CONVITE PARA A AVENTURA:

Reúna as crianças e conte uma breve história: “Em uma fruteira mágica, todas as frutas ganham vida à noite! Mas hoje, elas precisam da ajuda de pequenos artistas para contar suas aventuras no Reino da Alimentação Saudável!”

2 - CRIAÇÃO DOS PERSONAGENS:

- Entregue as folhas com os desenhos das frutas para que as crianças possam colorir e personalizar cada personagem do seu jeito.



- Depois, use a massa de modelar para criar miniaturas das frutas, estimulando a coordenação motora e a percepção tátil.
- As crianças também podem usar palitos de picolé ou canudos para montar seus próprios fantoches.

3- MONTAGEM DO PALCO:

Use uma caixa de papelão decorada como o palco do teatro. As crianças podem ajudar na decoração, desenhando árvores frutíferas, o céu, o sol.

4 - ENSAIANDO A PEÇA:

Divida as crianças em pequenos grupos. Cada grupo escolherá frutas para representar e, juntos, irão criar uma pequena história envolvendo seus personagens.

5- SUGESTÃO DE TEMAS PARA A PEÇA:

- O mistério da fruta desaparecida;
- A corrida maluca das frutas;
- A festa no reino das frutas;
- As frutas contra o monstro da alimentação não saudável.

6 - APRESENTAÇÃO DO TEATRO:

- Cada grupo apresentará sua peça para os colegas, usando os fantoches prontos.
- Após a apresentação, as crianças podem conversar sobre as frutas representadas, destacando seus benefícios e incentivando a alimentação saudável.

Ao colorir os desenhos das frutas e criar personagens com massa de modelar, as crianças desenvolvem a capacidade de distinguir cores, formas e tamanhos. Isso é fundamental para o aprimoramento da percepção visual e do reconhecimento de objetos no ambiente. Além disso, ela combina os estímulos visuais com experiências lúdicas que ajudam as crianças a se familiarizarem com diferentes frutas e, de forma divertida, a superar resistências em relação a certos alimentos.





Apresentar os alimentos de diferentes maneiras é interessante para a criança sentir mais interesse de provar, mostrar o alimento inteiro, sem as folhas, cortados em cubos, em fatias, ralados ou cozidos em forma de papinhas, em E.V.A., fantoches e outros, e sempre ressaltar como a cor e o formato de determinado alimento é bonito, pois o primeiro passo para vencer a seletividade alimentar é aproximar a criança dos alimentos recusados.



**Vamos fazer
na prática?**

Na quarta consulta, vovó Marthinha e TIM escolheram três frutas de cores parecidas, para mostrar para TEO que apesar das cores semelhantes, o sabor e o aroma são totalmente diferentes.

As frutas do dia eram o mamão, a manga e o maracujá. Essas frutas já faziam parte da rotina de TIM, que adorava consumi-las *in natura* ou em formato de sucos e vitaminas. Para TEO era totalmente novo, e ele logo ficou encantado com o mamão que tinha duas cores, sua casca laranja com manchas verdes, a manga então nem se fala, ele achou incrível suas três cores. Já o maracujá, com sua casca amarela enrugada, o lembrava muito da sua antiga bola que tinha um furinho e ficou murcha.

Enquanto bordavam os contornos das frutas, vovó explicou sobre a importância de consumir essas frutas e perguntou se eles queriam provar. TEO provou cada fruta e ficou surpreso com os sabores: o doce suave do mamão, o gostinho vibrante e suculento da manga, e o azedinho refrescante do maracujá.

TEO sorriu e olhou para TIM e disse que agora entendia o motivo do irmão sempre escolher essas frutas, pois elas eram deliciosas!



BÔNUS

VAMOS APRENDER RECEITAS PRÁTICAS E
SAUDÁVEIS PARA FACILITAR O DIA A DIA

PERFEITAS PARA QUEM TEM
SELETIVIDADE ALIMENTAR

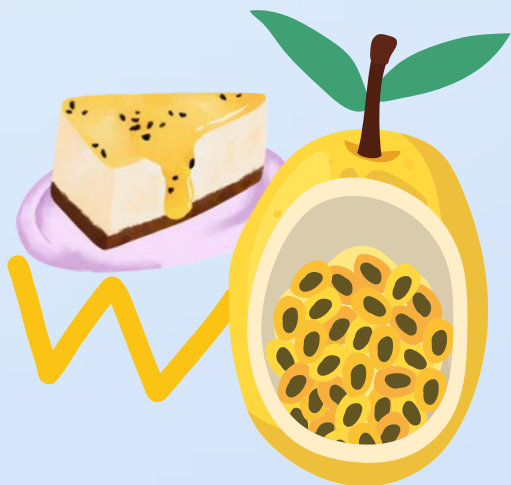
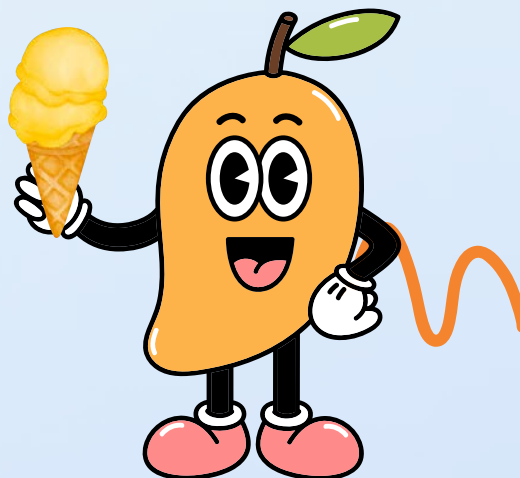
Sorvete Natural de Manga

Ingredientes:

- 2 mangas maduras (descascadas e picadas);
- 1 banana madura (para dar cremosidade e doçura);
- Suco de 1/2 limão (opcional, para equilibrar o sabor);
- Mel ou açúcar a gosto (opcional).

Modo de preparo:

- Corte as frutas em pedaços, e congele por pelo menos 4 horas ou durante a noite.
- Coloque as frutas congeladas no liquidificador ou processador.
- Bata até obter uma textura cremosa, parecida com sorvete.
- Adoce com mel ou açúcar.
- Coloque no congelador por 30 minutos.
- Bom apetite!



Mousse de Maracujá Saudável

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de suco de maracujá natural (coado, sem sementes);
- 1/2 xícara (chá) de iogurte natural;
- 1 colher (sopa) de mel ou açúcar mascavo (opcional);
- 1 envelope de gelatina sem sabor;
- 3 colheres (sopa) de água para hidratar a gelatina.

Modo de preparo:

- Hidrate a gelatina na água.
- Aqueça a gelatina hidratada até dissolver completamente.
- Bater o suco de maracujá, o iogurte e o mel. Acrescente a gelatina dissolvida aos poucos.
- Despeje a mistura em potinhos e leve à geladeira por pelo menos 3 horas.

ESTRATÉGIAS UTILIZANDO A AUDIÇÃO



BRINCADEIRA CANTADA - A SOPA MUSICAL

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Fomentar o reconhecimento de alimentos típicos brasileiros.
- Incentivar a interação social entre as crianças de forma divertida e colaborativa.
- Estimular o desenvolvimento sensorial por meio da música e das atividades lúdicas propostas.





MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:

- Dispositivo para reprodução musical (televisão, celular, *tablet* ou outro aparelho similar) para explorar a audição.
- Imagens ilustrativas dos alimentos mencionados na música "Sopa", da Palavra Cantada.
- Amostras reais de alimentos como cenoura, batata, alface e tomate para a exploração tátil e visual.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1 - PREPARAÇÃO DO AMBIENTE:

- Organize o espaço de maneira que as crianças tenham liberdade para se moverem. Crie um ambiente descontraído, com tapetes ou almofadas para que as crianças possam dançar e se divertir com segurança.
- Reproduza a música "Sopa", da Palavra Cantada, utilizando o dispositivo escolhido.

Link da música:

[https://youtu.be/x5Dm5FcvIOw?
si=VanZSdblcbk68tpy](https://youtu.be/x5Dm5FcvIOw?si=VanZSdblcbk68tpy)

2 - INTRODUÇÃO E ENVOLVIMENTO:

- Antes de iniciar a música, explique para as crianças que elas irão brincar e aprender sobre diferentes alimentos enquanto dançam e cantam.

3 - IDENTIFICAÇÃO DE ALIMENTOS:

- Durante a execução da música, faça pausas estratégicas, permitindo que as crianças se concentrem nas palavras e nos alimentos mencionados na letra.
- Após cada pausa, pergunte às crianças o nome dos alimentos citados. Utilize imagens ou amostras reais para reforçar a identificação. Por exemplo, ao mencionar "cenoura", mostre uma cenoura real ou uma imagem grande do alimento para que elas possam associar o nome à imagem.

Incentive as crianças a fazerem associações pessoais com os alimentos (por exemplo: "Eu gosto de comer batata na minha casa!" ou "Alface é verdinho e crocante!").

