

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E A INCLUSÃO DE ALUNOS COM TEA NO CONTEXTO ESCOLAR

Bruna Gisela Figueiredo de Melo ¹
Gisela Farias de Figueiredo Melo ²

INTRODUÇÃO

A inclusão escolar é um dos maiores desafios contemporâneos das políticas públicas de educação no Brasil. A Constituição Federal de 1988, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) nº 9.394/96 e a Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva, garantem o direito de todas as crianças ao acesso e permanência em escolas regulares. Contudo, a efetivação desse direito exige mais do que a matrícula: requer condições pedagógicas, estruturais e humanas que assegurem o aprendizado e a participação de cada aluno, respeitando suas especificidades cognitivas e sensoriais (Brasil, 2008).

No caso dos estudantes com Transtorno do Espectro Autista (TEA), os desafios se ampliam. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), o TEA é caracterizado por alterações no desenvolvimento neurológico que afetam a comunicação, a interação social e o comportamento. Tais características demandam estratégias pedagógicas diferenciadas e intervenções interdisciplinares que envolvam profissionais da educação e da saúde, entre eles, o nutricionista, cuja atuação é fundamental para a promoção do bem-estar físico e cognitivo.

Entre as dificuldades mais observadas em alunos com TEA está a seletividade alimentar, frequentemente associada à hipersensibilidade sensorial. Estudos apontam que crianças com TEA apresentam aversão a determinadas texturas, cheiros e cores de alimentos, restringindo sua dieta a poucos itens e, conseqüentemente, comprometendo seu estado nutricional. Esse comportamento alimentar peculiar impacta não apenas a saúde física, mas também o desempenho escolar e a socialização (Hubbard *et al.*, 2020).

A escola, enquanto espaço de aprendizagem, é o ambiente ideal para o desenvolvimento de ações educativas que integrem nutrição e pedagogia. A educação alimentar e nutricional

¹ Residente Multiprofissional em Saúde da Família pela Secretária Municipal de saúde de João Pessoa, nutri.brunamelo@gmail.com;

² Pós-graduanda em Mestrado Profissional em Educação Inclusiva - PROFEI da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, giselafariasdefigueiredomelo@gmail.com ;

(EAN) surge, nesse contexto, como uma ferramenta promotora de saúde e cidadania, permitindo que o aluno compreenda o valor da alimentação saudável e aprenda a fazer escolhas conscientes. Quando bem planejadas, as atividades de EAN também contribuem para o fortalecimento da autonomia e da autoestima (Brasil, 2012).

A inclusão de práticas lúdicas e sensoriais no processo de educação alimentar mostra-se especialmente eficaz para o público com TEA, pois estimula a curiosidade, reduz resistências e favorece a aceitação de novos alimentos (Mendes; Lima, 2019). O brincar, nesse caso, transcende o entretenimento, tornando-se um meio pedagógico capaz de conectar o alimento à afetividade e à experiência concreta da criança, conforme postulam teorias construtivistas do desenvolvimento infantil (Piaget, 1975; Vygotsky, 1998).

Diante desse contexto, o presente trabalho tem como objetivo relatar e analisar uma experiência de educação alimentar e nutricional desenvolvida em uma escola pública de João Pessoa (PB), voltada à inclusão de alunos com TEA. Busca-se refletir sobre as contribuições dessa prática para a construção de hábitos alimentares saudáveis e para a promoção da inclusão social no ambiente escolar, ressaltando o papel interdisciplinar do nutricionista na equipe pedagógica.

METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como um relato de experiência, desenvolvido em uma escola pública municipal da cidade de João Pessoa (PB). A ação foi conduzida no ano de 2024. Participaram das atividades todas as crianças público da educação especial, incluindo crianças diagnosticadas com Transtorno do Espectro Autista (TEA), matriculadas nas turmas de ensino fundamental I e II.

