

UNIVERSIDADE PAULISTA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – ICS
CURSO DE NUTRIÇÃO

**SELETIVIDADE ALIMENTAR:
O PROCESSO DA SELETIVIDADE ALIMENTAR INFANTIL**

SÃO PAULO – SP
2024

SELETIVIDADE ALIMENTAR

O Processo da Seletividade Alimentar Infantil

Atividades Práticas Supervisionadas – trabalho apresentado como exigência para a avaliação dos 1º/2º semestres, do curso de **Nutrição** da Universidade Paulista, sob orientação do professor da disciplina âncora.

RESUMO

O estudo relata como ocorre o processo de seletividade alimentar infantil, desde o início da introdução alimentar até na fase pré-escolar, em casos mais graves podendo levar até a adolescência. Neste trabalho iremos abordar sobre como se caracteriza uma criança com seletividade alimentar e como identificar estes aspectos, além de retratar sobre o seu tratamento. Em muitos casos, crianças que possuem a seletividade alimentar podem apresentar diversos atrasos em seu desenvolvimento, afetando a sua vida social e sua saúde mental. Com o objetivo de conscientizar os pais e/ou cuidadores de crianças que possuem a seletividade alimentar, viemos através desse trabalho trazer todas as características deste transtorno e abordar as necessidades de tratamento para a criança. Trata-se de um tratamento realizado por uma equipe multidisciplinar, na qual todos os profissionais se dedicam a diversas habilidades, incluindo aspectos sociais, psicológicos e até mesmo cognitivos.

Palavras-chaves: Seletividade Alimentar; Crianças

INTRODUÇÃO

Ao analisarmos que em 2020, foi constatado que 149 milhões de crianças menores de 5 anos estavam com a estatura mais baixa que a média e 45 milhões apresentavam peso inferior em relação à altura, percebemos que esses dados são fortes indicadores de desnutrição. Segundo informações obtidos pela DSM - *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* – (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), o estudo visa demonstrar os aspectos da seletividade alimentar, salientando principalmente às consequências da seletividade e seus agravantes.

A proposta se efetiva na compreensão do conceito, domínio no conhecimento do transtorno e tomada de ação na presença do caso, apresentando a realidade por trás do objeto estudado relacionados à consequência, que pode ser facilmente subestimada por falta de compreensão no assunto – destacando sua relevância.

No desenvolvimento, sendo o mais extenso do estudo, identificaremos o conceito da seletividade, como distúrbio alimentar com aversão a grupos de alimentos; prováveis causas/origens, como associações, traumas, possível início da seletividade já a partir do ciclo gestacional da mãe e hábitos alimentares, através do meio social em que a criança nasce e cresce. Também será relatado a relação que existe entre outro possível diagnóstico, como por exemplo do TEA (Transtorno do Espectro Autista), onde uma parte dos sintomas são em comum, representados pela sensibilidade sensorial – sentidos: degustação, olfato, paladar, tato e visão.

Após, será apresentado às consequências, que vão além da desnutrição, visto a perda ou atraso no desenvolvimento adequado do organismo, seja na estatura, capacidade motora, cognitiva, atingindo até a dificuldade em relacionamentos interpessoais, resultando numa exclusão social.

Junto a isso, curiosidades compõe este estudo, mencionando a importância da alimentação da mãe durante a gestação e amamentação nos primeiros meses de vida do bebê, onde será interligada com a orientação a introdução alimentar da criança.

Por fim o tratamento, que é feito de forma multidisciplinar, entre diversos profissionais, como nutricionista, fonoaudiólogo, pediatra e psicólogo.

O desdobramento do trabalho será efetuado através de pesquisas e artigos científicos.

O que é a Seletividade Alimentar

A seletividade alimentar é um distúrbio identificado geralmente, em crianças na fase pré-escolar, onde se recusam a aceitar diversos tipos de alimentos. Demonstram falta de apetite e desinteresse por diferentes comidas, gerando assim, complicações em seu desenvolvimento. Apesar de ser mais comum na infância, é possível que se mantenha até a adolescência e há também casos na fase adulta, quando presente em ambientes familiares desfavoráveis.

Essa seletividade pode ser relativa, tendo estágios mais comuns e outros mais agravantes, que é quando há a necessidade de acompanhamento nutricional, onde serão estabelecidos um plano alimentar e um cuidado a mais com o paciente. Este estágio mais complexo se caracteriza pela recusa insistente em alimentos específicos, que tenha uma textura, sabor, aparência ou cheiros particulares. Na maior parte das vezes, está associada com alterações sensoriais, um bom exemplo seria a dificuldade com materiais que causam sensação de sujeira nas mãos, pés e outras partes do corpo, também é comum a sensibilidade a ruídos.