4 - EXPLORAÇÃO SENSORIAL:

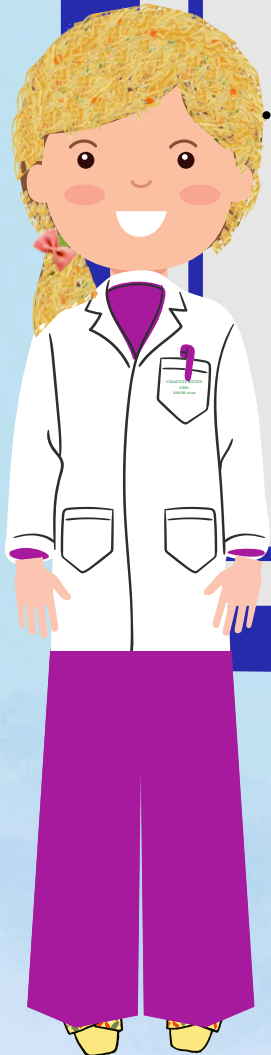
- Ao falar sobre os alimentos, se possível, ofereça para que as crianças toquem as amostras reais. Deixe que elas explorem o formato, a cor e a textura dos alimentos, promovendo uma experiência sensorial completa.
- Se necessário, peça que as crianças fechem os olhos enquanto tocam nos alimentos para se concentrar mais nas sensações táteis.



5 - ENCERRAMENTO:

- Finalize a atividade com uma última rodada da música, convidando as crianças a cantarem e dançarem mais animadas, agora com mais familiaridade com os alimentos mencionados.
- Como um momento de encerramento, você pode propor que as crianças desenhem ou coloquem os alimentos que mais gostaram em uma folha ou cartaz.

Assim, criando uma representação coletiva dos ingredientes da sopa, além disso, se estiver com o alimento em mãos pode preparar um deliciosa receita e pedir para as crianças provar e dizer o que achou do alimento.





Atividades com músicas ajudam as crianças a desenvolverem a percepção auditiva, permitindo que distingam sons, ritmos e palavras. Ao ouvir a canção e identificar os alimentos mencionados, elas aprimoram a escuta atenta, associando sons a objetos, o que é essencial para o desenvolvimento da linguagem e da compreensão auditiva.



**Vamos fazer
na prática?**

Na quinta consulta, TIM foi mais esperto até mesmo que vovó Marthinha e escolheu as três frutas para TEO provar, e vovó Marthinha foi convidada a bordar a melancia, o morango e a pera. Ele escolheu essas frutas, pois quando ele conversou com sua mãe, ela disse que essas eram suas frutas preferidas.

De forma surpreendente ao provar essas frutas, elas também tornaram as preferidas de TEO, que logo gritou feliz: essas frutas são incríveis e eu quero consumir elas todos os dias.

Isso aqueceu o coração de todos, pois finalmente foi possível notar mudanças positivas na alimentação de TEO.



BÔNUS



VAMOS APRENDER RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS PARA FACILITAR O DIA A DIA



PERFEITAS PARA QUEM TEM SELETIVIDADE ALIMENTAR



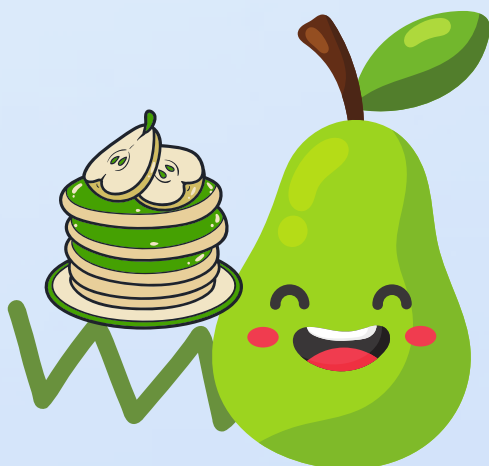
Geleia de morango

Ingredientes:

- 2 xícaras de morangos frescos (lavados e picados);
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- Suco de 1/2 limão;
- 1 colher (sopa) de chia (opcional).

Modo de preparo:

- Coloque os morangos em uma panela pequena e leve ao fogo baixo.
- Cozinhe por 10 minutos, mexendo e amassando os morangos com um garfo até virarem um purê com pedacinhos.
- Adicione o limão e o açúcar
- Se quiser uma geleia mais fibrosa adicione a chia e cozinhe por mais 2 minutinhos.
- Deixe esfriar e guarde na geladeira por até 5 dias.



Panqueca de pêra com aveia

Ingredientes:

- 1 pera madura amassada;
- 1 ovo;
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos ou farinha de aveia;
- 1 colher (chá) de canela (opcional);
- 1 pitada de fermento em pó.

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes com um garfo até virar uma massa.
- Aqueça uma frigideira antiaderente, e coloque colheradas da massa.
- Deixe dourar dos dois lados (como mini panquecas).
- Sirva morna, pura ou com a geleia de morango que ficará deliciosa!

Após as consultas, numa tarde ensolarada, TEO fez um convite especial para sua vovó, mamãe e seu irmão. Ele os convidou para fazerem um piquenique no lago e para provarem o pêssego, a pitanga, a pitaya e a romã. Cada um deveria escolher sua fruta preferida e vovó Marthinha iria bordar e presentear com uma obra maravilhosa.

TEA escolheu a romã e disse que essa fruta fez parte de toda a sua vida, tanto o consumo *in natura* como chás. TIM escolheu o pêssego, pois acha delicioso o sabor e muito atraente sua casca aveludada. TEO ficou completamente apaixonado pela pitaya, que tinha uma cor vibrante e um sabor suave. Vovó Marthinha ficou com a pitanga, mas isso não era um problema, já que é uma fruta que ela adora e que apresenta diversos benefícios para a saúde.

E assim todos ficaram felizes e aguardavam ansiosamente pelo seu presente, da Bordadeira Marthinha, a melhor de todas as bordadeiras do Brasil.



Ao final de todas as consultas com a Nutricionista Chaueny e seu filho Lucca Henrique, vovó Marthinha comentou sobre a oficina de bordados que fez com os netos para estimular o consumo de frutas, juntamente com as atividades passadas por ela e pelos profissionais da Clínica Viva Feliz. Vovó relatou sobre os efeitos positivos da oficina, e que estava com o coração contente, pois ajudou seu neto melhorar a relação com as frutas, mesmo que de forma gradual. Além disso, ia ser uma memória afetiva que TEO e TIM jamais irão esquecer.

Vovó levou em sua bolsa as 4 últimas obras, e mostrou como fazia aquilo com amor. Logo TEO entrou na sala e afirmou que foi ótimo essas oficinas, e que ajudou ele a comer e até deu vontade de bordar.

Depois de muitas conversas, ambas decidiram fazer um projeto social para ajudar as mães de crianças autistas. Assim, nasceu o projeto **"Sentir e Bordar para Comer: Explorando os sentidos com arte e sabor no TEA"**.



O projeto "**Sentir e Bordar para Comer: Explorando os sentidos com arte e sabor no TEA**" acontecia todas as quartas-feiras na quadra do bairro Conquista às 15:00h da tarde, onde Lucca Henrique filho da Nutricionista escolhia em parceria com TEO, vovó Marthinha e TIM, os alimentos que seriam trabalhados naquele dia, pois além de frutas, a Nutricionista Chaueny alertou que os legumes colhidos na horta ali perto também eram importantes para a saúde.

Lucca Henrique tinha uma facilidade de explicar a importância de determinados alimentos. Ele falava com leveza, e todas as crianças ficavam curiosas para experimentar aquele alimento e ver o lindo bordado que vovó Marthinha fazia ao vivo e com muita rapidez.

A Nutricionista Chaueny ficava apaixonada, e seus olhos brilhavam todas as vezes que Lucca explicava a importância de um alimento, pois ali ela tinha a certeza que fez uma ótima introdução alimentar na sua infância, e que está ensinando seu filho ser um homem generoso e cuidadoso com as pessoas.



Cada dia que se passava o projeto só crescia e recebia elogios, pois cada relato era mais lindo que o outro. As quartas-feiras se tornaram sagradas na comunidade, pois aquele momento passou a ajudar várias famílias que estavam perdidas e sem saber o que fazer para estimular seus filhos, pois as mesmas não tinham condições financeiras para buscar uma ajuda, e o projeto social colaborava mesmo que não fosse via uma equipe multidisciplinar, ele já ajudava e muito. Muitos foram os relatos emocionantes como:



Relato da Mamãe de João que tem autismo grau 2.

“Meu filho não consumia nenhuma fruta e verdura, e eu sem saber ajudar ele, chorava todos os dias escondida, e agora ele passou a ter uma boa relação com a comida e adora experimentar alimentos novos, e come frutas e legumes todos os dias. Eu agradeço demais por existir esse projeto, pois me lembro como se fosse hoje quando ele decidiu provar a primeira fruta, que foi em um momento específico do projeto, o mesmo já tinha 4 anos de idade e isso me fez chorar de alegria, pois um momento inesquecível e ver que isso tornou parte da rotina dele, me enche o coração de alegria e gratidão!”

