

REVISTA TÓPICOS

AUTISMO E ALIMENTAÇÃO: UMA NOVA VISÃO PARA O TRATAMENTO

DOI: 10.5281/zenodo.10982855

Laudicéia Rodrigues Alves¹

Uiara Vaz Jordão²

RESUMO

O Autismo ou Transtorno do Espectro Autista (TEA) começou a ser estudado em 1943 por Leo Kanner, desde então novas descobertas tem sido feitas. Sabe-se que o TEA é causado por uma falha na formação neurológica e que o autista possui por consequência diversos distúrbios em seu comportamento social, intelectual, motor, alimentar e no desenvolvimento da fala. Para Marcelino (2010) tais sintomas, podem ser amenizados e, em alguns casos, o indivíduo pode ter melhoras significativas, quando exposto à uma dieta considerada saudável. Cientificamente falando, segundo Gaiato (2012) problemas no desenvolvimento de algumas áreas do podem acontecer por motivos ainda desconhecidos. Nesta perspectiva, este estudo torna-se importante não só para a sociedade acadêmica, como também para a sociedade secular, pois traz esclarecimentos sobre como evitar determinados desconfortos tanto para os pais como para a criança autista, sendo assim capaz de desenvolver um ambiente mais agradável para ambos. O objetivo desta pesquisa é,

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

portanto, identificar o impacto que a alimentação pode ter no desenvolvimento da criança autista e, mais especificamente, investigar quais são os principais ela pode apresentar quando exposta às toxinas presentes em determinados alimentos. Ao mesmo tempo, é feito um estudo comparativo entre a má alimentação e a alimentação saudável no desenvolvimento cognitivo do aluno autista e, por fim, propõe-se uma possível solução para a regressão de alguns sintomas do TEA. Para elaboração desta pesquisa, os meios utilizados são o documental e o bibliográfico, tendo por base a produção científica feita nos últimos doze anos, usando por fonte os dados da Rede de Pesquisa do Google, o Google Acadêmico e, ainda, o livro “Autismo esperança pela alimentação” de Claudia Marcelino (2010). Verificou-se que as dificuldades encontradas no desenvolvimento do autista são reais tanto para a criança quanto para os pais. Ao mesmo tempo que percebem que a alimentação pode reduzir os sintomas do TEA, muitos acabam por sentir-se desanimados e cansados, por não conseguirem arcar com o alto custo financeiro da mesma. Mudar a alimentação apenas da criança é uma estratégia insuficiente, é preciso que toda a família esteja empenhada nessa nova trajetória de vida, que ajudará no bem-estar da criança autista e nada é impossível quando se tem esforço e boa vontade.

Palavras-chave: Autismo. Alimentação. Educação. Desenvolvimento.

ABSTRACT

Autism or Autistic Spectrum Disorder (ASD) began to be studied in 1943 by Leo Kanner, since then new discoveries have been made. It is known that ASD is caused by a failure in neurological training and that the autistic

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

person has, as a consequence, several disorders in their social, intellectual, motor, food and speech development behavior. For Marcelino (2010) such symptoms can be alleviated and, in some cases, the individual may have significant improvements when exposed to a diet considered healthy. Scientifically speaking, according to Gaiato (2012) problems in the development of some areas of the body can happen for reasons still unknown. In this perspective, this study becomes important not only for academic society, but also for secular society, as it brings clarification on how to avoid certain discomforts for both parents and the autistic child, thus being able to develop a more pleasant environment for both. The objective of this research is, therefore, to identify the impact that food can have on the development of autistic children and, more specifically, to investigate which are the main ones they can present when exposed to the toxins present in certain foods. At the same time, a comparative study is made between poor diet and healthy diet in the cognitive development of the autistic student and, finally, a possible solution is proposed for the regression of some ASD symptoms. For the preparation of this research, the means used are documental and bibliographical, based on the scientific production carried out in the last twelve years, using data from the Google Search Network, Google Scholar and, also, the book “Autismo hope for food” by Claudia Marcelino (2010). It was verified that the difficulties found in the development of the autistic are real both for the child and for the parents. At the same time that they realize that eating can reduce the symptoms of ASD, many end up feeling discouraged and tired, as they cannot afford the high financial cost of it. Changing just the child's diet is an insufficient strategy, the whole family needs to be committed to this new

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

life trajectory, which will help the autistic child's well-being and nothing is impossible when you have effort and and good will.

Keywords: Autism. Food. Education. Development.

INTRODUÇÃO

O TEA tem sido alvo de estudos desde a década de 40, mais especificamente foi Leo Kanner o primeiro pesquisador a empenhar esforços na pesquisa da temática e a partir de suas observações, formulou os primeiros conceitos. O assunto tornar-se ainda mais desafiador quando se fala das estereotípias manifestas ao longo da infância. Este desafio tornar-se ainda maior para os pais por terem que aprender juntos a lidar com a criança autista. Os esforços incluem desde a compreensão da maneira que ela percebe o mundo até a sua seletividade alimentar.

