



AUTISMO NA VIDA ADULTA: DESAFIOS DA ALIMENTAÇÃO

Juliana Ferreira Jorge

Gabriela Martins

Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani

Resumo

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição do neurodesenvolvimento que afeta a comunicação, a interação social e o comportamento, variando quanto à intensidade e à necessidade de suporte. Apesar dos avanços diagnósticos, muitos indivíduos chegam à vida adulta sem diagnóstico formal, o que pode gerar sofrimento psíquico, ansiedade e isolamento social. Entre os desafios mais recorrentes está a seletividade alimentar, caracterizada pela hipersensibilidade a texturas, sabores e cheiros, o que pode comprometer tanto a saúde física quanto a socialização. Este trabalho teve como objetivo identificar as principais dificuldades alimentares em adultos com TEA e seus impactos na saúde e na socialização. Para tanto, foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases de dados SciELO e PubMed, utilizando os descritores “Transtorno do Espectro Autista”, “seletividade alimentar”, “nutrição” e “micronutrientes”. Foram selecionados oito artigos publicados entre 2018 e 2024, predominantemente estudos observacionais e revisões narrativas que abordaram adultos diagnosticados com TEA e suas dificuldades alimentares. Os resultados indicaram que as principais deficiências nutricionais envolvem as vitaminas D e do complexo B, com destaque para a vitamina B1 (tiamina), associadas à baixa ingestão de cereais integrais, carnes e vegetais verdes. Também foram observadas carências de vitaminas A, C e E, relacionadas à ingestão reduzida de frutas, legumes e verduras variadas, o que compromete funções metabólicas e imunológicas. Quanto aos minerais, o ferro destacou-se como o nutriente mais frequentemente deficiente, levando à anemia ferropriva, seguido pela redução dos níveis de zinco, cálcio e magnésio, que afetam a imunidade, a saúde óssea e a função neuromuscular. Essas deficiências refletem o padrão alimentar restritivo característico de pessoas com TEA, marcado pela preferência por determinados tipos, cores e texturas de alimentos, o que reduz a variedade nutricional e favorece desequilíbrios fisiológicos. Essas deficiências estão diretamente relacionadas à seletividade alimentar, uma vez que, em pessoas com TEA, a preferência por determinadas cores e tipos de alimentos é frequente e pode variar ao longo do tempo, limitando o consumo de micronutrientes essenciais à regulação do organismo. Conclui-se que, mesmo na fase adulta, a seletividade alimentar no autismo permanece presente e pode acarretar prejuízos à saúde. Cabe ao nutricionista utilizar ferramentas que ofereçam suporte individualizado, com estratégias voltadas à redução dos impactos da seletividade e à prevenção de deficiências nutricionais, promovendo a saúde e a qualidade de vida do adulto com TEA.

Palavras-chave: transtorno do espectro autista; seletividade alimentar; nutrição; adulto