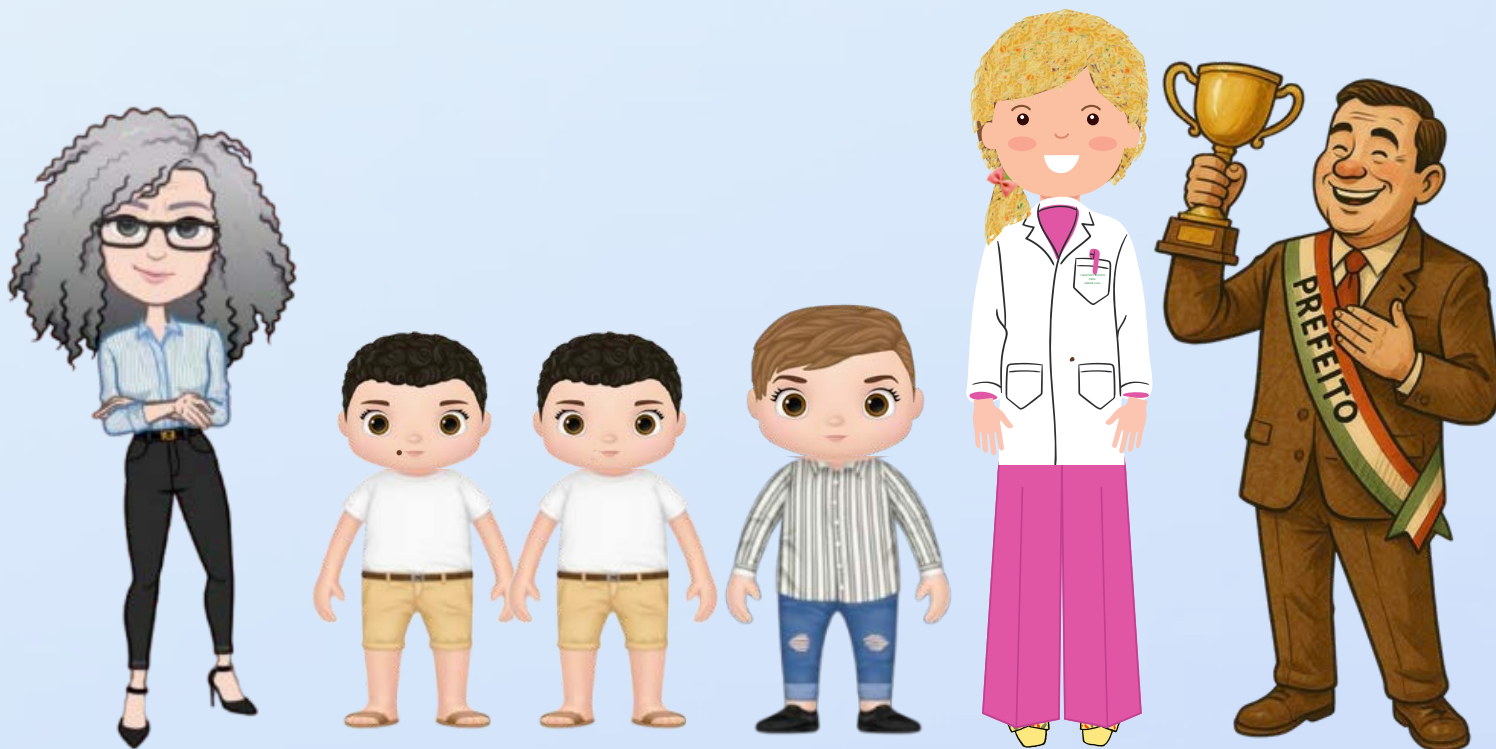


Relato da mamãe da Maria Paula que tem autismo grau 1.

“Esse é o melhor projeto do mundo, pois além de conhecer novos alimentos e conseguir provar eu aprendi a bordar e estou fazendo uma linda coleção, que quero mostrar para todos. Essa coleção é de todas as frutas e legumes que eu aprendi a consumir participando do projeto, pois antes eu tinha medo de provar coisas novas. Agora eu tenho coragem. Porque aqui ninguém me força, aqui eu me sinto especial e posso provar e conhecer as coisas no meu tempo, e isso é lindo de viver!”

Com isso, o prefeito da cidade reconheceu que esse projeto era de suma importância, e decidiu presentear as idealizadoras com um troféu de melhor projeto da cidade.

A partir daquele dia o projeto “Sentir e Bordar para Comer” virou referência, e continuou crescendo com o mesmo amor, a mesma linha delicada entre as mãos, e o mesmo desejo: ajudar cada criança a descobrir o sabor da saúde com beleza, paciência e alegria, e fazer novos e brilhantes artistas.



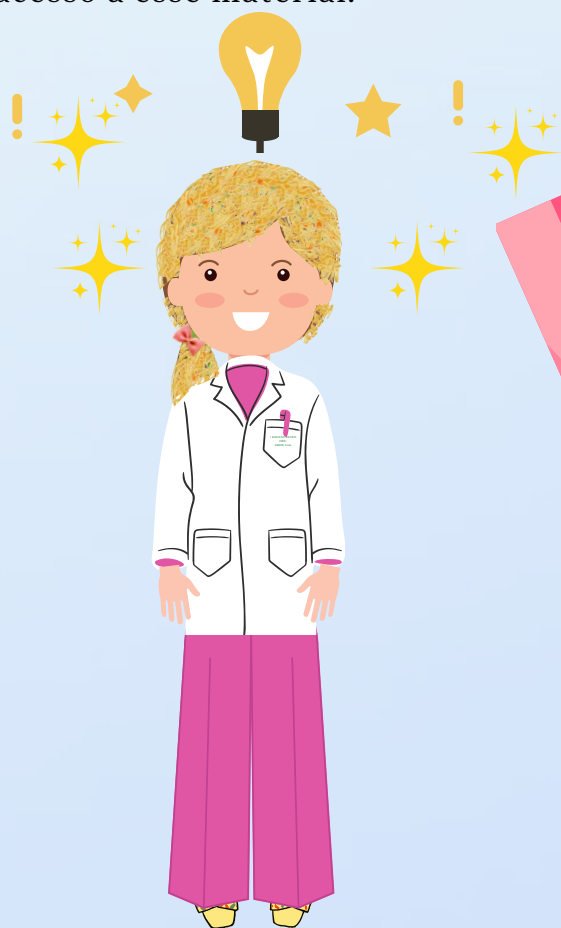
Foi assim por muitos anos, até acontecer uma perda gigantesca, quando vovó Marthinha partiu de repente devido a velhice nos seus 80 anos, mas deixou um lindo legado para todos, e inclusive muitas saudades, onde sua filha TEA e seus netos TEO e TIM, sempre olhavam o álbum de recordação para matar um pouquinho das saudades.

A Nutricionista Chaueny paralisou as atividades do projeto por um mês para escolher as novas professoras de bordados que iriam continuar ajudando aquelas crianças e suas famílias.



Muitos acreditaram que, com a partida da vovó Marthinha, o projeto que ela havia desenvolvido juntamente com a nutricionista Chaueny chegaria ao fim. No entanto, Chaueny jamais permitiria isso. Aquele projeto havia transformado a vida de inúmeras crianças com Transtorno do Espectro Autista e seletividade alimentar.

Ainda confusa sobre como continuar esse projeto, foi quando ela lembrou da primeira edição do seu livro “Seletividade alimentar e os cinco sentidos” e decidiu continuar e lançar a segunda edição e ampliar mais ainda seus conhecimentos para auxiliar não somente os participantes do projeto mas todos que tiverem acesso a esse material.



ESTRATÉGIAS UTILIZANDO O OLFATO



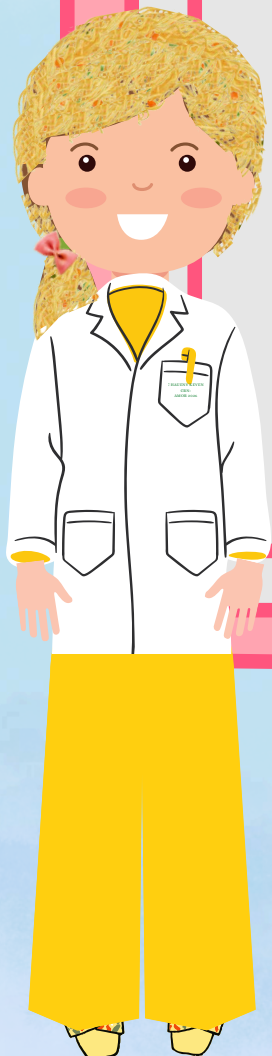
MEU JARDIM AROMÁTICO

OBJETIVO DA ATIVIDADE:

Incentivar a familiarização com os aromas naturais dos alimentos e temperos por meio do contato com plantas aromáticas comestíveis, criando uma conexão sensorial positiva.

MATERIAIS DE APOIO:

- Vasos pequenos ou potes recicláveis.
- Terra e pazinha (ou colher).
- Mudas ou ramos de ervas frescas comestíveis: Hortelã, boldo, funcho e alecrim.
- Etiquetas com o nome de cada erva, para identificação.





DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Convide a criança para montar seu próprio “jardim comestível”.
- Ao manusear a terra e as mudas (utilizando um sentido muito importante: o tato, estimule ela a cheirar cada erva, e tentar relembrar o que combina com aquela erva. Trabalhe essa atividade todos os dias quando for regar as plantinhas.
- Após todas as ervas estiverem prontas para o consumo pedir a criança para escolher uma receita que utilize aquela erva e prepare com ela, e ofereça para provar e dizer o que achou.