Com base nos estudos sobre Autismo, foi possível notar que em vista de muitos outros temas pesquisados no meio acadêmico, ainda é pouco explorado. Desde os primeiros estudos realizados por Leo Kanner, no ano de 1943, poucos foram os estudiosos que se dedicaram ao estudo desta temática, mas isso tem sofrido mudanças com o avanço da tecnologia, como dito anteriormente em meu Trabalho de Conclusão de Curso, “*Os desafios do autista frente à educação e as novas descobertas de Mundo*”, apresentado como conclusão curso de Segunda Licenciatura em Pedagogia do IF Goiano – Campus Avançado Ipameri, em 2021.

O tema seguinte é uma extensão do estudo sobre o “mundo autista”, que o faz relativamente adentrar um estado de isolamento em relação à

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

sociedade, devido às estereotípias apresentadas em seu comportamento. Segundo Marcelino (2010), autora da obra “Autismo esperança pela nutrição”, os sintomas do autismo podem ser amenizados, e em alguns casos, o indivíduo pode até mesmo apresentar melhoras significativas, quando exposto à uma dieta considerada saudável.

A autora faz tais afirmações devido ao fato de ter um filho autista e por ter acompanhado suas regressões de comportamento ao ser diagnosticado com TEA aos cinco anos de idade. Sendo mãe de uma criança autista, ela pôde acompanhar seus avanços após se dedicar a estudar e pesquisar sobre o assunto, e assim passou a aplicar no cotidiano de seu filho uma dieta livre, principalmente, de lactose e caseína, após descobrir os danos causados por estes alimentos em pessoas com espectro autista. A autora descreve que “proteínas são longas cadeias de aminoácidos e as que causam mais problemas em autistas são as proteínas do leite, do glúten e da soja [...]” (Marcelino, 2010, p. 43) e que é muito comum no autismo, ver crianças que só se alimentam de leite, iogurte, biscoitos e massas” (Marcelino, 2010, p. 45).

Tais substâncias produzem no organismo de um autista inúmeros distúrbios e desconfortos, pois o sistema digestivo da pessoa com autismo é incapaz de processar tais proteínas que são mais complexas, causando no organismo deste indivíduo uma espécie de desordem, onde surgem problemas como alergias alimentares, mudança de comportamento, entre outros tantos problemas a serem listados no decorrer deste estudo.

Autores como Araruna e Silva (2018) corroboram dizendo:

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

que alguns distúrbios gastrointestinais estão relacionados à problemas comportamentais em crianças com TEA. Muitas delas apresentam sintomas graves como refluxo esofágico, dor abdominal, diarreia, constipação e edema, os quais podem ser ocasionados por um rompimento da microbiota intestinal endógena, que promove um crescimento excessivo de microorganismos patogênicos que podem neurotoxinas (Arauna; Silva, 2018, p.2).

Estas reações acontecem porque essas proteínas são cadeias mais longas e complexas em suas estruturas o que dificulta na hora de serem digeridas e quebradas no sistema intestinal do autista, e acabam sendo liberadas ainda inteiras na corrente sanguínea e com isso elas desenvolvem a mesma função de uma droga, como, por exemplo, a morfina o que faz a criança autista não ter a mesma percepção de dor que uma criança sem tal diagnóstico.

Nesta perspectiva, este estudo torna-se importante não só para a sociedade acadêmica como, também, para a sociedade secular, pois traz

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

esclarecimento sobre como evitar determinados desconfortos tanto para os pais como para o autista, sendo capaz de desenvolver um ambiente mais agradável para ambos.

Já em um ambiente escolar, o aluno com autismo não consegue, muitas vezes, se manter quieto em sala de aula e muito menos prestar atenção no que o professor está ensinando, isso causa grandes contratempos tanto para os colegas como para o professor, para o próprio aluno com autismo e para os pais. Cuidando melhor da alimentação, que embora não faça milagre, pode melhorar a situação do autista e assim possibilitar que ele tenha novas conquistas, tanto na interação com o meio, como no processo de aprendizagem.

Segundo Paulo Freire (2013) ensinar exige que o profissional da educação tenha humildade para reconhecer que ele não é o centro do saber, exige tolerância necessária em casos extremos, esperança e um pouco de convicção de que as coisas podem mudar. Entre tantas exigências destacadas por Freire (2013), para ser um bom professor é preciso ter responsabilidade com o saber e com os educandos sobre sua responsabilidade. Em muitos casos é o professor quem identifica um aluno com deficiência, seja ela o autismo ou outra outra deficiência que causa necessidades educacionais específicas. Ao ter melhor conhecimento sobre o que é e como se apresenta o universo da pessoa com autismo, este profissional da educação auxiliará em um melhor desenvolvimento do discente.

