

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO – UNISAGRADO

LUCAS HEINRINCH BOTELHO

ELABORAÇÃO DE MATERIAL EDUCATIVO: “GUIA DE RECEITAS PARA
INDIVIDUOS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)”

Bauru
2023

LUCAS HEINRINCH BOTELHO

ELABORAÇÃO DE MATERIAL EDUCATIVO: “GUIA DE RECEITAS PARA
INDIVIDUOS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)”

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Nutrição - Centro Universitário Sagrado
Coração.

Orientadora: Prof.^a Ma. Renata Camilla
Favarin Froes

Bauru
2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com
ISBD

B748e	<p>Botelho, Lucas Heinrinch</p> <p>Elaboração do material educativo: "guia de receitas para indivíduos com Transtorno do Espectro Autista (TEA)" / Lucas Heinrinch Botelho. -- 2023. 65f. : il.</p> <p>Orientadora: Prof.^a M.^a Renata Camilla Favarin Froes</p> <p>Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP</p> <p>1. Autismo. 2. Intolerância Alimentar. 3. Receitas. 4. Glúten. 5. Caseína. I. Froes, Renata Camilla Favarin. II.</p>
-------	--

LUCAS HEINRINCH BOTELHO

ELABORAÇÃO DE MATERIAL EDUCATIVO: “GUIA DE RECEITAS PARA
INDIVÍDUOS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)”

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Nutrição - Centro Universitário Sagrado
Coração.

Aprovado em: ___/___/___.

Banca examinadora:

Prof.^a Ma. Renata Camilla Favarin Froes (Orientadora)
Centro Universitário Sagrado Coração

Prof.^a Dra Roseli Aparecida Claus Bastos Pereira
Centro Universitário Sagrado Coração

Dedico a presente obra a Nicholas, uma criança notável, com a sincera esperança de que essa obra possa ser de auxílio para ele

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, desejo expressar meus sinceros agradecimentos a Deus e aos meus dedicados pais, Cristiane e Denis, cujo apoio inabalável foi fundamental ao longo destes quatro anos de jornada acadêmica. Além disso, gostaria de estender minha gratidão aos meus queridos avós maternos, Lurdes e Cláudio, que sempre estiveram ao meu lado, oferecendo amor e incentivo inestimáveis.

É importante reconhecer a contribuição de alguns profissionais que desempenharam um papel significativo em minha vida acadêmica. Entre eles, destaco a Dra. Katia, fundadora da AFAPAB, bem como Carla, Luciano, Rafael, Lislely e Luane, profissionais da SORRI Bauru. Desde o momento em que recebi o diagnóstico de TEA até o presente momento, eles têm sido uma fonte de apoio e orientação inestimável.

Meus agradecimentos se estendem também a Jonatas e Michelle, pais de Nicholas, cuja generosidade e apoio foram surpreendentes e impactantes em um curto período de convivência. Não posso deixar de mencionar a apreciação que sinto pela Dr. Valéria, que me apoiou e auxiliou nesse projeto de maneira fundamental.

Por fim, não posso deixar de mencionar a dedicação e orientação oferecida pelos profissionais do curso de Nutrição da Unisagrado. Em especial, gostaria de agradecer à professora Ma. Renata Camilla Favarin Froes, cuja orientação e insights foram cruciais para a realização deste projeto.

Cada um desses indivíduos desempenhou um papel vital em minha jornada acadêmica e no desenvolvimento deste projeto. Sou profundamente grato por suas contribuições e apoio contínuo.

“O Autismo é ver o mundo de um outro jeito, e cada um de nós temos que achar um jeito de entender as diferenças” (Maranhão, 2023).

RESUMO

Este material educativo tem como objetivo auxiliar pessoas com TEA a melhorar seus hábitos alimentares, por meio de receitas adequadas às suas necessidades. O material explica o que é o TEA, quais são os comportamentos alimentares mais comuns entre as pessoas com esse transtorno e como preparar refeições saudáveis e saborosas para os indivíduos. Aborda a complexidade do Transtorno do Espectro Autista (TEA), enfatizando os fatores de risco, o diagnóstico precoce, os graus de severidade e os sintomas específicos que afetam a alimentação e a microbiota intestinal. O texto também destaca a importância de uma abordagem multidisciplinar, incluindo terapias nutricionais e a análise da proteína metalotioneína, para promover o bem-estar e o desenvolvimento de indivíduos com TEA. Para realizar a criação do material, foi explicado as etapas da elaboração do material, desde a definição das perguntas norteadoras até a formatação do e-book no programa CANVA. Conclui-se que o trabalho é de extrema relevância para que seja possível através do desenvolvimento das receitas. facilitado melhorar a qualidade de vida dos indivíduos que estejam dentro do transtorno.

Palavras-chave: 1. Autismo. 2. Intolerância Alimentar. 3. Receitas. 4. Glúten. 5. Caseína

ABSTRACT

This educational material aims to help people with ASD improve their eating habits, through recipes suited to their needs. The material explains what ASD is, what are the most common eating behaviors among people with this disorder and how to prepare healthy and tasty meals for individuals. Addresses the complexity of Autism Spectrum Disorder (ASD), emphasizing risk factors, early diagnosis, degrees of severity and specific symptoms that affect diet and intestinal microbiota. The text also highlights the importance of a multidisciplinary approach, including nutritional therapies and analysis of the metallothionein protein, to promote the well-being and development of individuals with ASD. To create the material, the stages of preparing the material were explained, from defining the guiding questions to formatting the e-book in the CANVA program. It is concluded that the work is extremely important to make it possible through the development of recipes. facilitated to improve the quality of life of individuals with the disorder.

Keywords: 1. Autism. 2. Food Intolerance. 3. Recipes. 4. Gluten. 5. Casein

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	22
2	OBJETIVOS	25
2.1	OBJETIVO GERAL.....	25
2.2	OBJETIVOS ESPECIFICOS	25
3	JUSTIFICATIVA	26
4	METODOLOGIA.....	27
5	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	28
5.1	O que é TEA?.....	28
5.2	Quais são os níveis de TEA?	29
5.3	Quais comportamentos alimentares que o autista pode apresentar?	30
5.4	RECEITAS	31
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	45
	REFERÊNCIAS	46
	APÊNDICE A - E-BOOK	50

1 INTRODUÇÃO

O Transtorno de Espectro Autista (TEA) é definido como uma situação comportamental, no qual o indivíduo apresenta alterações básicas de comportamento, dificuldades na comunicação e interação social. Acomete em sua maioria o sexo masculino, sendo 4 meninos a cada 1 menina, estando presente em média 1 a 2% das crianças e adolescentes do mundo (Gaiato; Teixeira, 2018).

Com o passar dos anos, o TEA vem apresentando aumento, sendo divulgado em 2004 pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) que 1 pessoa a cada 166 possuía o transtorno, em 2018 passou a 1 a cada 59, e em 2020 foi para 1 a cada 54 pessoas (Bertaglia, 2022). No Brasil, a Organização Mundial de Saúde (OMS) refere 2 milhões de brasileiros com algum nível do TEA, sendo no mundo, uma estimativa de 70 milhões de pessoas (São Paulo, 2015).

Os fatores de risco para o desenvolvimento do TEA, pode estar associado a idade avançada materna e paterna, residir em áreas agrícolas com uso de pesticidas, exposição à metais (chumbo e mercúrio), utilização de alguns fármacos no período gestacional (Ácido Valpróico, Talidomida e Misoprostol), Diabetes e Obesidade materna (Figueiredo *et al.*, 2022).

O diagnóstico prematuro do TEA, auxilia no prognóstico e contribui com o desenvolvimento funcional, habilidades sociais e de comunicação (SORRI. 2023), podendo ser realizado através da avaliação de comportamentos e o desenvolvimento do indivíduo (Coimbra, 2022).