EXEMPLOS DE RECEITAS:

- SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ



- SUCO DE BOLDO COM LIMÃO



- CHÁ DE FUNCHO



- BATATAS ASSADAS COM ALECRIM



BÔNUS

VAMOS APRENDER RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS PARA FACILITAR O DIA A DIA



PERFEITAS PARA QUEM TEM SELETIVIDADE ALIMENTAR



Arroz colorido

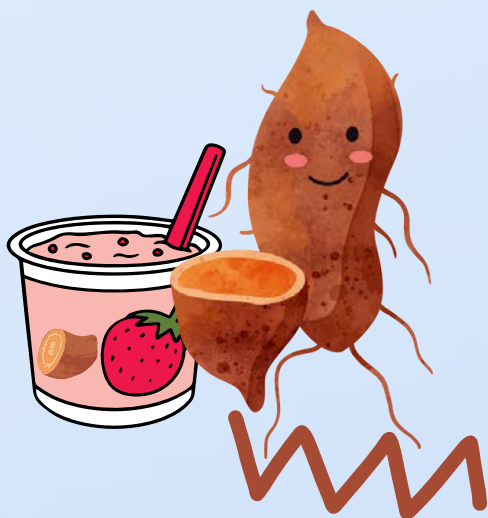
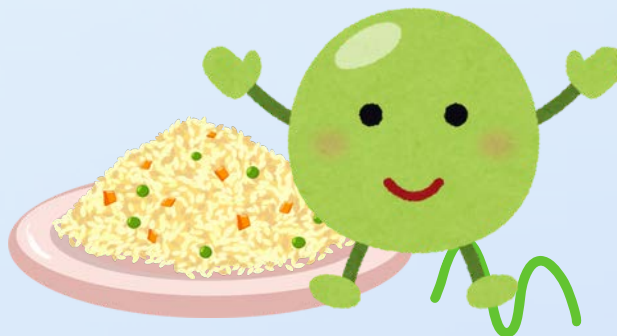
Ingredientes:

- 1 xícara de arroz;
- 3 xícaras de água;
- 1/2 cebola média picada;
- 1 colher (chá) de azeite;
- 1 cenoura média picadinha;
- 1 beterraba pequena picadinha;
- 1/2 xícara de ervilha fresca;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

- Coloque o arroz, a água, a cebola, o azeite, a cenoura, a beterraba, a ervilha e o sal numa panela, tampe parcialmente e leve ao fogo por 30 minutos.
- Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 10 minutos antes de ser servido.

OBS: os legumes e hortaliças podem ser substituídos conforme uma melhor aceitação da criança.



Danoninho de inhame

Ingredientes:

- 1 inhame sem casca;
- 500 ml de água;
- 1 banana-nanica;
- 1 xícara de morangos frescos.

Modo de preparo:

- Em uma panela, cozinhe o inhame por 15 minutos, ou até estar bem macio, e escorra.
- Coloque o inhame, os morangos e a banana no liquidificador, bata até homogeneizar e leve para gelar por 30 minutos antes de servir.
- Pronto! Seu danoninho delicioso!

ESTRATÉGIAS UTILIZANDO O PALADAR



SABORES QUE ENCANTAM: CONHECENDO ALIMENTOS NOVOS COM DIVERSÃO

OBJETIVO DA ATIVIDADE:

Ampliar a aceitação de novos alimentos por meio de exploração lúdica e sem pressão, respeitando sempre os limites da criança. Se a atividade não for aceita em um primeiro momento, tentar em outro dia.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:

Pratos descartáveis coloridos (amarelo, verde, roxo, vermelho) e pequenas porções de alimentos que combinam com cada cor.

Exemplos:

- Prato amarelo: milho, banana, manga;
- Prato verde: kiwi, limão, pepino;
- Prato roxo: berinjela, uva, ameixa;
- Prato vermelho: morango, tomate, maçã vermelha.



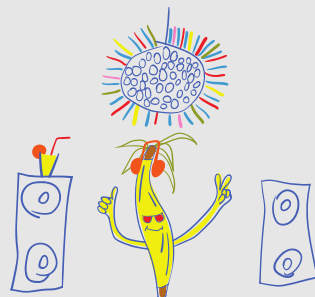


DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1 - APRESENTAÇÃO DOS ALIMENTOS

Apresente os alimentos como uma tela de pinturas!

Use sua criatividade para dizer a importância desses alimentos. Pode ser dançando, cantando, imitando o alimento. O objetivo é chamar atenção, divertir e conectar a criança com os alimentos de forma lúdica e positiva.



2 - INCENTIVE A CRIANÇA A PROVAR

Prove os alimentos após a sua apresentação, e fale como esse alimento é delicioso. Incentive a criança a provar também, mas sem pressão! Se ela não quiser, respeite! Peça para ela pegar os alimentos e colocar no prato que tem a mesma cor.

Incentivar a criança tocar, cheirar, observar e colocar os alimentos nos pratos correspondentes as suas cores. É um ótimo passo para a criança conhecer e se familiarizar com os alimentos, e em um próximo momento até mesmo o consumir.

BÔNUS

VAMOS APRENDER RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS PARA FACILITAR O DIA A DIA

Lasanha de abobrinha

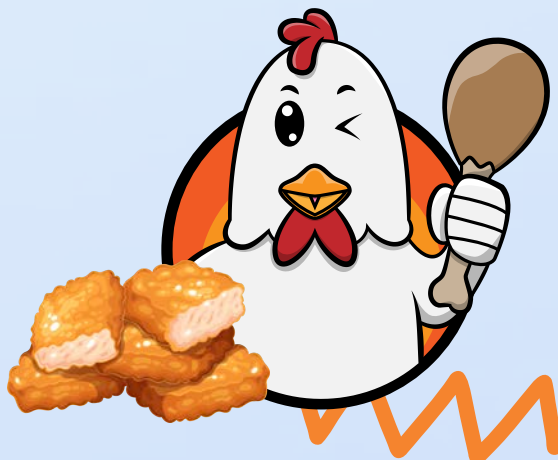
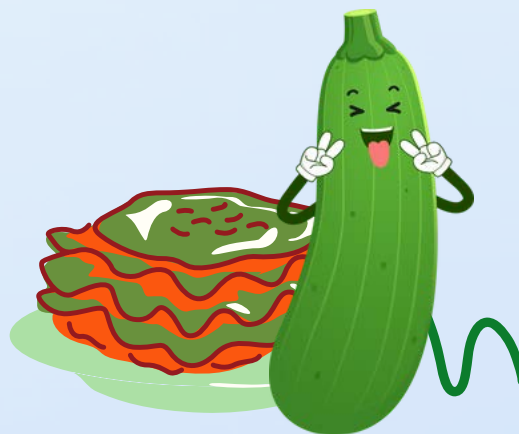
Ingredientes:

- 4 abobrinhas;
- 500 g de carne moída;
- 1/2 cebola grande em cubinhos;
- 1 colher (chá) (5 ml) de azeite;
- 400 g de tomate picado;
- 1/2 xícara (120 ml) de água;
- 1 pitada de sal;
- Temperos frescos a gosto (salsinha, cebolinha).

Modo de preparo:

- Corte a abobrinha em fatias longas, de espessura média.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e adicione a carne.
- Acrescente o tomate, a água e o sal e deixe cozinhar por alguns minutos.
- Espalhe um pouco de molho no fundo do recipiente. Faça uma camada de abobrinha e cubra com um pouco de carne.
- Repita as camadas até terminar os ingredientes, finalizando com o molho.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 a 30 minutos e sirva.

PERFEITAS PARA QUEM TEM SELETIVIDADE ALIMENTAR



Nuggets de Frango Caseiro

Ingredientes:

- 2 peitos de frango cortados em cubos;
- 1 ovo;
- 1 xícara de farinha de aveia ou de rosca integral;
- 1 colher de chá de alho em pó (opcional);
- Sal a gosto;
- Azeite para pincelar.

Modo de preparo:

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Passe os cubos de frango no ovo batido e depois na farinha de aveia ou de rosca, cobrindo-os completamente.
- Disponha os *nuggets* em uma assadeira untada ou com papel manteiga e pincele com azeite.
- Asse por cerca de 20 minutos, virando-os na metade do tempo, até dourarem.

ESTRATÉGIAS UTILIZANDO O TATO



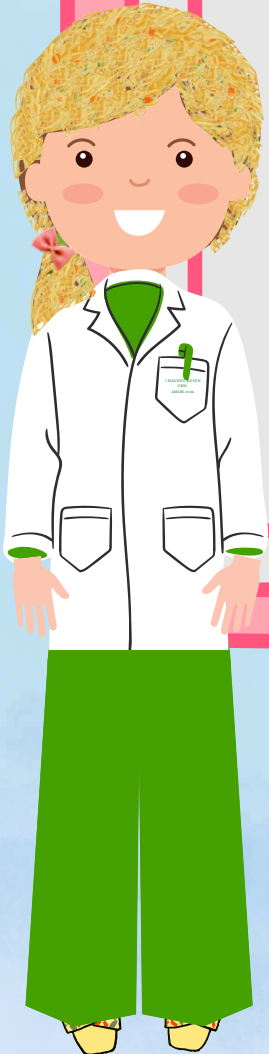
MEU PRATINHO DE DIVERTIDO E COM VÁRIAS TEXTURAS

OBJETIVO:

Estimular o sentido do tato ao interagir com diferentes alimentos, percebendo suas texturas, temperaturas, formatos e consistência, promovendo a curiosidade, aceitação alimentar e coordenação motora fina.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:

Pratos descartáveis, guardanapos, alimentos diversos com texturas variadas (crus, cozidos, frios, molhados, secos, lisos, rugosos).



DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1 - TOCAR EM CADA ALIMENTO

Coloque sobre a bancada diversos alimentos, como: uva gelada, banana amassada, kiwi com a casca (áspero) manga pegajosa.