REVISTA TÓPICOS

O objetivo desta pesquisa é, portanto, identificar o impacto que a alimentação pode ter no desenvolvimento do estudante autista e, mais especificamente, investigar quais os principais problemas o indivíduo com TEA pode apresentar, quando exposto às toxinas presentes em determinados alimentos. Ao mesmo tempo, também é feito um estudo comparativo entre má alimentação e alimentação saudável no desenvolvimento cognitivo do aluno autista e, por fim, propõe-se uma provável solução para o melhor desenvolvimento escolar do aluno com autismo, tanto dentro do ambiente escolar como fora dele.

Para esta pesquisa, os meios utilizados são o documental e o bibliográfico, dos últimos doze anos, usando os bancos de dados do Google, e Google Acadêmico e, ainda, com base teórica do livro “Autismo esperança pela alimentação” de Claudia Marcelino (2010).

1. AUTISMO E ALIMENTAÇÃO

Ao longo das suas experiências de observação Leo Kanner caracterizou o TEA como sendo um transtorno de neurodesenvolvimento, o que significa que algumas funções neurológicas não se desenvolvem normalmente em determinadas áreas do cérebro por ele atingidas, como bem explica a mestre Gaiato (2012) em seu livro “S.O.S AUTISMO”. Segundo a autora, o autista apresenta limitações e comportamentos diferenciados, por causa do transtorno, podendo ser, na maior parte do tempo incompreendido pela sociedade e, por esse motivo, quanto mais cedo o diagnóstico for feito, maiores são as possibilidades de um tratamento bem sucedido na vida do autista. Entre eles, a dificuldade que o autista possui em relação ao novo,

REVISTA TÓPICOS

na alimentação entende-se como seletividade alimentar, fator que dificulta na inserção de novos alimentos em sua dieta.

Marcelino (2010) descreve em sua obra suas experiências enquanto mãe de um autista, que por ter tido um diagnóstico tardio trouxe dificuldades na vida do seu filho e como as várias trocas de médicos e medicações afetaram no desenvolvimento da criança. Entretanto, com os benefícios adquiridos por essa mãe com a chegada da internet na sua vida, ela pôde descobrir que a alimentação está ligada ao processo de desenvolvimento.

Segundo Marcelino (2010), Salgado (2003) e White (2003) o metabolismo do autista é, por natureza, mais sensível que o normal, o que leva-o a desenvolver inúmeros problemas digestivos, gástricos, alérgicos, intestinais, neurológicos, motores, inflamações, alterações de humor, concentração, interação e em alguns casos considerados mais graves, a automutilação, que acontece pelo fato dessas substâncias causarem a sensação de anestesia da dor, estudos recentes apontam que podem estar ligadas à alimentação.

Marcelino (2010) afirma que alimentos ricos em lactose, cafeína, corantes, açúcares entre outros tipos de proteínas pesadas, que ao serem ingeridas, assumem o papel de uma droga semelhante a morfina no organismo do autista. Estes alimentos possuem em sua estrutura proteínas longas, que na maioria dos casos não são quebradas pelo sistema digestivo e atravessam as paredes intestinais feridas durante o processo de quebra, entrando na corrente sanguínea e são levadas diretamente ao sistema nervoso central, causando desordem no organismo.

REVISTA TÓPICOS

A mãe relata que seu filho aos quinze anos de idade sofreu com a ingestão de alimentos “errados”, e mesmo com os tratamentos, a cada seção só piorava. Ao descobrir novas pesquisas na área da alimentação como auxílio para o tratamento das pessoas com TEA, ela então decidiu tentar com seu filho, uma vez que estava regredindo cada dia mais, tendo concentração zero, ataques de raiva constantes, autolesão por meio de mordidas e já não falava mais.

No início da dieta ela diz que não foi nada fácil, pois os alimentos tinham efeito de uma droga no organismo de seu filho. Ele teve os mesmos sintomas de um desmame, mas com o tempo vieram os resultados. Seu filho ficou mais calmo e centrado, voltou a falar, parou com os ataques que geravam as autolesões.

Neste trabalho vamos descobrir quais são os alimentos considerados saudáveis para o metabolismo de um autista através de uma experiência real e quais os benefícios eles podem proporcionar em conjunto com um tratamento adequado. Sabemos que uma alimentação saudável é capaz de mudar completamente o curso do nosso corpo, nos sentimos mais leves, adquirimos mais disposição, o cansaço diminui, melhora a flora intestinal dentre outros benefícios. Para esta discussão, reforça-se a opinião de que além de um tratamento clínico, faz-se necessário uma boa alimentação para obter melhores resultados, conforme afirma White (2003),

REVISTA TÓPICOS

No tratamento do autismo a alimentação tem um papel fundamental. Alguns alimentos podem intensificar os sintomas como a farinha de trigo, o leite e a soja. Quando eles são retirados da dieta os autistas geralmente ficam mais calmos e ocorre melhora da atenção e concentração (White, 2003, p. 03).