O público-alvo desse distúrbio, na maior parte das vezes, são crianças que possuem dificuldade em manusear massinhas de modelar, tintas, argila, pegar em alimentos, pisar na grama ou na areia, aversão a certos tipos de coloração e diversos outros fatores específicos. Diversas pesquisas apontam comportamentos alimentares atípicos mais frequentes em crianças com o Transtorno de Espectro Autista (TEA), sendo a seletividade alimentar um dos mais comuns.

Segundo o PubMed, foi realizado um estudo que teve como objetivo identificar perfis clínicos distintos entre indivíduos com e sem seletividade alimentar. Foram incluídas um total de 158 crianças com TEA: 79 com seletividade alimentar (SA) e 79 sem seletividade alimentar (Sem SA). Ao fim do estudo, foram apresentadas taxas significativamente mais altas de Transtorno de Espectro Autista em crianças do grupo SA do que comparadas as crianças do grupo Sem SA.

Por fim, a seletividade alimentar pode ter várias causas, tratamentos e cuidados. Variando de organismo para organismo, sempre mantendo alguns padrões. Após identificados, se torna mais fácil a abordagem e forma de resolução. Visando sempre o bem-estar e vida saudável dos pacientes.

Principais Causas

A causa da Seletividade Alimentar não é certa, podendo ter diversas razões, variações de caso a caso e experiências. Algumas das razões mais comuns são os traumas que uma criança pode desenvolver. Por exemplo, ao engasgar-se com um alimento mais sólido, e depois, entenderem que não são mais capazes de comer o mesmo tipo novamente pelo trauma sofrido. Podemos citar exemplos também de refluxo e enjoo, que dificultam ainda mais essa relação criança e alimento.

Os pequenos podem associar o momento da refeição com algum tipo de experiência ruim, como presenciar discussões à mesa, gerando medo e desconforto nesses momentos com a família; quando é oferecido algum alimento forçado, na base de gritos ou repreensão, ou mesmo quando lhe é obrigado a comer o que não gostou, gerando aversão alimentar.

O processo de alimentação é uma experiência sensorial, pois possui cor, sabor, textura e até sons ao mastigar. Tais estímulos causam uma perturbação para crianças com Transtorno de Espectro Autista (TEA). Se a criança selecionar alimentos por marcas, temperaturas, cores e afins, pode ser sinal de algum nível de transtorno, sendo recomendada investigação com profissionais da área.

As famílias que mantêm uma dieta monótona, a falta de um padrão saudável ou mesmo dificuldades alimentares, acabam por privar a criança de experimentar diferentes tipos de alimentos. Isso também se aplica às preparações, onde é de suma importância considerar desenvolvimento fisiológico, oferecendo porções adequadas e variando a apresentação dos pratos. Todas essas opções, de certa forma, podem levar a algum tipo de bloqueio alimentar na criança, resultando em seletividade. Se não for tratada adequadamente, essa condição pode se agravar com o tempo, tendo efeitos prejudiciais à saúde no futuro.

Consequências da Seletividade Alimentar Infantil

A alimentação envolve várias esferas do comportamento humano como por exemplo a esfera cultural, uma vez que cada cultura tem suas práticas alimentares ou até mesmo na esfera social quando já estabelecida a cultura, a família ou a comunidade em que aquele indivíduo cresce tem grandes influências sobre suas escolhas.

Sendo assim, a introdução alimentar é considerada como um momento de vulnerabilidade para aquela criança, pois não somente lhe é apresentado novos alimentos, como também a prática de o consumir. É nesse momento muitas vezes onde ocorre as recusas ou quando a criança começa a apresentar as suas preferências. Se o responsável por iniciar essa jornada não for persistente e criativo, a criança pode acabar tendo muitos prejuízos, pois quando não identificada logo de início, a seletividade alimentar pode acarretar em alguns problemas para o desenvolvimento daquela criança.

A alimentação não tem somente o papel de nutrir, sendo esse um dos mais importantes, quando a criança apresenta a seletividade alimentar, ela exclui uma gama de alimentos que são necessários para seu desenvolvimento. Em 2020, 149 milhões de crianças menores de 5 anos foram consideradas muito baixas para a idade e 45 milhões abaixo do peso em relação à altura. Esses dois casos são fortes indicadores de desnutrição, segundo os dados obtidos pela DSM.