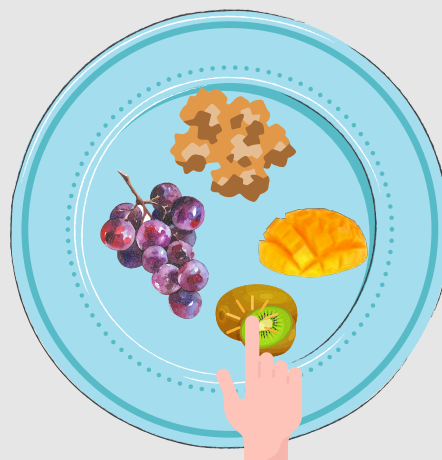
Peça as crianças para pegarem as frutas para colocar no seu pratinho, observando que cada uma apresenta uma textura diferente.

2 - MONTAGEM DO PRATO

Fale para as crianças utilizarem a criatividade na hora de montar o seu pratinho, observando sempre as texturas, pois depois elas vão ter que mostrar o prato e dizer o que sentiu ao tocar em cada alimento.

3 - ENCERRAMENTO

Fale com todos como o sistema tátil é importante, pois com ele é possível sentir várias texturas e conhecer o mundo através do toque.



BÔNUS

VAMOS APRENDER RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS PARA FACILITAR O DIA A DIA

Chips de berinjela

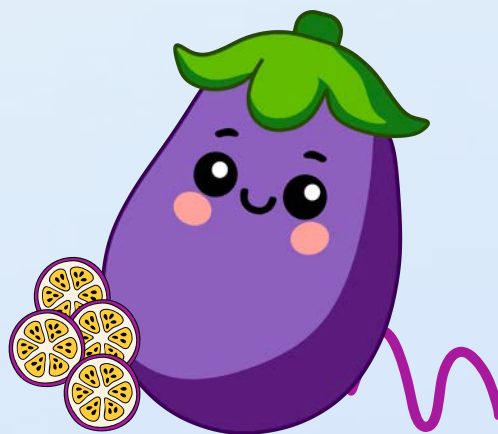
Ingredientes:

- 1 berinjela;
- Azeite de oliva para untar;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

- Deixar a berinjela de molho em água com sal por 45 minutos para tirar amargor;
- Escorrer a água e espremer bem;
- Cortá-las em fatias bem finas, secar com a ajuda de um papel toalha e colocar em assadeira untada com o azeite;
- Levar ao forno a 200°C por 15 a 20 minutos ou até ficarem crocantes e douradas;
- Prontinho essa delícia que vai te surpreender!

PERFEITAS PARA QUEM TEM SELETIVIDADE ALIMENTAR



Creme de abóbora e cenoura

Ingredientes:

- 1/2 abóbora cabotiá;
- 5 cenouras;
- 2 cebolas;
- 3 dentes de alho;
- 1 fio de azeite;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

- Descasca e corta a abóbora manteiga em cubos.
- Descasca as cenouras, corta em rodela.
- Descasca e corta em metades os dentes de alho e a cebola.
- Numa panela, coloca todos os legumes e cobre-os com água.
- Acrescenta o sal após levantar fervura, e deixa os legumes cozinharem até ficarem macios e depois processe os mesmo.
- Adicione o fio de azeite e deixe engrossar.
- Prontinha para se deliciar!



ESTRATÉGIAS UTILIZANDO A VISÃO



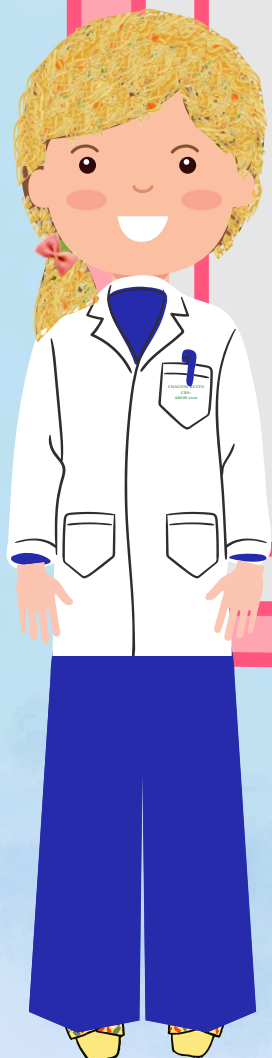
SEMÁFORO DE ALIMENTOS

OBJETIVO DA ATIVIDADE:

Estimular o sentido da visão na identificação das cores dos alimentos e promover a compreensão sobre escolhas alimentares saudáveis.

MATERIAIS DE APOIO:

- Imagens de alimentos variados (naturais, processados e ultraprocessados);
- Cartolina (verde, amarela e vermelha);
- Cola, tesoura sem ponta, lápis de cor;
- Um semáforo grande.



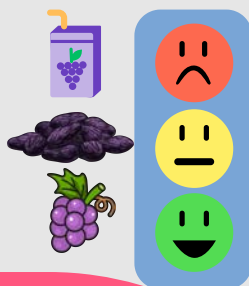
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1- INTRODUÇÃO - O CONVITE PARA A AVENTURA:

Cole o semáforo na parede e entregue para a criança os papéis com as imagens dos alimentos.

Explique para a criança colocar no verde os alimentos que ele acha mais saudáveis, amarelo os alimentos que ele acha mais ou menos, e no vermelho os que ele acha que não é saudável.

VERMELHO - EVITAR!
AMARELO - COMER AS VEZES
VERDE - COMER SEMPRE



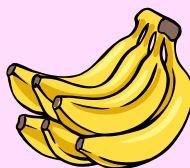
2- INCENTIVE A CRIANÇA OBSERVAR OS ALIMENTOS

Fale para ela observar a cor, a forma, o tamanho, o brilho e a aparência dos alimentos. Falar em voz alta as suas características.

3 - DESCUTIR SOBRE O SEMÁFORO DE ALIMENTOS

Explique para as crianças o motivo que cada alimento está em uma cor do semáforo (as escolhas dos alimentos fica a seu critério, ou pode utilizar as opções disponíveis na página seguinte). Ressaltar para elas olharem com carinho e admiração para os alimentos é muito importante, pois muitas vezes escolhemos o que vamos comer pelo o olhar, observando se está bonito, ou estragado.

RECORTE E USE NA ATIVIDADE ANTERIOR:



BÔNUS

VAMOS APRENDER RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS PARA FACILITAR O DIA A DIA

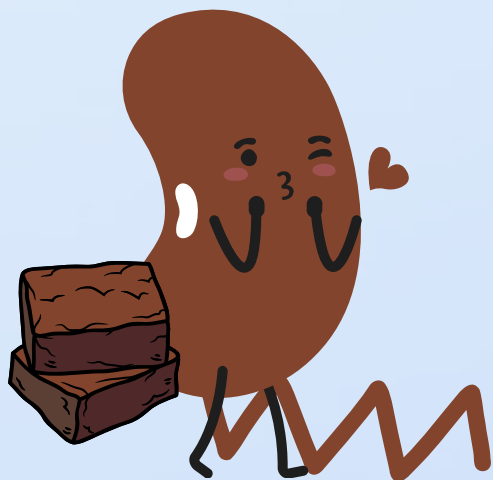
Snack de macarrão crocante

Ingredientes:

- 2 xícaras de macarrão;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Temperos a gosto (páprica e sal fica muito bom).

Modo de preparo:

- Cozinhe o macarrão em uma panela com água. Escorra bem.
- Transfira o macarrão cozido para um recipiente e adicione o azeite, o sal e os temperos de sua preferência. Misture com as mãos para garantir que os temperos envolvam bem o macarrão.
- Disponha o macarrão temperado em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido, mexendo de vez em quando, até que fique crocante.
- Se preferir, coloque-o na *air fryer* e mexa a cada 5 minutos até atingir a crocância desejada.



PERFEITAS PARA QUEM TEM SELETIVIDADE ALIMENTAR



Brownie de Feijão com Cacau

Ingredientes:

- 1 xícara de feijão cozido e sem caldo;
- 4 ovos;
- 1/2 xícara de açúcar;
- 150 g de chocolate 50% cacau;
- 80 ml de óleo de coco;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó;
- 1 pitada de sal.

Modo de preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em um recipiente, coloque o chocolate 50% cacau picado e o óleo de coco. Derreta no micro-ondas, mexendo a cada 30 segundos, até obter uma mistura homogênea. Reserve.
- No liquidificador, bata o feijão cozido (sem caldo), os ovos e o açúcar até formar um creme liso.
- Transfira essa mistura para um recipiente e adicione o chocolate derretido com o óleo de coco. Misture bem.
- Acrescente o cacau em pó e a pitada de sal. Mexa até incorporar tudo. Despeje a massa em uma forma forrada com papel manteiga.
- Asse por aproximadamente 30 minutos, ou até que, ao espetar um palito, ele saia limpo.
- Espere esfriar antes de cortar.

ESTRATÉGIAS UTILIZANDO A AUDIÇÃO



QUAL SOM ESSE ANIMALZINHO FAZ? E O QUE ELE COME?

OBJETIVO DA ATIVIDADE:

Incentivar a aceitação de alimentos associando os sons dos animais aos alimentos que eles consomem, proporcionando uma experiência lúdica e multissensorial e facilitando a introdução de novos sabores.

MATERIAIS DE APOIO:

- Celular ou caixa de som para tocar os sons dos animais.
- Cartões com imagens dos animais e dos alimentos.
- Pequenas porções dos alimentos que os animais comem.





DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1 - ORGANIZAÇÃO DO MATERIAL DE APOIO

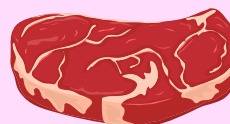
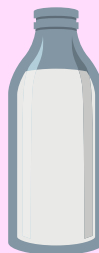
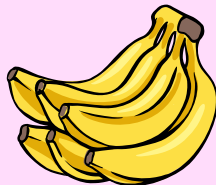
Recorte o material que está na página seguinte, e prepare os alimentos que os animais consomem para começar a atividade.