Marcelino (2010) pôde vivenciar essas experiências com seu filho, devido a ter tido um diagnóstico tardio de autismo os medicamentos não tiveram uma boa resposta e, como nos diz Gaiato (2012), quanto mais cedo o diagnóstico, maior a chance de funcionar o tratamento com medicações. No caso de Marcelino, seu filho teve um diagnóstico tardio, não tendo bons resultados no tratamento clínico e como resultado sua família passou por muitos médicos em busca de respostas, porém o mesmo apresentava um quadro severo de regressão em seu desenvolvimento, ao ponto de ser afastado da escola por um tempo, devido aos “ataques” constantes de fúria, isolamento, falta de atenção e não verbalização das palavras.

REVISTA TÓPICOS

Além da escola, nada menos que nove, de particulares, grandes e pequenas, a montessoriana, municipal ou especial. Com o passar dos anos, a fala se resumiu a palavra “mãe” dita para todos e para tudo, os sintomas explodiram e foram ficando cada vez maiores e evidentes (Marcelino, 2010, p.19).

Assim como Maurício, muitas crianças autistas são diagnosticadas tardiamente e sofrem com os problemas causados pelo transtorno, não só as crianças autistas que sofrem, seus familiares também, pois, em muitos casos, ao falar sobre autismo muitos pais não aceitam a condição de seus filhos e em alguns casos vem o abandono por parte de um dos cônjuges, o que pode dificultar ainda mais no processo de tratamento. White (2003) faz uma observação interessante, que ao menos uma vez deveríamos nos colocar no lugar de um autista, tentar ao menos um pouco compreender a visão de mundo que eles têm, para que assim possamos entender como é assustador o que pode ser considerado normal para a maioria, aos olhos do autista pode ser assustador.

Como relata Marcelino (2010), nota-se que foi assim que a família de Maurício se comportou diante da situação do garoto autista de quinze anos,

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

que sofria com a menor mudança que lhe era proposta. A mudança veio em forma de uma nova dieta alimentar, não só para ele como para toda a família, que de início não foi nada fácil para eles, porém, ao longo do tempo, trouxe resultados e esperanças para todos através da melhora visível no quadro de tratamento do garoto, que em poucos meses de dieta, apresentou um quadro diferente no seu tratamento e desenvolvimento. No entanto uma pequena quebra desta nova rotina alimentar desencadeou um processo de desorientação no mesmo, fazendo com que todos a sua volta viessem apoiar a família neste processo, que após um ano sem quebrar a dieta alimentar do seu filho, os familiares puderam notar que o mesmo passou a falar mais palavras que antes, e voltou a interagir com o meio, isso não significava uma cura para o autismo, mas trouxe melhorias consistentes para todos.

Ora, se uma dieta saudável é capaz de ajudar no tratamento do autismo, por quais motivos se sabe tão pouco sobre isso? A resposta pode estar nas poucas pesquisas sobre tais benefícios, a falta de informação ou mesmo aos custos de uma boa alimentação. O número de crianças com TEA tem aumentado a cada século e estima-se que só no Brasil exista mais de 2 milhões de pessoas com autismo, dados ainda não confirmados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que devido a situação pandêmica dos últimos 2 anos não foi possível fazer a pesquisa de censo.

Questiona-se o “aumento” do número de casos de TEA nas últimas décadas, porém este não deve ser o caso, não se pode dizer que os casos

REVISTA TÓPICOS

aumentaram, seria mais correto dizer, segundo pesquisas da Organização Mundial da Saúde (OMS), Center of Diseases Control and Prevention (CDC), e Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que não se aumentou o número, mas houve um aumento no número de diagnósticos médicos. Com o acesso fácil às informações, ficou mais acessível às famílias se inteirarem sobre questões referentes ao TEA e com isso mais famílias tem procurado por auxílio junto à medicina, assim, mais cedo se tem feito diagnósticos o que ajuda muito no tratamento. Porém, as informações sobre TEA ainda são poucas, medicamentos não são baratos e os acompanhamentos médicos são caros também, no caso de famílias de baixa renda é desesperador.

De acordo com a OMS (Organização mundial da Saúde), em 2017, a cada 160 crianças no mundo, 1 nasce com autismo. No Brasil, preconiza 1% da população, cerca de 2 milhões de pessoas, sendo a maior incidência no sexo masculino. (Arauna; Silva, 2018).

