

# PROBLEMAS ALIMENTARES: UM SINAL DE UMA PERTURBAÇÃO DO ESPETRO DO AUTISMO

LIFESTYLE SAPO



Por todo o mundo, existem pais de crianças preocupados com as dificuldades alimentares dos seus filhos. Quando questionadas, mais de 50% das mães queixa-se que, pelo menos, um dos seus filhos come mal, isto implica aproximadamente 20% a 30% das crianças. Desde o nascimento do bebé, satisfazer a necessidade básica de uma nutrição adequada, é uma das principais preocupações dos recém pais. A manifestação de dificuldades alimentares pode surgir logo em idade precoce ou mais tarde, e prolongar-se por todo o desenvolvimento da criança, e assumir diferentes formas. As dificuldades alimentares podem constituir um fator de grande stress, tanto para a criança, como para os pais.

Há pais que descrevem dificuldades logo desde a primeira etapa quando o recém-nascido rejeita o leite materno, outros mais tarde, pela recusa em comer a sopa ou papa e a aceitar a diversificação da sua alimentação. Para outros, a batalha dá-se na introdução dos sólidos e a criança alimenta-se apenas de tudo “passado”. Outras queixas que acompanham o pedido de ajuda dos pais, consistem, por exemplo, no facto de a criança recusar comer todo um grupo alimentar (por exemplo, vegetais), ter uma alimentação restrita a poucos alimentos, ou apenas comer se estes forem apresentados sempre da mesma maneira, rejeitar experimentar novos

alimentos, etc. Estas queixas podem variar na sua gravidade, verificando-se situações, de extrema restrição alimentar.

**Aqui ficam alguns sinais das dificuldades alimentares que nos devem preocupar:**

- se a criança está a perder peso ou apresenta sinais de uma saúde débil
- se a criança come pouca variedade de alimentos ou tem um leque restrito de comidas na sua dieta
- se ingere pouco em termos de quantidade
- se as refeições geram stress
- se a refeição demora um longo período de tempo

As dificuldades alimentares compreendem um grande grupo, desde ligeiras (como o “esquisito” com a comida) até graves (como observadas nas Perturbações do Espectro do Autismo), podendo manifestar-se devido a causas distintas, com ou sem causas médicas subjacentes. E é a importância de a dificuldade alimentar não ser apenas “mimo”, “mania” ou “esquisitice”, que aqui se salienta, focando os casos específicos em que pode constituir um dos sinais de uma Perturbação do Espectro do Autismo (PEA).

Há um acordo geral na investigação dedicada a esta área quanto à dificuldade alimentar que as crianças com PEA mais tipicamente experienciam, que é a seletividade alimentar. Por seletividade alimentar entenda-se: comer apenas poucos alimentos diferentes e frequentemente recusar grupos inteiros de alimentos.

**As causas das dificuldades alimentares são habitualmente multifactoriais. Assim deixamos aqui um entendimento, mais pormenorizado, sobre algumas características da PEA que influenciam a alimentação:**

1. As alterações no processamento sensorial, frequentemente associadas às PEA, podem influenciar direta ou indiretamente as dificuldades alimentares, por exemplo, reações anormais ao paladar e cheiro e hipersensibilidade aos estímulos tácteis. Se a estas alterações no processamento sensorial, acrescentarmos os estímulos do ambiente, o impacto na alimentação pode ser intenso.

2. O comportamento repetitivo e ritualístico, típico das PEA, pode refletir-se em rituais de alimentação (por exemplo, comer os alimentos presente no prato numa certa ordem, como seguir a orientação dos ponteiros do relógio), insistência em certos métodos e formas de apresentação dos alimentos, tipos de alimentos e regras para a refeição. O comportamento alimentar de uma criança com PEA pode ser bastante peculiar e bizarro aos olhos dos outros.

3. A rigidez ou falta de flexibilidade mental, que se traduz, por exemplo, na dificuldade em imaginar diferentes soluções para um problema, antecipar o futuro, lidar com a imprevisibilidade, e assim reagir negativamente à mudança nas rotinas, certamente, contribui, para evitar experimentar alimentos novos, variar a comida ou a forma de apresentação dos alimentos.

4. Acrescentam-se ainda factores relacionados com as dificuldades nas competências sociais e na linguagem. Por exemplo, as refeições nas escolas, acontecem em ambiente social, cujas exigências em termos de regras, podem gerar ainda mais stress à criança com PEA, por um lado, por não apresentar os comportamentos esperados (por exemplo, cuspir ou brincar com a comida), por outro lado, ter de interagir com os outros, colegas ou funcionários para se poder alimentar, o poderá ser gerador de ansiedade e refletir-se em perda de apetite e recusa alimentar. A dificuldade em compreender os múltiplos sentidos das palavras ou da linguagem poderá influenciar as escolhas da criança e conduzir à aversão a certos alimentos, por exemplo, quando num restaurante se pede para a sobremesa "um pijaminha".

O medo e ansiedade são também componentes bem conhecidos nas dificuldades alimentares e de deglutição. Pode assumir um papel relevante particularmente naquelas crianças que já foram submetidas a procedimentos médicos para avaliar as causas das suas dificuldades ou que viveram situações traumáticas associadas à alimentação, como engasgarem-se, vomitarem, sentirem-se enjoadas, etc., ou de outra ordem, serem "obrigadas" a comer através de métodos pouco ajustados às suas dificuldades, que se tornam aversivos (por exemplo, ficar com o prato à frente horas a fio, até comerem; ingerir o que vomitaram). É fundamental perceber nestes casos, que a recusa (ou outros comportamentos negativos), motivada pelo medo, não se resolve deixando a criança sem comer e esperando que ela tenha fome, como se advoga como estratégia que acabará, mais tarde ou mais cedo, por resultar, o que não é verdade.

Poderiam ser listadas ainda outras características das PEA, mas por daquelas já descritas, é imediato perceber que a alimentação pode ser um desafio significativo para as crianças com PEA e as dificuldades na mesma serem muito stressantes para si a para a sua família. Ultrapassar os

problemas na alimentação pode ser uma jornada lenta e longa, mas valerá a pena a recompensa de uma melhor saúde e flexibilidade alimentar.

Algumas estratégias comportamentais, aplicáveis pelos pais no contexto familiar, podem ajudar a lidar com estas dificuldades alimentares. Contudo, quando os problemas alimentares das crianças têm consequências significativas, é recomendável procurar ajuda profissional para uma

Conteúdo desenvolvido por,

Inês Leitão, Psicóloga Clínica no Núcleo das Perturbações do Espectro do Autismo e Défices Cognitivos do Centro PIN [ines.leitao@pin.com.pt](mailto:ines.leitao@pin.com.pt)