Após tudo pronto chame a criança e fale que hoje a atividade vai ser com a participação de animais, e de seus alimentos preferidos.

2 - PASSO A PASSO DO SUCESSO:

- Toque o som de um animal e apresente o seu cartão correspondente para a criança.
- Mostre o tipo de alimento que o animal consome.
- Convide a criança a degustar o alimento afirmando que está experimentando a comida preferida do determinado animal.
- Faça o mesmo com outros animais e tipos de comida.
- Pergunte o que a criança achou desse alimento, e sempre seja positiva com a mesma, por mais que a criança apenas toque ou cheire o alimento. Afinal, fazer isso já é um sucesso.

RECORTE E USE NA ATIVIDADE ANTERIOR:



BÔNUS



VAMOS APRENDER RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS PARA FACILITAR O DIA A DIA



PERFEITAS PARA QUEM TEM SELETIVIDADE ALIMENTAR



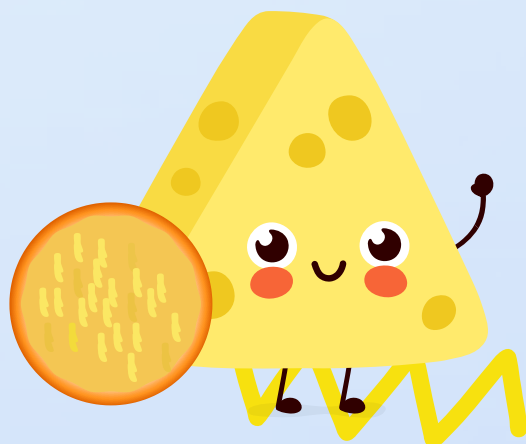
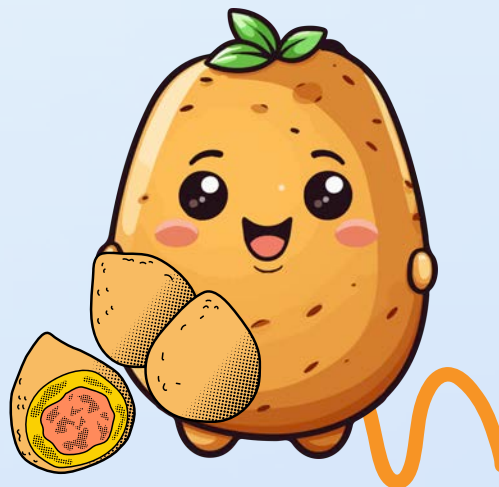
Coxinha Assada com Massa de Batata na Airfryer

Ingredientes:

- 4 batatas;
- 2 xícaras de frango cozido, desfiado e temperado;
- Requeijão a gosto.

Modo de preparo:

- Cozinhe as batatas até ficarem bem macias. Amasse bem e misture com o frango desfiado e temperado.
- Deixe a massa esfriar antes de manusear.
- Pegue uma porção da massa, abra na palma da mão e coloque um pouco de requeijão ou queijo no centro.
- Modele no formato de coxinha. Passe as coxinhas no leite, e depois empane com farinha de rosca ou farinha de linhaça.
- Leve para assar em forno preaquecido ou na *airfryer* a 180 °C por cerca de 20 a 25 minutos, ou até dourar.



Crepioca com Queijo

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de goma de tapioca;
- 1 ovo;
- Sal a gosto;
- Queijo muçarela a gosto.

Modo de preparo:

- Em uma vasilha quebre o ovo, e adicione a goma de tapioca e o sal. Misture bem até ficar uma massa lisinha.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo.
- Despeje a mistura e deixe cozinhar por alguns segundos.
- Quando começar a firmar, adicione o queijo por cima.
- Vire com cuidado para dourar dos dois lados.
- Prontinho! Agora é só servir.

TEO aos 19 anos entrou para a Universidade decidido a ser um ótimo profissional, mas também honrar duas mulheres que foram seus alicerces: sua mãe, TEA, que enfrentou tantos plantões e tantas noites sem dormir, para suprir as necessidades da casa e sempre oferecer o melhor para ele e seu irmão TIM, e sua vovó Marthinha, que com paciência, bordado e amor, ensinou que sentir era o primeiro passo para crescer.

Um anos antes TEO sofreu uma perda inesquecível, sua vovó Marthinha, a mesma não deixou apenas seus bordados e histórias, mas um legado vivo de afeto, coragem e transformação e isso te dava força para cada dias mais correr atrás dos seus sonhos.

Apesar dessa perda que foi dolorida para todos, a vida continuou, TEA encontrou um novo amor, que abraçou TEO e TIM como filhos e finalmente pode descansar um pouco, pois com o auxílio do seu novo amor finalmente as coisas se tornaram mais leve.

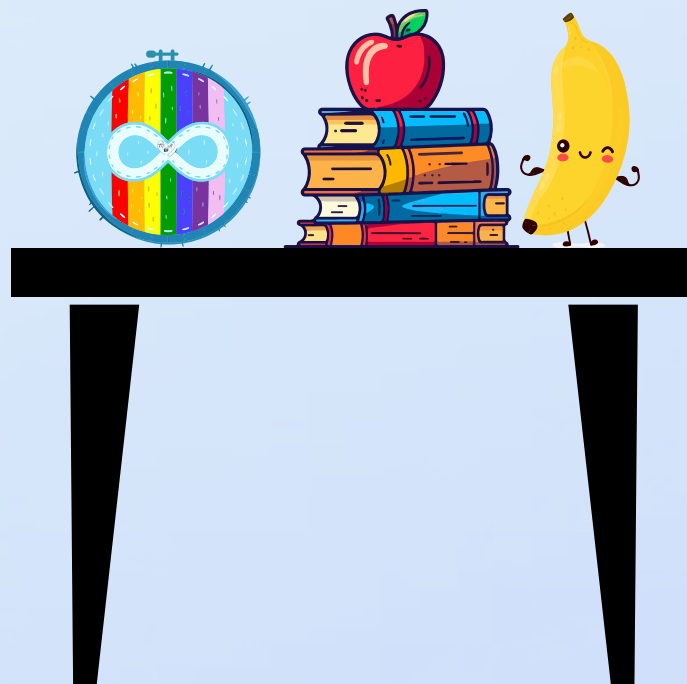
TIM seguiu os mesmos passos que o irmão, entrou para a Universidade e escolheu cursar psicologia, pois ele acreditava que a saúde mental era essencial para o bem estar total, e assim um ia ajudando o outro.



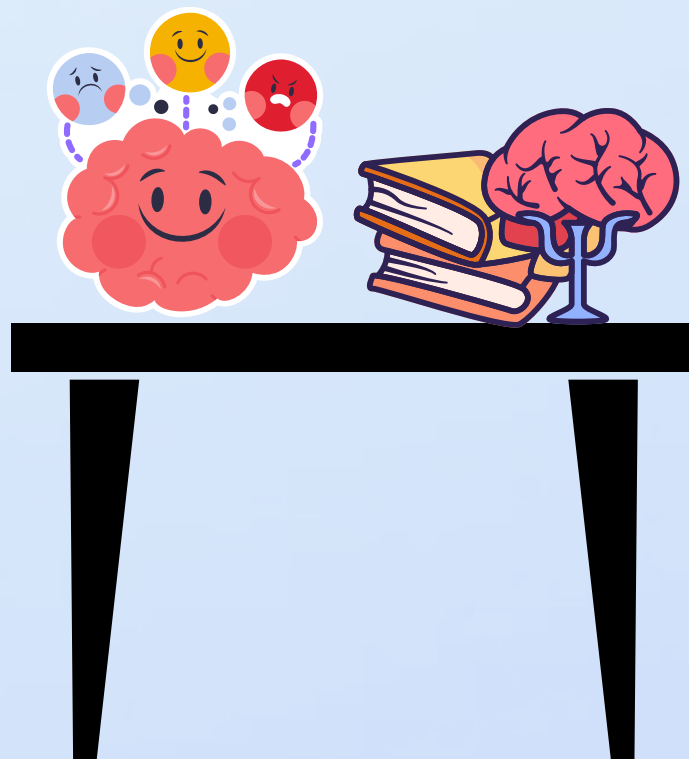
TEO sempre teve uma relação desafiadora com a comida devido à sua seletividade alimentar, algo comum em pessoas dentro do espectro autista.

Na adolescência o mesmo decidiu que iria cursar sua graduação em Nutrição na Universidade Federal de Viçosa (UFV/CRP). Ele mergulhou nos estudos com dedicação, buscando compreender não apenas os alimentos e como elaborar planos alimentares, mas também como ajudar outras pessoas com dificuldades semelhantes às suas. Após se especializar no mestrado na Universidade Federal de Lavras (UFLA), seguiu para o doutorado na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), onde aprofundou suas pesquisas sobre seletividade alimentar em indivíduos autistas.

Hoje, TEO é um renomado Doutor em Nutrição, utilizando sua experiência pessoal e acadêmica para transformar vidas e promover uma relação mais saudável e inclusiva com a alimentação. Ele apresenta com orgulho o bordado com o símbolo do autismo elaborado pela vovó Marthinha, que tem o maior ciúme, pois os bordados de vovó Marthinha fizeram parte de toda a sua infância e vida.