Uma das maiores dificuldades em mudar a alimentação de um autista, segundo Gaiato (2012), é o fato que a maioria apresenta restrição ou seletividade alimentar, que pode ocorrer pela cor dos alimentos, textura ou

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

mesmo o sabor, alergias ou problemas gástricos e, em alguns casos, a criança também possui alguns hábitos na hora da alimentação que se mudados podem gerar estresse e afetar o seu apetite.

É importante lembrar que não é todo autista que tem restrição alimentar, seletividade ou qualquer outro problema alimentar citado aqui, mas a grande maioria tem apresentado tais sintomas. Pesquisas feitas com crianças autistas e seus responsáveis apontam que o número que apresenta tais sintomas é maior que 90%, dados levantados durante uma pesquisa feita por Magagnin *et. al* (2021).

A seletividade alimentar esta presente não apenas nos autistas pois, segundo Barros (2018), durante a primeira infância é muito comum que as crianças sejam seletivas em sua alimentação, mas quando essa seletividade se agrava é preciso ter atenção para que a criança sofra o minimo possível com a falta de nutrientes para seu crescimento. Em pessoas com TEA é comum que essa seletividade passe para o extremo, complicando a introdução de novos alimentos, fatores comuns nestes indivíduos.

A seletividade alimentar é a dificuldade da aceitação de novos alimentos ou alimentos com texturas ou sabores, que o autista ou a pessoa que tem seletividade pode apresentar, ante a introdução alimentar, é importante salientar que não é algo que só se nota em quadros de TEA, uma pessoa sem síndrome alguma também pode apresentar seletividade alimentar, mas o mais comum é termos crianças autistas com esse sintoma na alimentação, já que seu organismo é mais sensível.

REVISTA TÓPICOS

Mesmo diante de tantos obstáculos a serem enfrentados, para que se possa ter uma boa alimentação para o autista é preciso paciência e persistência dos pais na nova trajetória. Estes obstáculos não inviabilizam o processo, assim, como no caso de Marcelino e seu filho, o principal problema a ser solucionado é forma como vivem muitos pais nos dias atuais, a falta de tempo, desmotivação ou falta de paciência para enfrentar mudanças que mexam com sua “cômoda” rotina, podem interferir negativamente no processo alimentar da criança autista, pois muitos pais, para ter sossego, recorrem a métodos nada convencionais na busca de entreter suas crianças e assim ter mais tempo para eles próprios.

A televisão nesse aspecto se torna a manifestação corriqueira em pais que se encontram desmotivados, delegando ao aparelho eletrônico um modo de entreterem seus filhos, a fim de diminuir os comportamentos aversivos que seus filhos apresentam (Magagnin, 2021, p.11).

É possível notar que uma boa alimentação depende muito da motivação e desempenho dos pais, daí a importância de um acompanhamento, de um bom estado emocional e um nutricionista qualificado, afinal nenhuma dieta

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

deve ser iniciada por conta própria e de qualquer forma, sem conhecimento de causa, pois assim pode piorar ainda mais os sintomas.

Outro fator importante na melhoria da condição do autista é o fator ambiental, em que deve-se criar um ambiente que seja propício a tais mudanças, mas que não afete de forma agressiva o autista. Para isso os pais podem criar atividades de interação na área da alimentação, colocando pequenas tarefas como lavar os vegetais, estímulo pela cor e degustação, mesmo que se tenha que fazer tais atividades todos os dias durante um longo período, conforme exemplifica Marcelino (2010).

1.1 DIFICULDADES DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Sabe-se que uma alimentação saudável é importante para todas as pessoas e esta realmente faz a diferença na vida de um autista. Assim, como manter uma alimentação saudável diante de um grande desafio que é a situação econômica. Todos aqueles com deficiência têm direito a receber amparo financeiro, isso desde que seja apresentado um laudo médico que comprove qual o tipo de transtorno essa criança possui, seguido por um comprovante que prove que o mesmo ou as pessoas de sua família não possuem meios de manter sua subsistência. Tal amparo financeiro foi criado pela Constituição Federal de 1988, presentes nos seus artigos 203 e 204, entretanto, esse benefício só é concedido a famílias em situação de miséria.

REVISTA TÓPICOS

Art. 20. O benefício de prestação continuada é a garantia de um salário mínimo mensal à pessoa com deficiência e ao idoso com 65 (sessenta e cinco) anos ou mais que comprovem não possuir meios de prover a própria manutenção nem de tê-la provida por sua família (Lei 8.742/93).

Apesar de existir outras leis de apoio a autistas e que tendem a facilitar a vida dessas famílias, ainda é um território complicado a se percorrer, pois essa legislação assegura apenas a pessoa com TEA, os demais membros da família não estão incluídos em tais benefícios, o que faz com que o problema se agrave. Para manter a ajuda de seu filho com autismo os pais não devem e não podem ter outra fonte de renda se quiser manter o benefício de seu filho. Os gastos com as demais necessidades diárias da família ficam então a desejar, e diante de tudo isso como manter uma alimentação saudável, sendo que para isso toda a família precisa estar incluída para que haja uma boa resposta do autista às mudanças apresentadas à sua rotina?