O TEA pode ser classificado em três graus: Leve, Moderado e Severo, essa classificação é realizada conforme o suporte que a pessoa necessita para realizar as atividades durante o dia (Moral *et al.*, 2017). Certos comportamentos da criança com TEA, pode levar a confusão na hora do diagnóstico e muitas vezes acaba sendo confundido com surdez, pois a criança no TEA não atende pelo seu próprio nome, não olha para a pessoa que está falando com ela e apresenta um atraso severo na fala (Marteleto, 2011).

Pessoas com autismo leve são autônomas em muitos aspectos da vida diária, com habilidades e talentos notáveis, embora possam enfrentar desafios na interação social, comunicação, flexibilidade de pensamento e fixação em interesses específicos. Essas características podem passar despercebidas, levando a diagnósticos mais

tarde na vida. Embora sejam capazes de funcionar bem em várias áreas, o autismo leve ainda pode afetar suas vidas e relacionamentos, causando momentos de sofrimento (Paraíba. 2020).

Autistas moderados enfrentam desafios mais significativos em comparação com os autistas leves e requerem mais apoio e terapias. Eles têm dificuldades evidentes na socialização e na comunicação, demandam mais suporte para interagir e enfrentam crises de estresse e frustração. Suas dificuldades afetam todos os aspectos da vida, exigindo apoio substancial e terapia para funcionar no dia a dia, mesmo com tratamento intensivo (Paraíba. 2020).

Indivíduos no nível 3 do autismo enfrentam desafios significativos, com iniciativa limitada, comunicação mínima, alguns sendo não verbais, isolamento, comportamentos repetitivos graves e forte fixação em interesses restritos. Mesmo com tratamento intensivo e apoio especializado, têm pouca autonomia na vida (Paraíba. 2020).

Dentro as sintomatologias observadas no indivíduo com TEA, podemos observar a seletividade alimentar, apresentando em aproximadamente 90% nos autistas, a dificuldade em experimentar novos alimentos, comportamentos repetitivos, interesses restritos e a Neofobia Alimentar, acarretando uma limitação na alimentação do indivíduo, com grande impacto, principalmente com o consumo de frutas e verduras (ABRAN, 2018).

A seletividade alimentar, é a alteração comportamental mais comum dentro do TEA, possui associação com distúrbios sensoriais, no qual pode afetar diretamente a aceitação de alimentos e texturas. De tal modo, as crianças no TEA são extremamente resistentes com a ingestão de novos alimentos, gerando defesas alimentares, podendo apresentar algum transtorno alimentar futuro (Gama *et al.*, 2020).

A infância é crucial para desenvolver hábitos alimentares e interações sociais, mas crianças autistas enfrentam desafios devido a dificuldades na comunicação e comportamento restrito. A alimentação, um importante ritual social, pode ser complicada para essas crianças, afetando suas famílias e tornando as refeições difíceis devido à interação limitada e preferências alimentares restritas (Oliveira, Frutoso; 2020).

Além disso, a alteração da Microbiota Intestinal também pode estar presente em indivíduos com TEA, no qual possui relação com o hábito alimentar, ocasionando uma

deficiência nutricional e distúrbio metabólico (Mariano *et al.*, 2019). O desenvolvimento não saudável da flora intestinal, gera uma colonização de bactérias e de neurotoxinas, que podem levar a problemas intestinais como a diarreia e a obstipação (Oliveira, 2012).

Dentro da terapia nutricional indicado ao TEA, a literatura aborda uma alimentação isenta de glúten e sem caseína, rica em Ômega 3, ingestão adequada de vitaminas e minerais, podendo ser através da alimentação ou suplementação, devido a presença de possíveis carências nutricionais (Oliveira, 2012).

Indivíduos com TEA apresentam um defeito na proteína metalotioneína que afeta a detoxificação de metais pesados. Isso resulta em sensibilidade a metais pesados no cérebro, influenciando o desenvolvimento cerebral e do trato gastrointestinal na infância. Essa modificação prejudica a entrada de minerais como cobre e zinco nas células, afetando a maturação intestinal, funções do sistema imunológico e crescimento celular. Isso pode levar à produção de peptídeos circulantes que podem afetar as atividades dos neurotransmissores no cérebro (Leal, *et al*; 2017).

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Elaborar um material educativo para indivíduos com TEA, com foco em receitas relacionadas ao comportamento alimentar apresentados por esta população.

2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Definir indivíduos com TEA e seus comportamentos alimentares
- Trazer receitas frente ao comportamento alimentar apresentados por esta população.

3 JUSTIFICATIVA

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) possui uma complexidade, considerando fatores como sua crescente incidência ao longo dos anos, os fatores de risco associados ao seu desenvolvimento, a importância do diagnóstico precoce para o prognóstico e o impacto nos indivíduos classificados em diferentes graus de TEA. Esse trabalho também ressalta a relevância de lidar com sintomas específicos, como a seletividade alimentar e as alterações na microbiota intestinal, destacando a necessidade de terapias nutricionais e a compreensão da influência da proteína metalotioneína na sensibilidade a metais pesados. Essa abordagem multidisciplinar é crucial para fornecer suporte e cuidados adequados a indivíduos com TEA, contribuindo para seu bem-estar e desenvolvimento.

4 METODOLOGIA

O presente trabalho partiu de um estudo transversal qualitativo com o objetivo de elaborar um material educativo, no formato de e-book, para indivíduos com diagnóstico de TEA, e que os auxiliem trazendo receitas para tentar melhorar a alimentação e a qualidade de vida dos indivíduos (APÊNDICE A).

As informações foram selecionadas e alinhadas para a confecção do conteúdo e do material e após as correções, foi feita a formatação da estética através do programa CANVA.

A confecção do material ocorreu em 5 fases:

- 1ª fase – Definição das perguntas norteadoras para que fossem levantados os assuntos abordados no e-book.
- 2ª fase – Levantamento bibliográfico: Obtenção das informações sobre os assuntos abordados no material, em que foram utilizados livros e as plataformas digitais SciElo e google acadêmico.
- 3ª fase – Leitura e seleção das informações referentes ao tema.
- 4ª fase – Confecção dos elementos textuais.
- 5ª fase – Formatação do e-book através do aplicativo CANVA.

A construção do material educativo foi conduzida pelas perguntas norteadoras abaixo:

- a) O que é TEA?
- b) Quais são os níveis de TEA?
- c) Quais são os comportamentos alimentares que o autista pode apresentar?
- d) Receitas ao individuo com TEA

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

5.1 O que é TEA?

Um estado neurológico muito complexo e com uma genética variada, que ocasiona alterações nas habilidades sociais e nas habilidades de comunicação (verbais e não verbais). Além do mais ele também envolve o ato de repetição, como por exemplo os comportamentos repetitivos e interesses restritos (Critchfield *et al*, 2011; De Theije *et al*, 2011; Kral *et al*, 2013; Masi, *et al*, 2017).

Seus primeiros sinais se apresentam antes dos 36 meses de vida da criança, porém a maioria dos indivíduos podem apresentar os primeiros sinais entre o primeiro e o segundo ano de vida e muitas vezes antes de completar o primeiro ano. (Apa, 2013; Maestro *et al*, 2002; Chawarska *et al*, 2007; Noterdaeme; Hutzelmeyer, 2010).

Indivíduos com o transtorno podem nunca atingir a capacidade de fala, aqueles que atingem, normalmente apresentam uma linguagem ecolalia (repetição de linguagem), apresentam também problemas com pronomes, porém essas características variam em cada indivíduo e em cada tipo do transtorno (Paul; Wilson, 2009).

5.2 Quais são os níveis de TEA?

O TEA pode ser classificado em três graus: Leve, Moderado e Severo, essa classificação é realizada conforme o suporte que a pessoa necessita para realizar as atividades durante o dia (Moral *et al.*, 2017). Certos comportamentos da criança com TEA, pode levar a confusão na hora do diagnóstico e muitas vezes acaba sendo confundido com surdez, pois a criança no TEA não atende pelo seu próprio nome, não olha para a pessoa que está falando com ela e apresenta um atraso severo na fala (Marteleto, 2011).

Pessoas com autismo leve são em grande parte autônomas, possuem habilidades notáveis, mas enfrentam desafios na interação social e comunicação, podendo levar a diagnósticos tardios. Apesar de funcionarem bem em várias áreas, ainda podem enfrentar dificuldades em suas vidas e relacionamentos (Paraíba. 2020).

