

ESTRATÉGIAS DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA COM FOCO EM AUTISMO E TDAH

Joinara de Oliveira Sousa¹, Cristian Lucas Oliveira Paiva², Fernanda Moreira de Souza³, Kethlen Pereira Rodrigues⁴, Loreнна Cristine Santos Guimarães⁵, Maria Marques⁶, Sarah Lorrany Neves Do Nascimento⁷, Vinicius Lopes Marques Pereira⁸, Leidiane Amorim Soares Galvão⁹

- 1 Graduada em Biomedicina, Afya Centro Universitário São Lucas,
joinararibeiro05@outlook.com
- 2 Graduando em Biomedicina, Afya Centro Universitário São Lucas,
cristian.oliveira.paiva@gmail.com
- 3 Graduada em Biomedicina, Afya Centro Universitário São Lucas,
fernandamoreira1298@gmail.com
- 4 Graduada em Biomedicina, Afya Centro Universitário São Lucas,
kethlenpereira25@gmail.com
- 5 Graduada em Biomedicina, Afya Centro Universitário São Lucas,
lorennaguimaraes056@gmail.com
- 6 Graduada em Biomedicina, Afya Centro Universitário São Lucas,
modadalica1979@gmail.com
- 7 Graduada em Biomedicina, Afya Centro Universitário São Lucas,
sarahlorrany441@gmail.com
- 8 Graduando em Biomedicina, Afya Centro Universitário São Lucas,
vl2376325@gmail.com
- 9 Docente Orientadora, Afya Centro Universitário São Lucas,
leidiane.soares@afya.com.br

INTRODUÇÃO: Estudos recentes indicam que a relação entre nutrição e neurodesenvolvimento tem ganhado destaque entre especialistas, sobretudo no contexto dos chamados ‘neurodivergentes’, como indivíduos com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e

Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). Nessas pessoas, são comuns questões como seletividade alimentar, hipersensibilidade sensorial e problemas gastrointestinais, os quais afetam diretamente o bem-estar e a rotina familiar. Diante dessas questões, uma alimentação adequada - ou seja, uma dieta equilibrada - pode trazer benefícios tanto para o crescimento físico quanto para aspectos cognitivos, emocionais e sociais. Nesse sentido, destacam-se estratégias como a restrição de glúten e caseína, o uso de prebióticos e probióticos, além da suplementação de nutrientes essenciais. Tais abordagens têm sido apontadas como aliadas na melhora de sintomas gastrointestinais e até mesmo no comportamento dos pacientes (NUTRITOTAL, 2024; LANGE et al, 2023). No campo da neurociência, é importante esclarecer que nutrientes adequados contribuem para a produção de neurotransmissores e para o bom funcionamento cerebral, influenciando diretamente a memória, o humor e a regulação emocional (LIMA, 2025). É fundamental reconhecer que o tratamento nutricional direcionado a pessoas neurodivergentes - como aquelas com TEA e TDAH - é imprescindível para a promoção da qualidade de vida. Esses indivíduos frequentemente apresentam seletividade alimentar, hipersensibilidade sensorial e distúrbios gastrointestinais, fatores que impactam diretamente o crescimento, o bem-estar físico e o comportamento. Nesse contexto, a adoção de estratégias voltadas à alimentação saudável não se limita à ingestão de nutrientes: exige também acolhimento familiar, adaptação da rotina e educação nutricional contínua, conforme destaca o estudo de Silva, Ferreira, Cabral (2021).

OBJETIVO: Analisar fontes selecionadas para identificar estratégias nutricionais que promovam qualidade de vida, cognição e saúde física em pessoas neurodivergentes, especialmente com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). **MATERIAL E METODOLOGIA:** Consiste em uma revisão bibliográfica desenvolvida na disciplina de Projeto de Extensão do 7º período de Biomedicina, no Centro Universitário São Lucas, utilizando cinco fontes específicas que abordam estratégias nutricionais voltadas a pessoas neurodivergentes. Entre elas, destaca-se um trabalho acadêmico de Silva, Ferreira, Cabral (2021), que trata das intervenções alimentares no contexto do Transtorno do Espectro Autista (TEA); uma publicação do portal Nutritotal (2024), voltada à alimentação de indivíduos autistas; um artigo de revisão de Lange et al. (2023), que discute a relação entre nutrição e o manejo do TDAH; um texto informativo de autoria de Sophia Mendonça (2024), publicado no Canal Autismo, que aborda aspectos nutricionais em pessoas com TEA e TDAH; e um blog de autoria de Maiara Lima (2025), que explora os impactos da alimentação no funcionamento cerebral de indivíduos neurodivergentes. A análise dessas fontes permitiu identificar estratégias relevantes e compreender os desafios enfrentados por esse

público no contexto alimentar. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os estudos analisados revelam que a exclusão de glúten e caseína na alimentação de pessoas neurodivergentes pode contribuir para a diminuição de comportamentos repetitivos e favorecer a interação social, especialmente em crianças autistas. No entanto, os efeitos são variáveis e exigem acompanhamento profissional para evitar deficiências nutricionais (SILVA, FERREIRA, CABRAL, 2021). Além disso, o consumo de alimentos ricos em prebióticos e probióticos tem se mostrado benéfico na regulação da microbiota intestinal, na melhora de sintomas gastrointestinais e na promoção de comportamentos sociais mais equilibrados (NUTRITOTAL, 2024). Essa relação entre microbiota e cérebro é reforçada por evidências científicas recentes, que destacam o papel da nutrição no funcionamento neurocomportamental (LANGE et al., 2023). Outro ponto relevante é o papel da educação alimentar e do apoio familiar. A recusa alimentar e a resistência a novos sabores são desafios comuns entre neurodivergentes, exigindo estratégias humanizadas como a introdução gradual de novos alimentos, adaptações nas preparações e paciência no processo. O envolvimento da família e o acompanhamento nutricional contínuo são fundamentais para estabelecer uma relação mais saudável com a alimentação (SILVA, FERREIRA, CABRAL, 2021; MENDONÇA, 2024). No campo da neurociência, a alimentação adequada fornece substratos essenciais para a produção de neurotransmissores e o funcionamento cerebral. Nutrientes como proteínas, vitaminas do complexo B, ferro, zinco e ácidos graxos ômega-3 podem contribuir para melhorias na concentração, memória e regulação emocional em indivíduos com TEA e TDAH (LIMA, 2025). Por fim, destaca-se que não existe uma estratégia universal. O tratamento nutricional deve ser individualizado, considerando preferências sensoriais, condições clínicas associadas e suporte multiprofissional. A integração da nutrição com terapias comportamentais e acompanhamento médico tende a gerar resultados mais eficazes (LANGE et al., 2023). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a alimentação saudável em neurodivergentes vai além da dieta: exige cuidado interdisciplinar e personalizado. Estratégias como exclusão de glúten e caseína, uso de prebióticos e probióticos, educação alimentar e suporte familiar mostram-se relevantes, desde que acompanhadas por profissionais. Uma dieta variada e rica em nutrientes é essencial para o bom funcionamento cerebral e qualidade de vida.

Palavras-chave: Neurodivergência. Nutrição Funcional. Intervenção Nutricional.