A Lei Berenice Piana (Lei n. 12.764, de 2012), por exemplo, é uma Lei que garante suporte ao autista, desde o momento de seu diagnóstico

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

apresentando os direitos do autista, a necessidade de uma atenção integral à área da saúde, promovendo acesso fácil a medicamentos e nutrientes que possam ser considerados necessários para o desenvolvimento da pessoa com TEA e em seu art. 3º encontramos algo intrigante que deveria ser provido pelo serviço de saúde ao autista, como o acesso à nutrição adequada e à terapia nutricional, digamos que se a lei for cumprida exatamente como foi escrita pelos órgãos públicos, a vida das famílias tenderia a ser mais facilitada.

Talvez a falta de informação seja o obstáculo nessa longa caminhada, prova disso, é o caso de Cláudia Marcelino, que ao ter seu filho diagnosticado com TEA levou um longo tempo para chegar a uma solução plausível capaz de mudar a história de seu filho Maurício. Mas, talvez, as dificuldades estejam no próprio poder público que não facilita para a população informações capazes de sanar dúvidas e ajudar as famílias que passam por problemas semelhantes.

2.1 AUTISMO E INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

Diante dos levantamentos feitos para a realização deste artigo, foi possível notar que a alimentação está diretamente ligada ao processo de um desenvolvimento saudável ou não de um indivíduo com TEA. Segundo Araruna e Silva (2018) os malefícios de uma alimentação considerada “tóxica” para o organismo da criança autista, afetam basicamente todas as áreas de sua saúde, uma alimentação não balanceada, causa deficiência de ferro, de vitamina D, vitamina B6, B1 e outros, que são primordiais para o

REVISTA TÓPICOS

bom desenvolvimento de qualquer criança em que a seletividade contribui muito para esse déficit vitamínico.

A falta dessas vitaminas causam doenças como anemia e obesidade devido à falta de alimentos com ferro, ferritina, magnésio, potássio, cálcio, fósforo, fosfato alcalino, glicose, hematócrito. Essa insuficiência da função celular podendo agravar à sintomatologia do TEA, deficiência de vitaminas e minerais e problemas neurológicos, causados pela falta de vitaminas A, B e D que são responsáveis por um conjunto de atividades bioquímicas de transformações metabólicas e neurotransmissores, ocasionando, hiperatividade, irritabilidade, depressão e ansiedade, quando associadas a alimentos ricos em alumínio, mercúrio, glutamato e outras substâncias encontradas em alimentos processados ou ultraprocessados que, muitas vezes, são as preferências de consumo dos autistas.

O corante presente em muitos alimentos industrializados e que atrai a atenção dos autistas, são os vilões responsáveis por causar uma desordem no comportamento, levando a criança à apresentar um quadro de hiperatividade. Muitos são carregados de conservantes como glutamato e outros já listados, portanto, devem ser riscados da alimentação, não só do autista como de todas as crianças em processo de desenvolvimento.

Outro problema descrito por Farias (2017) é que o TEA pode vir acompanhado por outra(s) síndrome(s)/deficiência(s) que pode agravar ainda mais a situação. Algumas delas são: síndrome de Asperger, descoberta pela primeira vez em 1994 por Hans Asperger, suas características são semelhantes ao do autismo, por isso foi confundida

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

como uma subcategoria do autismo; síndrome de Angelman descoberta em 1965 por Harry Angelman, também pode ser correlacionada ao autismo; síndrome de Prader-Willi, assim como as demais citadas é uma doença neurológica de nível médio ou moderado e apresenta um quadro de compulsão alimentar, o que pode causar obesidade.

Os problemas de comportamento, muitas vezes, estão ligadas as síndromes de segunda ordem no organismo do autista, como, também, a síndrome do X Frágil sendo associada ao autismo, que pode causar problemas como o mal funcionamento do cérebro, uma das possíveis causas do retardo intelectual e, por último, a síndrome de Rett, talvez a mais conhecida até agora. Estudos mostram que frequentemente também podem ser encontradas doenças patológicas como a Doença Celíaca, agravando ainda mais os sintomas gastrointestinais, já que esta é uma afecção autoimune, comum em crianças autistas.