Antes do início das intervenções, foi realizada uma reunião de pais e responsáveis com o objetivo de apresentar os propósitos das atividades, esclarecer as metodologias de trabalho e abordar a importância das ações de educação alimentar e nutricional para os alunos. Durante o encontro, explicou-se que as atividades seriam de caráter educativo, lúdico e não invasivo, garantindo o respeito à individualidade e às especificidades de cada criança. Após os esclarecimentos, os responsáveis assinaram um termo de autorização, consentindo formalmente a participação dos alunos nas atividades planejadas.

A equipe executora foi composta por uma nutricionista responsável e estudantes do curso de Nutrição e apoio da equipe pedagógica da escola. As atividades foram organizadas em três encontros presenciais, com duração média de 60 minutos cada, realizados em ambiente escolar previamente preparado para garantir conforto e segurança aos participantes.

As ações educativas foram estruturadas com base em práticas lúdicas, sensoriais e participativas, adequadas ao perfil cognitivo e sensorial das crianças com TEA. Entre as dinâmicas aplicadas, destacaram-se: “Vamos às compras” — uma simulação de feira com alimentos saudáveis e ultraprocessados; “Conhecendo as frutas” — atividade sensorial para reconhecimento de texturas, aromas e sabores; e o “Jogo dos mitos e verdades” — voltado à desconstrução de crenças alimentares e incentivo à alimentação equilibrada. Cada atividade buscou associar o aprendizado teórico à vivência prática, facilitando a construção de conhecimentos de forma prazerosa e significativa.

A coleta foi realizada por meio da observação participante. Durante as sessões, foram registrados comportamentos, reações e falas espontâneas das crianças, além de observações dos professores e cuidadores. Esses registros foram sistematizados em um diário de campo, que serviu como base para a análise dos resultados. O acompanhamento contínuo permitiu avaliar a evolução da aceitação alimentar, a interação entre pares e o envolvimento das crianças nas atividades propostas.

REFERENCIAL TEÓRICO

A educação alimentar e nutricional (EAN) é um processo permanente e intersetorial que visa promover práticas alimentares saudáveis, respeitando os aspectos culturais, regionais e sociais da alimentação. No contexto escolar, a EAN se configura como instrumento pedagógico, fortalecendo a autonomia das crianças e estimulando a construção de valores sobre o cuidado com o corpo e o meio ambiente (Brasil, 2012).

Monteiro e Cannon (2012) afirmam que o ato de comer é atravessado por dimensões simbólicas e afetivas, sendo influenciado pelas experiências familiares, culturais e emocionais. Em crianças com TEA, as dificuldades sensoriais alteram a relação com o alimento, transformando a alimentação em um momento de tensão e não de prazer. Por isso, o papel do nutricionista é ressignificar o comer, promovendo experiências positivas e seguras.

No campo educacional, Piaget (1975) argumenta que o aprendizado ocorre a partir da interação da criança com o meio físico e social, e Vygotsky (1998) complementa que a aprendizagem se dá por meio da mediação e da cooperação. As atividades lúdicas se tornam, portanto, mediadoras do desenvolvimento e da aprendizagem, principalmente quando articuladas a objetivos pedagógicos claros e afetivos.

Schmidt et al. (2019) destacam que a inclusão escolar de alunos com TEA requer práticas pedagógicas diferenciadas e a sensibilização de toda a comunidade escolar. A escola deve constituir-se em espaço de acolhimento, escuta e experimentação, capaz de integrar o aluno em múltiplas dimensões. Já Neumann et al. (2021) reforçam que programas educativos com base na estimulação sensorial e no reforço positivo apresentam resultados consistentes na ampliação da aceitação alimentar.

Mendes e Lima (2019) acrescentam que o lúdico é elemento essencial da aprendizagem significativa, pois desperta o interesse e a criatividade, reduzindo o medo de errar e promovendo vínculos entre o conhecimento e a emoção. Dessa forma, a ludicidade na educação nutricional possibilita que o aluno com TEA se relacione com o alimento de modo afetivo, participativo e autônomo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades desenvolvidas demonstraram avanços significativos na aceitação alimentar, no engajamento social e na participação das crianças em sala de aula. Inicialmente, observou-se resistência ao toque, cheiro e textura de determinados alimentos, refletindo as dificuldades sensoriais comuns em alunos com TEA. Com a repetição das atividades, especialmente as oficinas sensoriais e lúdicas, houve aumento da curiosidade, disposição para experimentar novos alimentos e maior interesse pelas ações propostas.