Isso acontece porque no início da vida o bebê passa por um crescimento que triplica o seu peso e aumenta 50% do tamanho que tinha ao nascer, isso demanda muita energia do corpo, e por esse motivo é necessário ter uma alimentação rica em

nutrientes, sendo mais difícil em crianças seletivas. E com isso, os pais precisam procurar outros métodos junto à profissionais para ajudar no desenvolvimento dessa criança.

Além da questão nutricional, os alimentos muitas vezes deixados de lado pelas crianças, são os grandes aliados no desenvolvimento do sistema sensorio motor oral (SSMO). Mastigar e deglutir são processos complexos que necessitam de atividade neuromuscular que só acontece através da ação sensorio motora. Além disso, o corpo utiliza dessa atividade e também de estruturas externas dos sistemas respiratório e digestivo para articulação dos sons da fala. A alimentação adequada tem grande influência no desenvolvimento craniofacial, orofacial bem como nas funções orais, principalmente nos primeiros anos de vida.

Concluimos que a seletividade alimentar na infância pode trazer grandes prejuízos à saúde quando não tão logo constatados, seja na questão nutricional, no desenvolvimento e crescimento, no atraso das atividades sensoriais motoras além do desenvolvimento da fala.

Essas questões podem se agravar e se estender durante a fase da adolescência, prejudicando as relações sociais, uma vez que o indivíduo pode não se sentir pertencente a um grupo pela falta de identificação, seja pelo atraso no crescimento, problemas como a fala ou até mesmo por não conseguir compartilhar momentos sociais como uma refeição, podendo levar o indivíduo a completa exclusão e adquirindo outros problemas psicossomáticos.

Curiosidades

Assim como a seletividade alimentar, as preferências alimentares são moldadas pelo ambiente em que crescemos, seja por fatores culturais ou sociais. A alimentação da mãe durante a gestação é de extrema importância para o crescimento completo do lactente (SCOTT,2020). Além dos nutrientes essenciais para o desenvolvimento, como vitaminas e minerais, a alimentação da mãe pode influenciar nas preferências alimentares no início da introdução alimentar dessa criança.

Estudos mostram que os sabores provenientes da dieta materna durante a gravidez podem ser transferidos através do líquido amniótico, e dessa forma aumentar a aceitação quando for exposto novamente na primeira infância. Assim como a dieta materna tem influência durante a gestação, o mesmo acontece durante a amamentação, pois estudos apontam que os sabores também podem ser recebidos através do leite materno, causando familiaridade quando a criança receber a oferta desse alimento na introdução alimentar.

Desde a concepção até os dois anos de vida da criança tem um momento que é conhecido como janela de oportunidades, esse é o momento mais oportuno para introduzir uma alimentação saudável que moldará os hábitos alimentares que serão levados para a vida adulta.

Tratamento Profissional

O tratamento deve ser feito com auxílio de um psicólogo, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional e nutricionista. Esses profissionais são importantes porque existe a questão comportamental e sensorial, também precisa haver um médico pois, envolve a saúde do ser humano. Com base nos exames o médico poderá ver a presença de outros problemas, como alergia alimentar, dificuldade de mastigar e deglutir ou problemas gastrointestinais.

A equipe multidisciplinar é essencial para o tratamento, pois apenas profissionais especializados em sua determinada área tem o conhecimento, e juntos podem trazer melhores resultados.

Além desses tratamentos específicos é importante expor a criança desde pequena a textura, cheiro, sabor, cor dos alimentos, experiências como brincar, tocar, amassar, cortar e descascar os alimentos, mas sempre com um adulto observando. Com isso, temos o desenvolvimento da questão sensorial da criança. O papel da família quando o assunto é seletividade alimentar pode ser de grande ajuda.

Os pais devem transformar o ambiente de alimentação em um lugar adequado para que as experiências alimentares aconteçam. A forma como a comida é ofertada é uma maneira de fazer a criança se sentir mais interessada naquele momento. Neste contexto, a família não deve forçar a criança a comer, e sim oferecer os alimentos de forma variada, a fim de que ela própria desenvolva esse interesse. Outro método é colocar pequenos pedaços dos alimentos em outros pratos que a criança já esteja familiarizada a comer.

Apesar de parecer um transtorno complicado, existem algumas maneiras de driblar a seletividade alimentar, expandir o paladar da criança e ainda assim continuar respeitando-a quando o assunto são as refeições.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Distinguir as diferenças entre a seletividade e a preferência alimentar, promovendo a conscientização do assunto e sua importância.

Objetivos Específicos

- Entender o porquê aprender a diferença entre ambos conceitos trazem estratégias para uma melhor ação no hábito alimentar

- Desenvolver um material educativo, através de QR-Code para consulta de informações mais específicas e incentivo para conhecimento referido.
- Compreender que a seletividade não pode ser banalizada, diante das complicações futuras que podem não ser reparadas com total eminência.