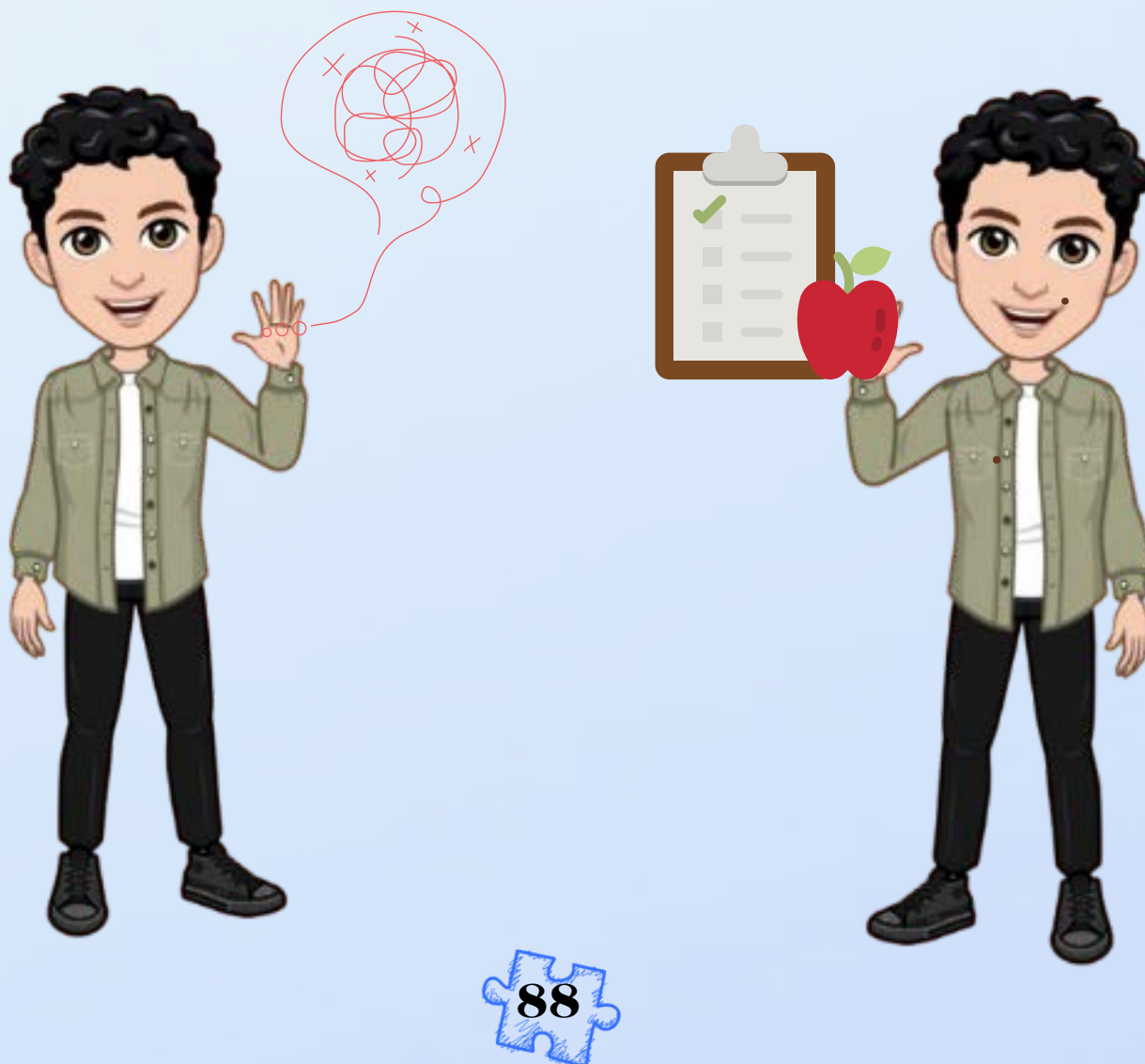


TIM terminou sua graduação em Psicologia um ano depois de TEO e decidiu seguir os mesmos passos que ele, ao trabalhar com crianças, pois ele via o quanto seu irmão TEO era realizado em sua profissão, uma vez que as crianças com seu jeitinho carinhoso, cuidadoso trazia alegria e cores para os dias escuros e cinzas.



TIM se tornou um psicólogo renomado em sua área e juntamente com TEO transformava a vida de várias crianças com TEA, pois mesmo com o passar de diversos anos, eles ainda lembravam do projeto social que tinham com a Nutricionista Chaueny e seu filho Lucca Henrique, e sua vovó Marthinha. Para continuar o legado, eles lançaram um novo projeto chamado **PsicoNutri: Saúde Além do Prato**.

Esse novo projeto social ajudava diversas pessoas, integrando psicologia e nutrição para promover uma saúde integral com mais qualidade de vida.

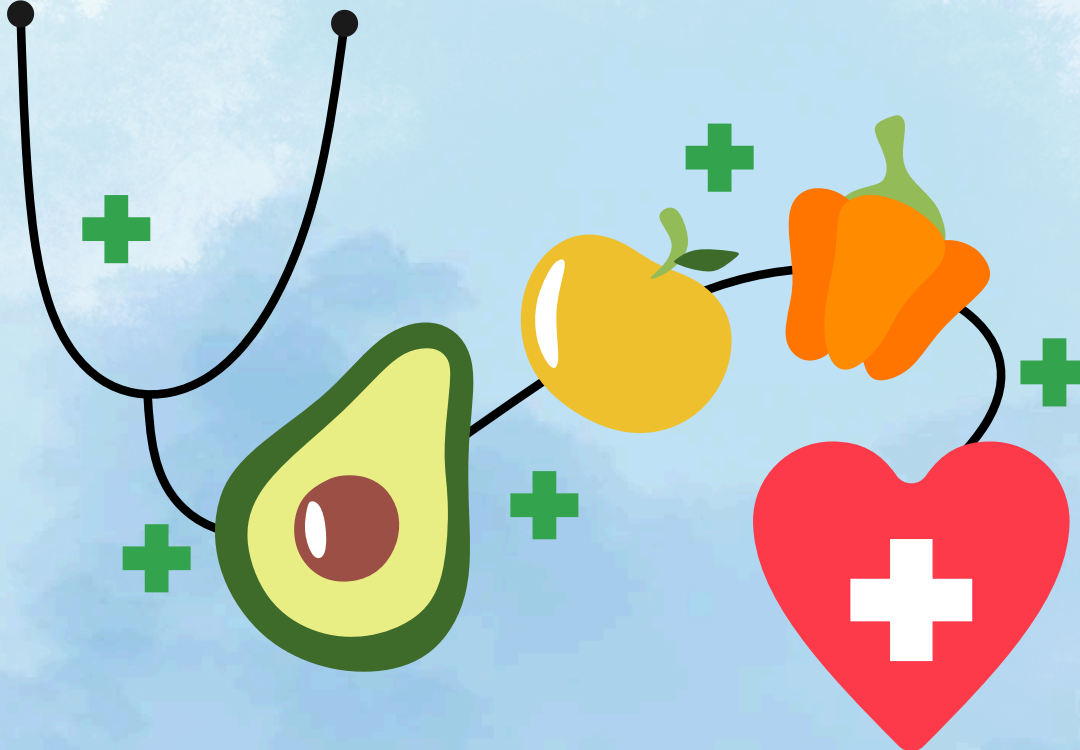


Lucca Henrique, que desde pequeno demonstrava amor pela alimentação saudável e curiosidade pelos alimentos e seus benefícios, seguiu os passos de sua mãe. Ingressou na universidade e se formou em Nutrição. No entanto, decidiu trilhar um caminho próprio: em vez de trabalhar com crianças, escolheu fazer residência na área hospitalar.

Durante esse período, colocou em prática tudo o que aprendeu ao longo dos anos com sua mãe, não apenas técnicas, mas principalmente valores. Em cada plantão, cada novo paciente que conhecia, relembra de todas as experiências vividas nos projetos, nas oficinas, nos encontros com tantas famílias, e o principal, como sua mãe era cuidadosa com cada pessoa que atendia.

Lucca se tornou um profissional admirável, reconhecido não só pela competência, mas pela forma como tratava seus pacientes: com amor, cuidado e compaixão. Esses três princípios, que herdou de sua mãe, não eram apenas palavras para ele, eram sua forma de estar no mundo, sua missão em cada atendimento, seu jeito de honrar tudo o que viveu e aprendeu.





Cada um seguiu seu caminho, cresceu, tomou rumos diferentes... Mas todos com um único propósito: cuidar com carinho e amor de cada paciente que encontrar pela frente. Porque cada paciente carrega uma história, um motivo para querer ficar bem.

Ele é filho de alguém.

É mãe de alguém.

É neto, amigo, o amor da vida de alguém.

É por isso que nosso trabalho importa tanto. Porque cuidar é, antes de tudo, reconhecer no outro o valor de quem ama e é amado.

Carl Jung já dizia: *“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”*



Essa história não termina aqui.

Ela continua em cada criança que, assim como TEO, aprendeu a olhar, tocar, sentir, cheirar e provar novos alimentos, com menos medo e mais curiosidade. Em cada pequeno que foi forte e lutou dia após dia para vencer a seletividade alimentar.

Ela continua em cada mãe como TEA, que mesmo exausta, nunca deixou de dar o seu melhor pelos filhos. E ela também continua em mim, Chaueny (primeira autora do livro), que mesmo cansada e sobrecarregada, sigo sonhando com um futuro melhor para o meu filho. E na minha mãe, Cirlene, que sempre moveu o mundo para me oferecer o melhor. São os passos dela que eu sigo.