Autistas moderados têm desafios mais significativos, necessitam de mais apoio e terapias, e têm dificuldades evidentes na socialização e comunicação. Suas dificuldades afetam todos os aspectos da vida, exigindo apoio substancial e terapia para funcionar no dia a dia (Paraíba. 2020).

Indivíduos com autismo nível 3 enfrentam desafios significativos, com iniciativa limitada, comunicação mínima, isolamento, comportamentos repetitivos graves e forte fixação em interesses restritos. Mesmo com tratamento intensivo e apoio especializado, têm pouca autonomia na vida (Paraíba. 2020).

5.3 Quais comportamentos alimentares que o autista pode apresentar?

As pessoas que estão dentro do TEA apresentam com bastante frequência problemas gastrointestinais, sendo alguns deles a constipação, diarreia, refluxo e intolerância a certos alimentos como por exemplo alimentos com glúten e caseína. Existe também uma ligação entre os sintomas gastrointestinais e a gravidade clínica do transtorno, ou seja, os sinais do TEA aparecem com mais frequência nas crianças que apresentam problemas gastrointestinais (Keller, *et al*, 2021; Quan, *et al*, 2022; Patel, *et al*, 2022).

Os danos que são causados na barreira intestinal devido a má digestão de determinados alimentos, acabam levando à excreção em excesso de citocinas pró-inflamatórias e de toxinas que afetam o Sistema Nervoso Central (SNC), levando assim as crianças a demonstrarem os comportamentos de TEA (Baspinar; Yardimci. 2020).

Atualmente existem várias abordagens nutricionais sendo utilizadas para melhorar a qualidade de vida das pessoas que estão dentro do Transtorno do Espectro Autista. Essas abordagens incluem a realização de uma dieta livre de glúten e de caseína e a utilização de probióticos e prebióticos (Aragão, 2023).

5.4 RECEITAS

5.4.1 Bolinho de Chuva

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 4 colheres (sopa) de farinha de arroz;
- ½ xícara (chá) de polvilho doce;
- 1/3 de xícara (chá) de açúcar;
- 5 colheres (sopa) de água;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- Açúcar e canela para polvilhar.

Preparo:

Em um recipiente, bata os ovos e em seguida o açúcar, misturando tudo muito bem. Reserve. Em outro recipiente, misture a farinha de arroz com o polvilho doce e, logo em seguida, adicione essa mistura ao recipiente com os ovos e o açúcar. Após misturar tudo, vá acrescentando a água aos poucos e mexendo, sempre atento para que a massa não fique muito mole. Assim que a massa ficar homogênea, adicione o fermento em pó e misture novamente.

Com o auxílio de uma colher, pegue porções da massa e coloque os bolinhos aos poucos para fritar em óleo quente (utilize uma panela funda). Quando o bolinho estiver dourado, vire-o com o auxílio de uma escumadeira para que ele doure por igual. Assim que o bolinho de chuva estiver completamente dourado, retire-o do óleo e coloque sobre o papel toalha, após isso com os bolinhos ainda quentes passe no açúcar misturado com canela (Botelho, 2023).

5.4.2 Cuscuz Colorido

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de óleo;
- 1 cebola cortada;
- 5 dentes de alho;
- 3 tomates cortados;
- 1 pimentão cortado;
- 1 lata de milho verde com a água;
- 3 xícaras (chá) de água;
- 2 tabletes de caldo de carne;
- Palmito picado (a gosto);
- Azeitonas pretas picadas (a gosto);
- 100g de salame picado;
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho;
- ½ xícara (chá) de farinha de mandioca;
- Salsa picada (a gosto).

Preparo:

Doure a cebola e alho no óleo aquecido, após bata-os no liquidificador juntamente com os tomates, com o pimentão, com o milho, com a água e os tabletes de carne.

Despeje a mistura em uma panela, adicione o palmito, as azeitonas e o salame. Deixe ferver por alguns minutos. Acrescente as farinhas misturadas com a salsa e mexa até cozinhar bem.

Unte uma assadeira de pudim, decore a gosto e após despeje a massa do cuscuz na forma. Deixe esfriar e desenforme (Carnelóz, 2006).

5.4.3 Almôndega de Frango ao Molho de Maracujá

Ingredientes:

- 400g de peito de frango moído;
- 1 cebola grande picada;
- 2 colheres (sopa) de salsa picada;
- ¼ de colher (sopa) de pimenta calabresa;
- 2 colheres (chá) de sal;
- ¼ de xícara (chá) de amêndoas torradas e moídas;
- Óleo para untar e fritar;
- Amêndoas em lascas torradas para polvilhar;
- ½ xícara (chá) de suco de maracujá;
- 2 colheres (sopa) de mel;
- ½ colher (sopa) de amido de milho;
- 1 xícara (chá) de água.

Preparo:

Misture o frango, a cebola, a salsa, a pimenta, o sal e as amêndoas. Com o auxílio das mãos untadas, modele almôndegas. Em uma panela com óleo, frite as almôndegas até dourar. Coloque em papel toalha para filtrar o excesso de óleo.

Leve para o fogo alto o suco de maracujá, o mel e o amido de milho dissolvido em água, mexa por 5 minutos até formar consistência de molho. Cubra as almôndegas com o molho e enfeite com as amêndoas (Raposo, 2005)

5.4.4 Brigadeiro

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de água quente;
- ¾ de xícara (chá) de açúcar;
- 2 copos (americanos) de leite de coco em pó;
- 15 colheres (sobremesa) de cacau em pó;

- 1 colher (sopa) mais 1/3 da colher de óleo de cocô;
- ½ xícara (chá) de chocolate meio amargo sem leite na composição picado.

Preparo:

Adicione em uma panela fora do fogo todos os ingredientes na mesma ordem da lista de ingredientes. Leve para fogo médio e mexa constantemente por aproximadamente 7 a 9 minutos. Coloque o brigadeiro em um recipiente e leve para a geladeira para esfriar. Após é só enrolar e passar no granulado (Mussi, 2020).

5.4.5 Pão de Beijo (falso pão de queijo)

Ingredientes:

- 500 gramas de inhame;
- Água suficiente para cozinhar o inhame;
- 500 gramas de polvilho azedo;
- Meio copo americano de azeite;
- 1 colher sobremesa de sal;
- Alho a gosto;
- Chia a gosto.

Preparo:

Lave bem os inhames e leve para cozinhar com água e sal a gosto na panela de pressão por 5 minutos.

Descasque o inhame cozido e amasse para fazer o purê.

Após amassar o inhame, acrescente a mesma quantidade de polvilho azedo.

Depois, coloque meio copo de azeite ou até a mistura ficar bem macia. Se preferir, amasse com as mãos.

Em uma frigideira, coloque azeite e refogue com alho. Acrescente na massa e também uma colher de sobremesa de sal e chia a gosto.

Misture bem até a massa soltar da mão.

Faça bolinhas com a massa e coloque em uma forma untada. Lembre-se de dar espaço entre as bolinhas porque elas crescem quando assam.

Pré-aqueça o forno na temperatura de 280°C e leve o pão de beijo para assar entre 20 e 25 minutos (Zaid, c2023).

5.4.6 Pão de Beijo (versão de batata doce)

Ingredientes:

- 150 gramas de batata-doce;
- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo;
- 1 xícara (chá) de polvilho doce;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 colher (café) de curry;
- 250 ml de água;
- 1 colher (sopa) de azeite.

Preparo:

Descasque e pique a batata-doce e coloque em uma panela, adicione água e leve ao fogo para cozinhar. Quando a batata estiver cozida descarte toda a água e amasse a batata dando forma de purê, reserve.

Em uma bacia adicione o polvilho azedo, o polvilho doce, o sal e o curry.

Adicione os 250 ml de água na panela e coloque o azeite. Leve ao fogo para aquecer.

Quando já estiver quente, desligue o fogo e adicione sobre os ingredientes secos na bacia, mexa bem. Quando quente, a massa tem textura gelatinosa e difícil de mexer.