Justificativa

Os objetivos delineados para este estudo refletem a importância de distinguir os aspectos da seletividade alimentar, visando promover a conscientização sobre esse assunto crucial. Ao compreender e destacar as diferenças entre esses conceitos, nossa pesquisa fornece ferramentas e estratégias para uma abordagem mais eficaz dos hábitos alimentares.

O primeiro objetivo específico enfatiza a necessidade de compreender a conscientização da seletividade alimentar, pois isso pode fornecer *insights* valiosos para profissionais da saúde e cuidadores. Ao entender melhor as razões por trás dos padrões alimentares restritivos, podemos desenvolver estratégias mais direcionadas e personalizadas para abordar esses comportamentos.

A criação de um material educativo, conforme o segundo objetivo específico, representa uma abordagem inovadora para disseminar informações e incentivar o conhecimento sobre seletividade alimentar. A utilização de QR-Codes proporciona acesso fácil a recursos mais específicos e detalhados, permitindo que os interessados se aprofundem no assunto de maneira conveniente e acessível.

Por fim, o terceiro objetivo específico destaca a gravidade da seletividade alimentar e a importância de não a banalizar. Compreender que as complicações futuras podem surgir devido à negligência na abordagem da seletividade alimentar é essencial para promover intervenções precoces e eficazes, visando prevenir problemas de saúde e melhorar a qualidade de vida.

Portanto, os objetivos delineados neste estudo visam a fornecer uma base sólida para a conscientização e ação em relação à seletividade e preferência alimentar, com o objetivo final de promover hábitos alimentares saudáveis e melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Conclusão

Essa pesquisa teve como objetivo geral a seletividade alimentar, com base nos resultados encontrados no desenvolvimento da pesquisa sabemos que a seletividade alimentar é um desafio que afeta indivíduos de todas as idades, mas principalmente as crianças da pré-escola, influenciando diretamente sua saúde e qualidade de vida.

Ao longo deste estudo, exploramos suas causas, impactos e possíveis estratégias de intervenção e até mesmo a diferença entre seletividade alimentar e a preferência alimentar. É crucial reconhecer a importância desse tema para ter cuidado com as nossas crianças, para obter uma relação saudável com os alimentos.

Portanto, a pesquisa e o desenvolvimento são eficazes para lidar com a seletividade alimentar, visando melhorar a qualidade de vida e promover hábitos alimentares saudáveis em toda a população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Disponível em:

<https://telemedicinamorsch.com.br/blog/dsm-5#:~:text=DSM%205%20%C3%A9%20a%20sigla,a%20mente%20e%20as%20emo%C3%A7%C3%B5es>

Acesso em: 03 abr 2024

Disponível em: <https://boaforma.abril.com.br/alimentacao/seletividade-alimentar>

Acesso em: 24 mar 2024

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3l5eqVAs9Q>

Acesso em: 24 mar 2024

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25998237/>

Acesso em: 24 mar 2024

Disponível em: <https://www.ninhosdobrasil.com.br/seletividade-alimentar>

Acesso em: 27 mar 2024

Disponível em:

https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/7911/1/arquivo8787_1.pdf

Acesso em: 27 mar 2024

Disponível em: https://www.dsm.com/human-nutrition/pt_BR/home/about-dsm.html

Acesso em: 27 mar 2024

Disponível em:

<https://drwalterpediatra.com.br/conteudo/dificuldade-e-seletividade-alimentar/23>

Acesso em: 27 mar 2024

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/XMDX3Wc8Xn7XbcYvRfjdSpd/>

Acesso em: 27 mar 2024

Disponível em:

<https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/seletividade-alimentar/> Acesso em: 22 mar 2024

Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/para-voce/seletividade-alimentar/>

Acesso em: 22 mar 2024

Disponível em: <https://apsiquiatra.com.br/transtorno-alimentar-seletivo/>

Acesso em: 22 mar 2024

Disponível em:

<https://drauziovarella.uol.com.br/psiquiatria/tare-conheca-o-transtorno-alimentar-restritivo-evitativo/amp/>

Acesso em: 22 mar 2024

Disponível em: <https://www.clinicadrpaulodavid.com.br/post/seletividade-alimentar>
Acesso em: 22 mar 2024

SCOTT,2020 – Disponível em:
<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/258604/001169339.pdf?sequence=1>
Acesso em: 27 mar 2024

Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522032361> Acesso em:
27 mar 2024