Essa história vive em cada bordado da professora Marthinha, que além de personagem desta história é minha orientadora de curso e de TCC. Marthinha não apenas borda com excelência: ela ensina com paciência, cuida com carinho, e faz tudo com amor. Este livro só foi possível com o apoio dela, que sempre esteve disponível para sanar minhas dúvidas.

Essa história segue viva em cada profissional que acredita que alimentar vai além do prato, é afeto, é paciência, é escuta e respeito.

E se você chegou até aqui, essa história também vive em você.

Que este livro seja mais que um material de apoio: que ele seja um ponto de partida para novas descobertas, novas conexões e novos projetos.

Porque sentir, bordar e comer é, no fundo, um jeito de amar.

Com carinho,

Chaueny Keven

CRN: Amor 2026



REFERÊNCIAS PARA FUNDAMENTAR A HISTÓRIA

ANDREOLI, R.; FOLLADOR, F. A. Alimentação saudável: prevenção de doenças e cuidados com a saúde. Cadernos PDE: Os desafios da escola pública Paranaense na perspectiva do professor PDE, v. 1, p. 1-25, 2016. Acesso em: 22 julho, 2025.

ARAÚJO, H. V.; FARIAS, I. O.; REIS, B. C. C. A importância da mudança do estilo de vida em pacientes portadores de doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão de literatura. Revista Eletrônica Acervo Médico, v. 12, p. e10359, 2022. Acesso em: 20 julho, 2025.

CARVALHO, M.; SANTANA, M. Educação alimentar e nutricional para crianças com transtorno do espectro autista: propostas de atividades práticas na escola, na clínica e em casa. Recife: Editora UFPE, 2022. Disponível em: <https://editora.ufpe.br/books/catalog/book/778>. Acesso em: 18 julho, 2025.

CARVALHO, R. Inclusão e escolarização de alunos autistas. Pedagogia em Ação, v. 1, n. 1, p. 1-4, 2014. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pedagogiacao/article/download/658/673>. Acesso em: 18 julho, 2025.

CERMAK, S. A.; CURTIN, C.; BANDINI, L. G. Food selectivity and sensory sensitivity in children with autism spectrum disorders. Journal of the American dietetic Association, v. 110, n. 2, p. 238-246, 2010. Acesso em: 16 julho, 2025.

COÊLHO, U.; SILVA, D.; CHAGAS, J.; BARBOSA, I.; OLIVEIRA, P. R. G.; CHAGAS, J. Orientações de brincadeiras para famílias com crianças com transtorno do ESPECTRO autista. Gov.br, setembro, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/setembro/cartilha-da-dicas-de-brincadeiras-para-familias-de-criancas-com-transtorno-do-espectro-autista/OrientaesdebrincadeirasparafamiliascomcriancascomtranstornodoESPECTROautista.pdf>. Acesso em: 20 julho, 2025.

DUTKOSKY, S. D. Análise sensorial de alimentos. 4. ed. Curitiba: Champagnat, 2013. Disponível em: https://www.pucpress.com.br/wp-content/uploads/2021/10/Analise_Sensorial_compressed.pdf. Acesso em: 21 julho, 2025.

FIDELIS, L.; NEVES L. A. P.; SIMÕES, M. Estratégia lúdica para a quebra de seletividade alimentar em crianças do espectro autista. São Paulo: Repositório Institucional do Conhecimento - RIC-CPS, 2023. Disponível em: <http://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/17464>. Acesso em: 27 julho, 2025.

FINKEL, A. S.; WILLIAMS, R. L. A comparison of textual and echoic prompts on the acquisition of intraverbal behavior in a six-year-old boy with autism. The Analysis of Verbal Behavior, v. 18, p. 61-70, 2002. Acesso em: 26 julho, 2025.

FISCHLER, C. El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama, 1995. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/240305121_El_Homnivor. Acesso em: 25 julho, 2025.

GANEN, A.; SILVA, A.; GUAZZELLI, C.; DIAS, J. Estratégias clínicas e nutricionais na seletividade alimentar da criança com Transtorno do Espectro Autista (TEA). São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2022. Disponível em: https://saocamilo-sp.br/_app/views/publicacoes/outraspublicacoes/Seletividade%20Alimentar%20TEA.pdf. Acesso em: 27 julho, 2025.

JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. C.; CALVO, M. C. M. Determinantes da escolha alimentar. Revista Nutrição, v. 21, n. 1, p. 63-73, 2008. Acesso em: 17 julho, 2025.

MAGAGNIN, T.; SILVA, M.; NUNES, R.; FERRAZ, F.; SORATTO, J. Aspectos alimentares e nutricionais de crianças e adolescentes com transtorno do espectro autista. Revista de Saúde Coletiva, v. 31, n. 1, p. 1-21, 2021. Acesso em: 16 julho, 2025.

MAGAGNIN, T.; SORATTO, J. Autismo: comer para nutrir. Santa Catarina: Editora do Autor, 2019. Disponível em: <http://200.18.15.28/bitstream/1/7214/1/Autismo.pdf>. Acesso em: 18 julho, 2025.

MAGAGNIN, T.; ZAVADIL, S. C.; NUNES, R. Z. S.; NEVES, L. E. F.; RABELO, J. S. Relato de experiência: Intervenção multiprofissional sobre seletividade alimentar no transtorno do espectro autista. ID on line. Revista de Psicologia, v. 13, n. 43, p. 114-127, 2019. Acesso em: 23 julho, 2025.

MARTINS, P.; BRITO, M.; JÚNIOR, A.; FREITAS, B.; MOREIRA, A.; MAGALHÃES, K. et al. Autismo [livro eletrônico]: Seletividade alimentar no contexto escolar. Bahia: Vitória da Conquista, 2022. Disponível em: <https://www.pmvc.ba.gov.br/wp-content/uploads/Ebook-AUTISMO-SELETIVIDADE-ALIMENTAR-1.pdf>. Acesso em: 22 julho, 2025.

OLIVEIRA, P. L.; SOUZA, A. P. R. Terapia com base em integração sensorial em um caso de Transtorno do Espectro Autista com seletividade alimentar. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 30, p. 1-12, 2022. Acesso em: 25 julho, 2025.

ROCHA, G. S. S.; MEDEIROS JÚNIOR, F. C.; LIMA, N. D. P.; SILVA, M. V. R. S.; MACHADO, A. S.; PEREIRAI, C. et al. Análise da seletividade alimentar de pessoas com Transtorno do Espectro Autista. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 24, n. 24, p. e538, 2019. Acesso em: 25 julho, 2025.

RODRIGUES, C. K. M.; OLIVEIRA, A. C. F. A.; CAMARGOS, T. C. C.; ALMEIDA, M. E. F. Seletividade alimentar em crianças com Transtorno do Espectro Autista. Research, Society and Development, v. 14, p. e0514448108, 2025. DOI: 10.33448/rsd-v14i4.48108. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v14i4.48108>. Acesso em: 26 julho, 2025.

RUIJSCHOP, R. M.; BOELRIJK, A. E.; GRAAF, C.; WESTERTEP-PLANTENGA, M. S. Retronasal aroma release and satiation: a review. Journal of Agricultural and Food Chemistry, v. 57, n. 21, p. 9888-9894, 2009. Acesso em: 21 julho, 2025.

SALTORATTO, R. A. UMAMI: o sabor que representa a essência da delícia! RevistaFarinha e Rapadura, v. 11, p. 1-14, 2022. Acesso em: 20 julho, 2025.

SILVA, L.; BRAZ, R.; SODRÉ, K. Transtorno do Espectro do Autismo: aspectos relacionados à alimentação e nutrição. Revista Práxis, v. 15, n. 29, p. 1-17, 2023. Acesso em: 17 julho, 2025.

TOMCHEK, S. D.; HUEBNER, R. A.; DUNN, W. Patterns of sensory processing in children with an autism spectrum disorder. Research in Autism Spectrum Disorders, v. 8, n. 9, p. 1-11, 2014. Acesso em: 19 julho, 2025.

UNICEF. Situação mundial da infância: crianças, alimentação e nutrição. sumário executivo. UNICEF Office of Global Insight and Policy, v. 3, 2019. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/5566/file/Situacao_Mundial_da_Infancia_2019_ResumoExecutivo.pdf. Acesso em: 23 julho, 2025.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Universidade Federal de Viçosa, *Campus* Rio Paranaíba, por toda a formação acadêmica, pelos ensinamentos transmitidos e pelas oportunidades proporcionadas ao longo desta trajetória. O conhecimento e as experiências adquiridas nesta instituição foram fundamentais para meu crescimento pessoal e profissional, e levo comigo tudo o que aprendi durante este período.

Obrigada UFV/CRP pelo apoio para a elaboração da ficha catalográfica desta obra.





**CHAUENY KEVEN
MACIEL RODRIGUES**

Graduanda de Nutrição pela
Universidade Federal de Viçosa
(UFV), *Campus* Rio Paranaíba, MG,
Brasil.



**MARTHA ELISA FERREIRA
DE ALMEIDA**

Bacharel em Nutrição. Mestrado e
Doutorado em Agrobioquímica. Docente dos
Cursos de Nutrição e Ciências Biológicas,
Campus Rio Paranaíba, Universidade
Federal de Viçosa (UFV), *Campus* Rio
Paranaíba, MG, Brasil.

TEA e o Mundo de TEO: Autismo e os desafios da alimentação