A relação entre estas patologias estão associadas à alimentação e à sensibilidade que crianças autistas tem a alimentos com glúten e outras proteínas pesadas, no caso do organismo do autista, mesmo que ele não apresente um quadro de doença celíaca apresenta um número maior de anticorpos IgC para a gliadina e anti-gliadina se comparado com crianças que não tem autismo, isso pode causar muitos desconfortos como problemas gastrointestinais alterados, ou problemas imunológicos. Doenças inflamatórias intestinais são mais frequentes como alergias e distúrbios neuropsiquiátricos, o que pode fazer com que seu

REVISTA TÓPICOS

comportamento possa ser alterado devido ao desconforto e ao fato de não saber como se expressar-se de forma correta alguma dor ou incômodo.

A lactose é outro problema na alimentação do autista, que pode contribuir para desenvolver problemas gástricos, intestinais, podendo causar dores abdominais, vômitos, disbiose, diarreia, intolerância alimentar, aumento dos gases, refluxos e outros. Segundo recomendações médicas, o leite de vaca não deve ser inserido na alimentação de nenhuma criança, ele é visto como um vilão na alimentação, porém poucas são as informações na área da saúde sobre os problemas acarretados pelo consumo de leite de vaca que é rico em lactose.

Como o sistema gástrico e intestinal do autista funciona com uma certa deficiência, fica fácil chegar ao fato de que alimentos ácidos também farão mal ao aparelho digestivo, já que esses alimentos aumentam o nível de acidez estomacal, causando azia e má digestão dos alimentos, os quais chegam no intestino sem o devido processamento, não sendo devidamente quebrados trazendo ainda mais desconforto, o que explica o porquê do salicilato não fazer bem ao autista, já que o mesmo possui uma composição ácida, e alimentos muito doces ou muito ácidos não são bem trabalhados no organismo de uma pessoa com TEA (White, 2003).

3. RESULTADOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Assim pode-se afirmar que a alimentação livre de açúcar, salicilato, lactose, corantes, caseína, glúten e outros auxilia no desenvolvimento de uma alimentação saudável para todos os indivíduos inclusive o autista.

REVISTA TÓPICOS

Uma alimentação considerada saudável é recomendada nos mais variados casos, como em problemas com diabetes alta a diminuição do açúcar e alimentos que tenham açúcar em sua composição é o melhor caminho para uma saúde melhor, Assim como os pacientes com triglicérides alterado, colesterol, alergias ou até mesmo pacientes que procuram perda de peso de forma saudável, uma alimentação balanceada e saudável é o caminho. No caso do autista que apresenta diversos problemas de saúde não é diferente.

No caso de pacientes com autismo que possuem um metabolismo mais sensível, os benefícios podem ser incontáveis. O corante, por exemplo, pode aumentar sintomas de hiperatividade e quando retirados da alimentação do autista, ele é capaz de se concentrar mais, manter o foco e se sentir mais calmo. Ao retirar a caseína, o indivíduo pode ter uma melhora no sistema intestinal e mental, já que esta age como uma espécie de droga no organismo do autista. A retirada total de lactose no caso em que se tenha uma alimentação livre dela, beneficia um bom funcionamento do sistema digestivo e intestinal como a diminuição dos gases e inchaços. Os alimentos ácidos, para a pessoa que tem refluxo é um grande indutor de problemas, como irritações no esôfago e estômago. Nos relatos de Marcelino (2010) ela descreve todos os problemas enfrentados por ela e sua família enquanto mantinha uma alimentação desregular.

Mudar hábitos alimentares é uma das coisas mais difíceis que podemos fazer na vida. São

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

costumes arraigados e que mexem com a família inteira. Não só com os da casa, os pais e filhos, mas também com os mais próximos, como tios e avós e também os amigos que frequentam a casa (Marcelino, 2010, p. 24).

Ainda que seja difícil mudar um hábito alimentar, não é impossível e os resultados podem ser incertos, porém dignos de serem tentados. Quando os medicamentos já não têm mais efeitos esperados e a criança sofre com tantos problemas de saúde, vale lembrar que não é um caminho rumo a uma cura para o autismo, mas uma porta que oferece um escape em meio a tanto desespero, e que, no caso de Maurício e algumas outras crianças que têm participado de experimentos científicos nesta área, tem surtido efeitos benéficos. Mauricio depois de um tempo na nova dieta voltou a falar, foi capaz de se concentrar e manter o foco, ficou mais calmo e passou a se socializar mais. No caso da família Marcelino os benefícios foram inúmeros, tanto que essa mãe lutadora decidiu colocar sua experiência em um livro que conta sua história de superação, luta e divulga suas receitas para uma alimentação livre de todas as toxinas que fazem mal ao autista.

Nesse sentido, recomendações para uma alimentação saudável precisam agregar a

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

sustentabilidade como uma de suas principais dimensões. Alimentos saudáveis devem ser relacionados a um sistema alimentar que seja economicamente viável, ambientalmente sustentável e socialmente justo, contemplados por uma alimentação sustentável (Martinelli et. al, 2019, texto).