Junte o purê de batata doce e trabalhe a massa para incorporar todos os ingredientes.

Transfira para uma bancada e sove a massa até soltar das mãos. Volte com a massa para a bacia e cubra com um pano de prato. Deixe descansar por 30 minutos.

Pré-aqueça o forno em 180°C. Após o descanso de 30 minutos, modele as bolinhas do tamanho desejado, tendo em vista que elas dobram de tamanho depois de assadas.

Forre uma assadeira com papel antiaderente e distribua as bolinhas na assadeira.

Leve ao forno para assar por 30 a 40 minutos até ficar dourado. Retire do forno e sirva (Pão [...], c2023).

5.4.7 Biscoito de Chocolate

Ingredientes:

- 1 ovo;
- ½ xícara (chá) de açúcar;
- ½ xícara (chá) de achocolatado em pó;
- 1 colher (sopa) de margarina vegetal derretida;
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia;
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.

Preparo:

Em um recipiente adicione o ovo juntamente com o açúcar e misture até formar um creme, após adicione o achocolatado e misture bem até ficar homogênea.

Adicione a margarina, de uma leve misturada, adicione a farinha aos poucos quando perceber que não consegue mais utilizar a colher, comece a utilizar as mãos, antes de começar a utilizar as mãos adicione o fermento. O ponto da massa é quando ela desgruda da mão.

Modele bolinhas médias e leve para uma assadeira untada com óleo, após leve para o forno a 180°C por 15 minutos. Retire do forno espere 5 minutos e retire da assadeira e guarde em recipiente com tampa (Botelho, 2023)

5.4.8 Escondidinho Caipira

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite;
- 500 gramas de sobrecoxa de frango desossada sem pele;
- 1 colher (sopa) de vinagre;
- 1 xícara (chá) de cebola cortada em meia lua;
- 1 colher (sopa) de alho picado;
- 3 folhas de louro;
- Meia colher (sopa) de colorau;

- Meia colher (sopa) de sal;
- Pimenta do reino moída a gosto;
- 1 e meia xícara (chá) de água;
- Um quarto de xícara (chá) de coentro picado;
- 2 latas de milho drenado;
- 2 gemas;
- Sal a gosto.

Preparo:

Em uma panela de pressão, em fogo alto, coloque 1 colher de sopa de azeite, 500 gramas de sobrecoxa de frango desossada sem pele, 1 colher de sopa de vinagre, 1 xícara de chá de cebola cortada em meia lua, 1 colher de sopa alho picado, 3 folhas de louro, meia colher de sopa de colorau, meia colher de sopa de sal, pimenta do reino moída a gosto, 1 e meia xícara de chá de água e mexa bem.

Tampe a panela e cozinhe em fogo alto por 20 minutos após pegar pressão. Apague o fogo, retire a pressão, retire a tampa e descarte a folha de louro.

Adicione um quarto de xícara de chá de coentro picado e mexa bem com uma colher até desfiar o frango.

Distribua o frango em 6 potes individuais e reserve.

Numa tigela coloque 2 latas de milho drenado, 2 gemas, sal a gosto e misture. Distribua nos potes e leve ao forno, pré-aquecido a 250°C por 25 minutos ou até dourar. Retire do forno e sirva (Braga, 2023).

5.4.9 Bolo de Chocolate

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 2 bananas-prata;
- 1/3 de xícara (chá) de óleo de soja;
- ¼ de xícara (chá) de mel;
- 1 xícara (chá) de lentilha cozida;
- 3 colheres (café) de canela;
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara;
- ¼ de xícara (chá) + 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%;

- ½ xícara (chá) de coco ralado e flocos não adoçado;
- 1 colher (sopa) de limão espremido;
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- 200 ml de leite vegetal;
- ¼ de xícara (chá) de açúcar demerara;
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%;
- 1 pitada de sal;
- 3 colheres (sopa) de amido de milho dissolvido com um pouco de água;
- Granulado de chocolate sem lactose para polvilhar.

Preparo:

No liquidificador, coloque 3 ovos, 2 bananas-prata, um terço de xícara de chá de óleo de soja, um quarto de xícara de chá de mel, 1 xícara de chá de lentilha cozida, 3 colheres de café de canela, 1 colher de sopa de açúcar demerara e um quarto de xícara de chá + 2 colheres de sopa e cacau em pó 100%. Bata até misturar bem.

Desligue o liquidificador e transfira a massa para uma tigela. Acrescente meia xícara de chá de coco ralado e flocos não adoçado e misture com um fouet.

Depois, adicione 1 colher de sopa de limão espremido, meia colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 colher de sobremesa de fermento em pó. Misture mais uma vez.

Em uma forma redonda pequena e untada com manteiga, despeje a massa e leve ao forno a 180°C por mais ou menos 25 minutos. Faça o teste do palito para saber se a massa está assada. Espete o bolo com um palito: se sair limpo, está bom. Se não, deixe no forno por mais alguns minutos.

Depois de pronto, retire o bolo do forno e espere esfriar.

Em uma panela pequena e fora do fogo, adicione 200ml de leite sem lactose, um quarto de xícara de chá de açúcar demerara, 3 colheres de sopa de cacau em pó 100%, 1 pitada de sal e 3 colheres de sopa de amido de milho dissolvido com um pouco de água. Misture bem com uma espátula.

Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por mais ou menos 5 minutos ou até encorpar, mas sem deixar endurecer muito.

Desligue o fogo depois de pronto.

Faça vários furos no bolo com uma faca e despeje de 1 a 2 colheres de sopa de leite sem lactose para deixá-lo molhadinho.

Depois de colocar a cobertura, adicione chocolate granulado sem lactose por cima (Spoladore, c??2023).

5.4.10 Doritos de Tapioca

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de tapioca;
- ¼ de xícara (chá) de água quente;
- pimenta do reino;
- alho em pó;
- chimichuri;
- alecrim;
- sal;
- cúrcuma;
- gergelim.

Preparo:

Em um recipiente acrescente a tapioca, os temperos de sua preferência e o gergelim, misture tudo muito bem. Após adicione a água quente até que a tapioca esteja dissolvida. Leve essa mistura para uma assadeira antiaderente untada, em seguida leve ao forno por 30 minutos ou até ficar crocante em temperatura de 180°C (Motta, 2023a).

5.4.11 Bolo de Banana

Ingredientes:

- 5 bananas prata madura;
- 10 ovos grandes;
- 2/3 de xícara (chá) de óleo;
- ¾ de xícara (chá) de açúcar mascavo;
- ¾ de xícara (chá) de aveia em flocos finos;
- ¾ de xícara (chá) de aveia em flocos grossos;
- 3 colheres (café) de canela em pó;

- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó;
- 1 colher (café) de sal.

Preparo:

No liquidificador bata os ovos e o óleo até que adquira volume.

Adicione as bananas cortadas em rodela aos poucos, até que ocorra a total homogeneização.

Em um recipiente, misture as aveias, o açúcar e o sal. Despeje a mistura do liquidificador no recipiente e misture muito bem.

Transfira para uma assadeira untada e leve para assar a 180°C (SENAI, 2020).

5.4.12 Mouse de Maracujá

Ingredientes:

- 300ml de suco de maracujá natural;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 xícara e ½ (chá) de castanha de caju.

Preparo:

Após bater o suco dos maracujás, coe e reserve as sementes. No liquidificador adicione a castanha, o suco e o açúcar. Quando estiver uma mistura bem lisa leve para um recipiente, adicione parte das sementes e misture bem, após leve para a geladeira. Se quiser fazer um charme extra, na hora de servir limpe a parte de dentro da casca do maracujá com o auxílio de uma colher e sirva o mouse na cumbuca feita com a casca (Motta, 2023b).

5.4.13 Nhoque Roxo

Ingredientes:

- 300g de batata doce roxa cozida;

- 60g de farinha de arroz (se for necessário utilize mais).