Durante a oficina “Conhecendo as frutas”, os alunos exploraram diferentes texturas, cores e aromas, favorecendo a experiência tátil e olfativa. Essa atividade permitiu que cada criança interagisse com o alimento de forma segura. O acompanhamento próximo dos professores e cuidadores foi essencial para criar um ambiente de confiança e acolhimento.

O jogo “Vamos às compras” revelou que as crianças foram capazes de distinguir alimentos saudáveis de ultraprocessados, reconhecendo categorias de forma prática e divertida. A dinâmica contribuiu para a construção de conceitos de alimentação saudável, reforçando a

aprendizagem por meio da experiência concreta, conforme postulam Piaget (1975) e Vygotsky (1998). Além disso, promoveu interações colaborativas entre os alunos, estimulando comportamentos sociais positivos, como respeito, ajuda mútua e tomada de decisões em grupo.

O jogo “Mitos e Verdades” teve papel central na desmistificação de crenças alimentares equivocadas. Ao apresentar afirmações sobre alimentos, os alunos precisaram discernir entre informações corretas e incorretas, exercitando habilidades cognitivas como atenção, memória e raciocínio lógico. A atividade também fortaleceu a autoestima, pois os alunos perceberam sua capacidade de opinar e contribuir para o grupo.

A integração dessas atividades lúdicas, sensoriais e cognitivas favoreceu não apenas a aceitação de novos alimentos, mas também a construção de vínculos afetivos entre os alunos, professores e cuidadores. O ambiente acolhedor e participativo proporcionou experiências positivas que ultrapassam o aspecto alimentar, refletindo na autoconfiança, na autonomia e na interação social dos estudantes.

A combinação de oficinas sensoriais, jogos educativos e atividades práticas mostrou-se eficaz para promover o aprendizado, estimular a experimentação de novos alimentos e fortalecer hábitos alimentares saudáveis. Além disso, evidenciou a importância da atuação interdisciplinar. A experiência demonstrou que a EAN inclusiva, é capaz de desenvolver competências cognitivas, sociais e afetivas, além de favorecer a construção de hábitos alimentares mais conscientes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência reforça que a educação alimentar e nutricional, quando aliada a práticas lúdicas e sensoriais, constitui uma estratégia potente para a inclusão de alunos com TEA. A alimentação, nesse contexto, torna-se linguagem educativa, instrumento de socialização e construção de autonomia.

Constata-se a necessidade de políticas públicas que integrem o nutricionista ao cotidiano escolar, fortalecendo a interdisciplinaridade e assegurando o acompanhamento contínuo desses estudantes. A participação da família, o apoio docente e a articulação entre saúde e educação são fatores determinantes para o êxito das ações.

Portando, a EAN inclusiva representa um caminho promissor para promover não apenas a saúde, mas também a equidade e o respeito à diversidade, pilares de uma educação verdadeiramente transformadora.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva**. Brasília: MEC, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília: MS, 2012.

HUBBARD, K. L. et al. Food selectivity and sensory sensitivity in children with autism spectrum disorders. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, v. 50, n. 7, p. 2632–2642, 2020.

MENDES, S. R.; LIMA, T. P. A ludicidade como instrumento de aprendizagem alimentar na infância. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 9, n. 3, p. 45–53, 2019.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G. **O que é comida de verdade**. São Paulo: UNIFESP, 2012.

NEUMANN, C. et al. Strategies for improving food acceptance in children with autism: a review. **Nutrients**, v. 13, n. 2, p. 428–440, 2021.

PIAGET, J. **A formação do símbolo na criança**. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.

SCHMIDT, C. et al. Inclusão escolar de crianças com Transtorno do Espectro Autista: desafios e perspectivas. **Revista Educação Especial**, v. 32, p. 1–20, 2019.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - OMS. **Autism spectrum disorders: key facts**. Geneva: WHO, 2022.