MARTINELLI, Suellen Secchi; CAVALLI, Suzi Barletto. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 4251-4262, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.30572017>. Acesso em: 20 de jul. 2023.

Uma alimentação saudável, no entanto, parte de muitos pressupostos para que seja considerada realmente saudável, e eficiente para o organismo, ela deve conter a mesma quantidade de nutrientes para manter um indivíduo saudável, dentro de um quadro clínico.

Portanto, nenhuma alimentação deve ser alterada de qualquer forma, ou seja, por conta própria. Se assim o fizer novos problemas podem surgir, como a falta de alguns nutrientes que podem fortalecer o quadro de doenças como anemia a outros problemas de saúde. Para que isso não aconteça, é

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

preciso um acompanhamento de um nutricionista capacitado para intermediar essa troca. Uma alimentação só é considerada saudável se estiver dentro de uma perspectiva nutricional, ou seja, ela deve conter nutrientes alimentícios suficientes para o organismo em que está sendo inserida, deve também ser acessível economicamente e em questão de localização ambiental, fazendo parte do local de origem da pessoa a que está sendo aplicada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pessoa com TEA tem sido estudada há anos por muitos cientistas, na busca de uma explicação que leve ao verdadeiro fato causador porém, o pouco que ainda se sabe, é que pode estar associado às questões climáticas, alimentares, sociais ou mesmo ao parto, mas nada ainda é concreto.

As crianças com o referido transtorno, em sua maioria, apresentam vários problemas de saúde além do autismo, o diagnóstico e tratamento pode tornar-se ainda mais complexo. Em alguns casos, estas crianças podem apresentar quadro de regressão no desenvolvimento de sistemas como a fala, interação com o meio em que vivem e no sistema motor, tudo causado pela presença de toxinas existentes em alimentos que estão constantemente presentes na alimentação diária desses indivíduos. Desta forma, a substituição destes alimentos nocivos é uma das vertentes usadas por poucos pais associada ao tratamento médico, na busca de uma vida melhor e mais saudável para o autista.

REVISTA TÓPICOS

A alimentação saudável como forma de tratamento do autismo, está, ainda, em fase de estudo, o que se sabe é que o autista possui um sistema imunológico, digestivo e intestinal mais sensível e que uma alimentação livre de caseína, lactose e outros ajuda a manter a saúde da pessoa com TEA.

As dificuldades encontradas no desenvolvimento do autista são até mesmo frustrantes para os pais, alguns acabam por se sentir desanimados e cansados, chegam a pensar em desistir, porém o empenho dos mesmos por uma melhora da condição do seu filho é a resposta correta a esta caminhada cheia de desafios, principalmente no quesito da alimentação. Mudar a alimentação apenas da criança é uma estratégia falha, é preciso que toda a família esteja empenhada nessa nova trajetória de vida, que ajudará no bem-estar da criança autista e nada é impossível quando se tem esforço e boa vontade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MARCELINO, Cláudia. **Autismo esperança pela nutrição**. São Paulo, SP: Editora: M. Books, 2010.

GAIATO, Mayra. **S.O.S autismo: guia completo para entender o Transtorno do Espectro Autista** 2. ed. São Paulo: Versos, 2018.

Freire, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**/ Paulo Freire. – São Paulo: Paz e Terra, 1996.

REVISTA TÓPICOS

WHITE, J.F. Intestinal Pathophysiology in Autism. Exp Bio Med. V. 228. P. 639- 649, 2003. Acesso 15/09/2021. Disponível em: https://www.sbm.org.br/v2/index.php/not_*/*_c3*/_ADcias/1149-sp124014481

SILVA, Ana Beatriz Barbosa; GAIATO, Mayra Bonifácio; REVELES, Leandro Thadeu. **Mundo singular: entenda o autismo**. Editora Fontana, 2012.

Acesso 25/05/2022. Fonte: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12764.htm

Acesso 25/05/2022. Fonte: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/dieta-sem-gluten-autismo/>

Acesso 25/05/2022. Fonte: <https://www.eadplus.com.br/blog/o-consumo-de-corantes-artificiais-e-autismo/>

Acesso 26/05/2022. Fonte: <https://www.schaer.com/pt-br/a/o-gluten-e-o-autismo>

Acesso 26/05/2022. Fonte: <https://saude.abril.com.br/medicina/doenca-celiaca-sintomas-alimentacao-diagnostico-e-trtamento/>

Acesso 29/05/2022. Fonte: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z76hs5QXmyTVDbBDJXHTwz/?lang=pt>

¹ Graduada em História e Pedagogia.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

² E-mail: uiara.jordao@ifgoiano.edu.br; Mestra em Educação Especial pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar).

Artigo apresentado ao Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Formação de Professores e Práticas Educativas do Instituto Federal Goiano - Campus Avançado Ipameri, em (2023).