Preparo:

Pegue a batata doce cozida e amasse até ficar em consistência de purê, adicione o sal a seu gosto, e vá adicionando a farinha de arroz aos poucos até ficar no ponto de nhoque.

Após separe pedaços da massa e as modele em formato de rolinho, depois corte essa modelagem e cozinhe essa massa de 3 a 5 minutos.

Sirva com o molho de sua preferência (Motta, 2023c).

5.4.14 Pizza de Frigideira

Ingredientes:

- 170g de batata doce (uma batata doce média);
- Sal a gosto;
- 1 colher de sopa de azeite;
- ½ xícara chá de farinha de arroz.

Preparo:

Em um recipiente amasse a batata doce já cozida, adicione o sal, o azeite e vá acrescentando a farinha de arroz aos poucos e misturando a massa utilizando as próprias mãos. A massa deve ficar lisa.

Unte uma frigideira com um pouco de azeite, espalhe a massa por toda a superfície da frigideira e faça alguns furos na massa com o auxílio de um garfo, leve a frigideira para o fogo até perceber que a pizza está ficando dourada por baixo e mais firme. Vire a massa e recheie conforme a sua preferência e deixe no fogo por cerca de mais 2 a 5 minutos (Motta, 2023d).

5.4.15 Talharim de Abobrinha

Ingredientes:

- 1 Abobrinha média;
- Azeite;
- Sal;
- ½ Cebola;
- 2 dentes de alho;
- 6 tomates cereja;
- Pimenta do reino;
- Manjericão.

Preparo:

Com o auxílio do descascador de legumes corte lâminas da abobrinha no sentido horizontal, após esse processo, empilhe as fatias de abobrinha e corte em tiras.

Em uma frigideira adicione um fio de azeite e leve o alho e a cebola para dourarem, após adicione os tomates cereja cortados ao meio e uma pitada de sal. Adicione a abobrinha até ficar ao dente. Antes de servir acerte o sal e acrescente mais um pequeno fio de azeite, decore com algumas folhas de manjericão (Motta, 2023e).

5.4.16 Bolo de Laranja

Ingredientes:

- 200ml de suco de laranja;
- ½ copo (americano) de óleo;
- 1 copo (americano) de açúcar;
- 1 pitada um sal;
- 2 copos (americano) de farinha de arroz;
- 1 colher (café) de farinha de linhaça;
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.

Preparo:

Em um liquidificador adicione o suco, o óleo, o açúcar, o sal, a farinha e o fermento, bata tudo até ficar uma mistura homogênea. Leve essa mistura para uma assadeira untada com óleo e depois para o forno médio pré-aquecido a 180°C por cerca de 40 minutos ou até o bolo dourar. (Botelho, 2023).

5.4.17 Pão Caseiro

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de polvilho doce;
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz;
- 1/2 colher (chá) de sal;
- 1/2 colher (chá) de goma xantana;
- 1 colher (sopa) de fermento biológico em pó;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 3 ovos médios;
- 150 ml de água em temperatura ambiente.

Modo de Preparo:

Misture bem todos os ingredientes secos (polvilho doce, farinha de arroz, sal, goma xantana, açúcar e fermento).

Em seguida, acrescente os líquidos (água e ovos) e misture bem até obter uma mistura homogênea.

Coloque a massa em uma forma de pão untada e deixe descansar em um local quente até dobrar de tamanho.

Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30-40 minutos ou até que o pão esteja dourado e firme ao toque.

Deixe esfriar completamente antes de cortar (Botelho, 2023).

5.4.18 Bolo de Fubá

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de Côco ralado sem açúcar;
- 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara;
- 1 xícara (chá) de fubá;

- 3 colheres (sopa) de manteiga vegetal;
- 1 colher (sopa) de mel;
- Pitada de sal;
- 1 colher (chá) de fermento químico.

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno em temperatura média.

Enquanto isso, bata os ovos e o açúcar em uma batedeira até formar um creme.

Em seguida, adicione o fubá, o côco e a manteiga e bata mais um pouco.

Adicione os outros ingredientes um a um, exceto o fermento e bata sem parar.

Por último, adicione o fermento e misture suavemente com uma colher até incorporar completamente.

Despeje essa massa em uma assadeira tradicional redonda com um furo no meio, pode ser de silicone ou forrada com papel manteiga.

Leve ao forno por 30 minutos 180°C ou até que esteja pronto (Botelho, 2023),

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O transtorno do espectro autista é uma condição que afeta o desenvolvimento neurológico, social e comunicativo de muitas pessoas, com diferentes graus de severidade e manifestações. O TEA tem origem multifatorial, envolvendo fatores genéticos e ambientais, e pode ser identificado desde os primeiros anos de vida, com base em critérios clínicos e comportamentais. A intervenção precoce e adequada é fundamental para promover o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas com TEA e suas famílias, de tal modo o material desenvolvido irá servir de apoio para esses indivíduos.

REFERÊNCIAS

- rever normas ABNT

- espaço entre as linhas deverá ser padronizado!! Alguns estão com espaço simple e outros com 1,5

Albuquerque, J. B.; MARTINS, D. R.; MARTINS, O. C.; GOMES, V. M. De O.; BORGES, F. M. Transtorno do Espectro Autista e Alteração da Microbiota Intestinal. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, Fortaleza, v. 2, n. 2, p. 13-13, 2021.

Associação Brasileira de Nutrologia. “Relação Entre Neofobia Alimentar e Autismo”. ABRAN. 2018

APA (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION.) Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-5). 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BASPINAR, B; YARDIMCI, H;. Gluten-free casein-free diet for autism spectrum disorders: can it be effective in solving behavioural and gastrointestinal problems?. *The Eurasian Journal of Medicine*, v. 52, n. 3, p. 292, 2020.

BRAGA, A M;. Escondidinho Caipira. *In: Receitas.globo*. [s.l.], c2023. Disponível em: <https://receitas.globo.com/receitas-da-tv/mais-voce/escondidinho-caipira.ghtml>.

CARNELOZ, M. “Receitas de Liquidificador – 80 receitas Salgadas e Doces”. 2006

CHAWARSKA, K. et al. Parental recognition of developmental problems intoddlers with autism spectrum disorders. *J Autism Dev Disord*, v.37, n.1, p.62-72, 2007

COIMBRA, C. Quais são os sinais do autismo e como é feito o diagnóstico?. *In: Hospital LeForte*. São Paulo, 24 de maio de 2022.

CRITCHFIELD ,J.W; VAN HEMERT, S; ASH, M; MULDER, L; ASHWOOD, P. The Potential Role of Probiotics in the Management of Childhood Autism Spectrum Disorders. *Gastroenterology Research and Practice*. 2011;2011???:1–8.

DA SILVA, I F M.; DE SOUSA, M N A. Tratamento medicamentoso e não medicamentoso em pacientes com transtorno do espectro autista: percepção de cuidadores. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e293101018857-e293101018857, 2021.

DE LIMA REIS, De D;. et al. Perfil epidemiológico dos pacientes com Transtorno do Espectro Autista do Centro Especializado em Reabilitação. **Pará Research Medical Journal**, v. 3, n. 1, p. 0-0, 2019.

de Theije CGM, Wu J, da Silva SL, Kamphuis PJ, Garssen J, Korte SM, et al. Pathways underlying the gut-to-brain connection in autism spectrum disorders as future targets for disease management. *European Journal of Pharmacology*. 2011 Sep;668:S70–80

FIGUEIREDO, B. Q. de; ANDRADE, A. C. A.; FERREIRA, H. H. de S.; DIAS, J. N.; GOMES, L.; VALLE, K. C. B. do; CARVALHO, M. E. G. de; NAVA, L. R. S.; GOMES, S. A.; ARAÚJO, Y. C. Possíveis fatores genéticos e fenotípicos que corroboram a gênese do Transtorno do Espectro Autista (TEA). 2022

GAIATO, M.; TEIXEIRA, G. **O Rezinho Autista: Guia para lidar com comportamentos difíceis.** São Paulo: Nversos, 2018.

GAMA, B T B;. et al. Seletividade alimentar em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA): uma revisão narrativa da literatura. **Revista Artigos. Com**, v. 17, p. e3916-e3916, 2020.

GREGORY L, W.; CLARE, L.; ALISON, F.; ANGELICA, R. Autism spectrum disorder and food neofobia: clinical na subclinical links. *The American Journal of Clinical Nutrition*, [s.l.], v. 108, n. 4, p. 701-707, oct. 2018.

KELLER, A;. et al. The effect of a combined gluten-and casein-free diet on children and adolescents with autism spectrum disorders: A systematic review and metaanalysis. *Nutrients*, v. 13, n. 2, p. 470, 2021.

Kral TVE, Eriksen WT, Souders MC, Pinto-Martin JA. Eating Behaviors, Diet Quality, and Gastrointestinal Symptoms in Children With Autism Spectrum Disorders: A Brief Review. *Journal of Pediatric Nursing*. 2013 Nov;28(6):548–56.

MAESTRO, S. et al. Attentional skills during the first 6 months of age in autism spectrum disorder. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, v.41, n.10, p.1239- 45, 2002

MARTELETO, M R F;. et al. Problemas de comportamento em crianças com transtorno autista. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, p. 5-12, 2011.

MASI, A;. et al. An overview of autism spectrum disorder, heterogeneity and treatment options. *Neuroscience bulletin*, v. 33, p. 183-193, 2017

MUSSI, C;. . **Brigadeiro vegano perfeito para enrolar #694 | Receitas da Mussinha.** [S.l.: s.n.], 22 jun. 2020. 1 video (5 min, 51 s) Publicado pelo canal Mussinha. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Hn5O2iiszo4>. Acesso em: 13 set. 2023.

MOTTA, L;. [Doritos de Tapioca]. Crocante de Tapioca. [S.l.: s.n.]. 2023a. 1 reels. Publicado pelo perfil @laricaveganaoficial. Disponível em: <https://www.instagram.com/laricaveganaoficial/>.

MOTTA, L;. . Nhoque Roxo. [S.l.: s.n.]. 2023b. 1 reels. Publicado pelo perfil @laricaveganaoficial. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CwilBk4NUeG/>.

MOTTA, L;. . [Mouse de Maracujá]. Crocante de Tapioca. [S.l.: s.n.]. 2023c. 1 reels. Publicado pelo perfil @laricaveganaoficial. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/Ctt3NdoN5E2/>.

Motta, L;. . [Pizza de frigideira]. Pizza de Batata Doce de Frigideira. [S.l.: s.n.]. 2023d. 1 reels. Publicado pelo perfil @laricaveganaoficial. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CsoVTPHLwED/>.

Motta, L;. . Talharin de Abobrinha. [S.l.: s.n.]. 2023e. 1 reels. Publicado pelo perfil @laricaveganaoficial. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/Cr01AQhMvTv/>.

NOTERDAEME, M.; HUTZELMEYER-NICKELS, A. Early symptoms and recognition of pervasive developmental disorders in Germany. *Autism*, v.14, n.6,p.575-88, 2010

OLIVEIRA, A. L. T. D. de. **Intervenção nutricional no Autismo**. 2012. Monografia (Licenciatura em Ciências da Nutrição) - Universidade do Porto, Porto – Portugal, 2012. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/68833>. Acesso em: 23 jun. 2023.

PÃO de Beijo. Tempero de família. *In: Receitas.globo*. [s.l.], c2023. Disponível em: <https://receitas.globo.com/receitas-da-tv/tempero-de-familia/pao-de-beijo-gnt.ghtml>. Acesso em: 13 set. 2023.

Patel M, Lakshmi M A, Gonzalez N A, Navya Si, S A, Bhawna Randhi, A Systematic Review of Mixed Studies Exploring the Effects of Probiotics on Gut-Microbiome to Modulate Therapy in Children With Autism Spectrum Disorder. *Cureus*. 2022 Dec 8;14(12)

PAUL, R.; WILSON, K.P. Assessing speech, language, and communication in autism spectrum disorders. *Assessment of Autism Spectrum Disorders*. Guilford, New York, 2009

QUAN, L;. et al. A systematic review and meta-analysis of the benefits of a gluten-free diet and/or casein-free diet for children with autism spectrum disorder. *Nutrition Reviews*, v. 80, n. 5, p. 1237-1246, 2022.

RAPOSO, R. “Receitas de Liquidificador – 115 Doces e Salgados”. Ed. Alto Astral. 2005.

SPOLADORE, L;. . Bolo fit com chocolate da Lorena Spoladore. *In: Receitas.globo*. [s.l.], c2023. Disponível em: <https://receitas.globo.com/receitas-da-tv/mais-voce/bolo-fit-com-chocolate-da-lorena-spoladore.ghtml>

ZAID, L (somente inicial!);. . Pão de beijo da Laila Zaid. *In*: **Receitas.globo**. [s.l.], c2023. Disponível em: <https://receitas.globo.com/pao-de-beijo-de-inhame.ghtml>. Acesso em: 13 set. 2023.

APÊNDICE A - E-BOOK





Dedico a presente obra a Nicholas, uma criança notável, com a sincera esperança de que ela possa ser de auxílio a ele.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, desejo expressar meus sinceros agradecimentos a Deus e aos meus dedicados pais, Cristiane e Denis, cujo apoio inabalável foi fundamental ao longo destes quatro anos de jornada acadêmica. Além disso, gostaria de estender minha gratidão aos meus queridos avós maternos, Lurdes e Cláudio, que sempre estiveram ao meu lado, oferecendo amor e incentivo inestimáveis.

É importante reconhecer a contribuição de alguns profissionais que desempenharam um papel significativo em minha vida acadêmica. Entre eles, destaco a Dra. Katia, fundadora da AFAPAB, bem como Carla, Luciano, Rafael, Lisley e Luana, profissionais da SORRI Bauru. Desde o momento em que recebi o diagnóstico de TEA até o presente momento, eles têm sido uma fonte de apoio e orientação inestimável.

Meus agradecimentos se estendem também a Jonatas e Michelle, pais de Nicholas, cuja generosidade e apoio foram surpreendentes e impactantes em um curto período de convivência. Não posso deixar de mencionar a apreciação que sinto pela Dr. Valéria, que me apoiou e auxiliou nesse projeto de maneira fundamental.

Por fim, não posso deixar de mencionar a dedicação e orientação oferecida pelos profissionais do curso de Nutrição da Unisagrado. Em especial, gostaria de agradecer à professora Ma. Renata Camilla Favarin Froes, cuja orientação e insights foram cruciais para a realização deste projeto.

Cada um desses indivíduos desempenhou um papel vital em minha jornada acadêmica e no desenvolvimento deste projeto. Sou profundamente grato por suas contribuições e apoio contínuo.

O QUE É TEA

O transtorno é um estado neurológico muito complexo e com uma genética variada, que ocasiona alterações nas habilidades sociais e nas habilidades de comunicação (verbais e não verbais). Além do mais ele também envolve o ato de repetição, como por exemplo os comportamentos repetitivos e interesses restritos (Critchfield et al., 2011; De Theije et al., 2011; Kral et al., 2013; Masi, et al., 2017).

O TEA é um transtorno que normalmente apresenta seus primeiros sinais antes dos 36 meses de vida da criança, porém a maioria dos indivíduos podem apresentar os primeiros sinais entre o primeiro e o segundo ano de vida e muitas vezes antes de completar o primeiro ano. (Apa, 2013; Maestro et al., 2002; Chawarska et al., 2007; Noterdaeme; Hutzelmeyer, 2010).

Indivíduos com o transtorno poder nunca atingir a capacidade de fala, aqueles que atingem, normalmente apresentam uma linguagem ecolalia (repetição de linguagem), apresentam também problemas com pronomes, porém essas características variam em cada indivíduo e em cada tipo do transtorno (Paul; Wilson, 2009).



QUAIS OS GRAUS DE TEA

O TEA pode ser classificado em três graus: Leve, Moderado e Severo, essa classificação é realizada conforme o suporte que a pessoa necessita para realizar as atividades durante o dia (Moral et al., 2017). Certos comportamentos da criança com TEA, pode levar a confusão na hora do diagnóstico e muitas vezes acaba sendo confundido com surdez, pois a criança no TEA não atende pelo seu próprio nome, não olha para a pessoa que está falando com ela e apresenta um atraso severo na fala (Marteleto, 2011).

Pessoas com autismo leve são em grande parte autônomas, possuem habilidades notáveis, mas enfrentam desafios na interação social e comunicação, podendo levar a diagnósticos tardios. Apesar de funcionarem bem em várias áreas, ainda podem enfrentar dificuldades em suas vidas e relacionamentos (PARAIBA. 2020).

Autistas moderados têm desafios mais significativos, necessitam de mais apoio e terapias, e têm dificuldades evidentes na socialização e comunicação. Suas dificuldades afetam todos os aspectos da vida, exigindo apoio substancial e terapia para funcionar no dia a dia (PARAIBA. 2020).

Indivíduos com autismo nível 3 enfrentam desafios significativos, com iniciativa limitada, comunicação mínima, isolamento, comportamentos repetitivos graves e forte fixação em interesses restritos. Mesmo com tratamento intensivo e apoio especializado, têm pouca autonomia na vida (PARAIBA. 2020).

COMPORTAMENTO ALIMENTAR

As pessoas que estão dentro do TEA apresentam com bastante frequência problemas gastrointestinais, sendo alguns deles a constipação, diarreia, refluxo e intolerância a certos alimentos como por exemplo alimentos com glúten e caseína. Existe também uma ligação entre os sintomas gastrointestinais e a gravidade clínica do transtorno, ou seja, os sinais do TEA aparecem com mais frequência nas crianças que apresentam problemas gastrointestinais (Keller, et al., 2021; Quan, et al., 2022; Patel, et al., 2022).

Os danos que são causados na barreira intestinal devido a má digestão de determinados alimentos, acabam levando à excreção em excesso de citocinas pró-inflamatórias e de toxinas que afetam o SNC, levando assim as crianças a demonstrarem os comportamentos de TEA (BASPINAR; YARDIMCI, 2020).

Atualmente existem várias abordagens nutricionais sendo utilizadas para melhorar a qualidade de vida das pessoas que estão dentro do Transtorno do Espectro Autista. Essas abordagens incluem a realização de uma dieta livre de glúten e de caseína e a utilização de probióticos e prebióticos (Aragão, 2023).





Bolinho de Chuva

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 80g de farinha de arroz;
- ½ xícara (chá) de polvilho doce;
- 1/3 de xícara (chá) de açúcar;
- 5 colheres (sopa) de água;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- Açúcar e canela para polvilhar.

Preparo:

Em um recipiente, bata os ovos e em seguida o açúcar, misturando tudo muito bem. Reserve. Em outro recipiente, misture a farinha de arroz com o polvilho doce e, logo em seguida, adicione essa mistura ao recipiente com os ovos e o açúcar. Após misturar tudo, vá acrescentando a água aos poucos e mexendo, sempre atento para que a massa não fique muito mole. Assim que a massa ficar homogênea, adicione o fermento em pó e misture novamente.

Com o auxílio de uma colher, pegue porções da massa e coloque os bolinhos aos poucos para fritar em óleo quente (utilize uma panela funda). Quando o bolinho estiver dourado, vire-o com o auxílio de uma escumadeira para que ele doure por igual. Assim que o bolinho de chuva estiver completamente dourado, retire-o do óleo e coloque sobre o papel toalha, após isso com os bolinhos ainda quentes passe no açúcar misturado com canela (Botelho, 2023).

Cuscuz Colorido

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de óleo;
- 1 cebola cortada;
- 5 dentes de alho;
- 3 tomates cortados;
- 1 pimentão cortado;
- 1 lata de milho verde com a água;
- 3 xícaras (chá) de água;
- 2 tablets de caldo de carne;
- Palmito picado (a gosto);
- Azeitonas pretas picadas (a gosto);
- 100g de salame picado;
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho;
- ½ xícara (chá) de farinha de mandioca;
- Salsa picada (a gosto).

Preparo:

Doure a cebola e alho no óleo aquecido, após bata-os no liquidificador juntamente com os tomates, com o pimentão, com o milho, com a água e os tablets de carne.

Despeje a mistura em uma panela, adicione o palmito, as azeitonas e o salame. Deixe ferver por alguns minutos. Acrescente as farinhas misturadas com a salsa e mexa até cozinhar bem.

Unte uma assadeira de pudim, decore a gosto e após despeje a massa do cuscuz na forma. Deixe esfriar e desenforme (Carnelóz, 2006).

Almondega de Frango ao Molho de Maracujá

Ingredientes:

- 400g de peito de frango moído;
- 1 cebola grande picada;
- 2 colheres (sopa) de salsa picada;
- $\frac{1}{4}$ de colher (sopa) de pimenta calabresa;
- 2 colheres (chá) de sal;
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de amêndoas torradas e moídas;
- Óleo para untar e fritar;
- Amêndoas em lascas torradas para polvilhar;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de suco de maracujá;
- 2 colheres (sopa) de mel;
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de amido de milho;
- 1 xícara (chá) de água.

Preparo:

Misture o frango, a cebola, a salsa, a pimenta, o sal e as amêndoas. Com o auxílio das mãos untadas, modele almondegas. Em uma panela com óleo, frite as almondegas até dourar. Coloque em papel toalha para filtrar o excesso de óleo.

Leve para o fogo alto o suco de maracujá, o mel e o amido de milho dissolvido em água, mexa por 5 minutos até formar consistência de molho. Cubra as almondegas com o molho e enfeite com as amêndoas (Raposo, 2005)



Brigadeiro

Ingredientes:

- 120ml de água quente;
- 135g de açúcar;
- 150g de leite de cocô em pó;
- 12g de cacau em pó;
- 20g de óleo de cocô;
- 50g de chocolate meio amargo sem leite na composição.

Preparo:

Adicione em uma panela fora do fogo todos os ingredientes na mesma ordem da lista de ingredientes. Leve para fogo médio e mexa constantemente por aproximadamente 7 a 9 minutos. Coloque o brigadeiro em um recipiente e leve para a geladeira para esfriar. Após é só enrolar e passar no granulado (Mussi, 2020)



Pão de Beijo (falso pão de queijo)

Ingredientes:

- 500 gramas de inhame;
- Água suficiente para cozinhar o inhame;
- 500 gramas de polvilho azedo;
- Meio copo de azeite;
- 1 colher de sobremesa de sal;
- Alho a gosto;
- Chia a gosto.

Preparo:

Lave bem os inhames e leve para cozinhar com água e sal a gosto na panela de pressão por 5 minutos.

Descasque o inhame cozido e amasse para fazer o purê.

Após amassar o inhame, acrescente a mesma quantidade de polvilho azedo.

Depois, coloque meio copo de azeite ou até a mistura ficar bem macia. Se preferir, amasse com as mãos.

Em uma frigideira, coloque azeite e refogue com alho. Jogue na massa e acrescente uma colher de sobremesa de sal e chia a gosto. Misture bem até a massa soltar da mão.

Faça bolinhas com a massa e coloque em uma forma untada. Lembre-se de dar espaço entre as bolinhas porque elas crescem quando assam.

Pré-aqueça o forno na temperatura de 280 graus Celsius e leve o pão de beijo para assar entre 20 e 25 minutos (Zaid, c2023).

Pão de Beijo (batata doce)

Ingredientes:

- 150 gramas de batata-doce;
- 2 xícaras de chá de polvilho azedo;
- 1 xícara de chá de polvilho doce;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de café de curry;
- 250 mililitros de água;
- 1 colher de sopa de azeite.

Preparo:

Descasque e pique a batata-doce e coloque em uma panela, adicione água e leve ao fogo para cozinhar. Quando a batata estiver cozida descarte toda a água e amasse a batata dando forma de purê, reserve.

Em uma bacia adicione o polvilho azedo, o polvilho doce, o sal e o curry.

Adicione os 250 ml de água na panela e coloque o azeite. Leve ao fogo para aquecer. Quando já estiver quente, deligue o fogo e adicione sobre os ingredientes secos da bacia, mexa bem. Quando quente, a massa tem textura gelatinosa e difícil de mexer.

Junte o purê de batata doce e trabalhe a massa para incorporar todos os ingredientes. Transfira para uma bancada e sove a massa até soltar das mãos. Volte com a massa para a bacia e cubra com um pano de prato. Deixe descansar por 30 minutos.

Pré-aqueça o forno em 180 graus. Após o descanso de 30 minutos, modele as bolinhas do tamanho desejado, tendo em vista que elas dobram de tamanho depois de assadas.

Biscoito de Chocolate

Ingredientes:

- 1 ovo;
- ½ xícara (chá) de açúcar;
- ½ xícara (chá) de achocolatado em pó;
- 1 colher (sopa) de margarina vegetal derretida;
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia;
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.

Preparo:

Em um bowl adicione o ovo juntamente com o açúcar e misture até formar um creme, após adicione o achocolatado e misture bem até ficar homogênea.

Adicione a margarina, de uma leve misturada, adicione a farinha aos poucos quando perceber que não consegue mais utilizar a colher, comece a utilizar as mãos, antes de começar a utilizar as mãos adicione o fermento. O ponto da massa é quando ela desgruda da mão.

Modele bolinhas médias e leve para uma assadeira untada com óleo, após leve para o forno a 180°C por 15 minutos. Retire do forno espere 5 minutos e retire da assadeira e guarde em recipiente com tampa (Botelho, 2023)



Escondidinho Caipira

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite;
- 500 gramas de sobrecoxa de frango desossada sem pele;
- 1 colher de sopa de vinagre;
- 1 xícara de chá de cebola cortada em meia lua;
- 1 colher de sopa de alho picado;
- 3 folhas de louro;
- Meia colher de sopa de colorau;
- Meia colher de sopa de sal;
- Pimenta do reino moída a gosto;
- 1 e meia xícara de chá de água;
- Um quarto de xícara de chá de coentro picado;
- 2 latas de milho drenado;
- 2 gemas;
- Sal a gosto.

Preparo:

Em uma panela de pressão, em fogo alto, coloque 1 colher de sopa de azeite, 500 gramas de sobrecoxa de frango desossada sem pele, 1 colher de sopa de vinagre, 1 xícara de chá de cebola cortada em meia lua, 1 colher de sopa alho picado, 3 folhas de louro, meia colher de sopa de colorau, meia colher de sopa de sal, pimenta do reino moída a gosto, 1 e meia xícara de chá de água e mexa bem.

Tampe a panela e cozinhe em fogo alto por 20 minutos após pegar pressão. Apague o fogo, retire a pressão, retire a tampa e descarte a folha de louro.

Adicione um quarto de xícara de chá de coentro picado e mexa bem com uma colher de pau até desfiar o frango.

Distribua o frango em 6 potes individuais e reserve.

Numa tigela coloque 2 latas de milho drenado, 2 gemas, sal a gosto e misture. Distribua nos pote e leve ao forno, pré-aquecido a 250 graus Celsius por 25 minutos ou até dourar. Retire do forno e sirva (Braga, 2023).



Bolo de Chocolate

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 2 bananas-prata;
- 1/3 de xícara (chá) de óleo de soja;
- 1/4 de xícara (chá) de mel;
- 1 xícara (chá) de lentilha cozida;
- 3 colheres (café) de canela;
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara;
- 1/4 de xícara de chá + 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%;
- 1/2 xícara (chá) de coco ralado e flocos não adoçado;
- 1 colher (sopa) de limão espremido;
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- 200 ml de leite vegetal;
- 1/4 de xícara (chá) de açúcar demerara;
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%;
- 1 pitada de sal;
- 3 colheres (sopa) de amido de milho dissolvido com um pouco de água;
- Granulado de chocolate sem lactose para polvilhar.

Preparo:

No liquidificador, coloque 3 ovos, 2 bananas-prata, um terço de xícara de chá de óleo de soja, um quarto de xícara de chá de mel, 1 xícara de chá de lentilha cozida, 3 colheres de café de canela, 1 colher de sopa de açúcar demerara e um quarto de xícara de chá + 2 colheres de sopa e cacau em pó 100%. Bata até misturar bem.

Desligue o liquidificador e transfira a massa para uma tigela. Acrescente meia xícara de chá de coco ralado e flocos não adoçado e misture com um fouet.

Depois, adicione 1 colher de sopa de limão espremido, meia colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 colher de sobremesa de fermento em pó. Misture mais uma vez.

Em uma forma redonda pequena e untada com manteiga, despeje a massa e leve ao forno a 180 graus Célsius por mais ou menos 25 minutos. Faça o teste do palito para saber se a massa está assada. Espete o bolo com um palito: se sair limpo, está bom. Se não, deixe no forno por mais alguns minutos.

Depois de pronto, retire o bolo do forno e espere esfriar.

Em uma panela pequena e fora do fogo, adicione 200 mililitros de leite sem lactose, um quarto de xícara de chá de açúcar demerara, 3 colheres de sopa de cacau em pó 100%, 1 pitada de sal e 3 colheres de sopa de amido de milho dissolvido com um pouco de água. Misture bem com uma espátula.

Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por mais ou menos 5 minutos ou até encorpar, mas sem deixar endurecer muito.

Desligue o fogo depois de pronto.

Faça vários furos no bolo com uma faca e despeje de 1 a 2 colheres de sopa de leite sem lactose para deixá-lo molhadinho.

Depois de colocar a cobertura, adicione chocolate granulado sem lactose por cima (Spoladore, c2023).

Doritos de Tapioca

Ingredientes:

- 1 xícara de tapioca;
- ¼ de xícara de água quente;
- pimenta do reino;
- alho em pó;
- chimichuri;
- alecrim;
- sal;
- cúrcuma;
- gergelim.

Preparo:

Em um bowl acrescente a tapioca, os temperos de sua preferência e o gergelim, misture tudo muito bem. Após adicione a água quente até que a tapioca esteja dissolvida. Leve essa mistura para uma assadeira antiaderente untada, em seguida leve ao forno por 30 minutos ou até ficar crocante em temperatura de 180°C (MOTA, 2023a).

Bolo de Banana

Ingredientes:

- 491g de banana prata madura;
- 730g de ovos;
- 164ml de óleo;
- 200g de açúcar mascavo;
- 200g de aveia em flocos finos;
- 200g de aveia em flocos grossos;
- 6g de canela em pó;
- 16g de fermento químico em pó;
- 3g de sal.

Preparo:

No liquidificador bata os ovos e o óleo até que adquira volume.

Adicione as bananas cortadas em rodela aos poucos, até que ocorra a total homogeneização.

Em um bowl, misture as aveias, o açúcar e o sal. Despeje a mistura do liquidificador no bowl e misture muito bem.

Transfira para uma assadeira untada e leve para assar a 180°C (SENAI, 2020).



Mouse de Maracujá

Ingredientes:

- 300ml de suco de maracujá concentrado natural;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 xícara e ½ de castanha de caju.

Preparo:

Após bater o suco dos maracujás, coe e reserve as sementes. No liquidificador a castanha, o suco e o açúcar. Quando estiver uma mistura bem lisa leve para um bowl, adicione parte das sementes e misture bem, após leve para a geladeira. Se quiser fazer um charme extra, na hora de servir limpe a parte de dentro da casca do maracujá com o auxílio de uma colher e sirva o mouse na cumbuca feita com a casca (MOTA, 2023b).

Nhoque roxo

Ingredientes:

- 300g de batata doce roxa cozida;
- 60g de farinha de arroz (se for necessário utilize mais).

Preparo:

Pegue a batata doce cozida e amasse até ficar em consistência de purê, adicione o sal a seu gosto, e vá adicionando a farinha de arroz aos poucos até ficar no ponto de nhoque.

Após separe pedaços da massa e as modele em formato de “cobrinhas”, depois corte essa modelagem e cozinhe essa massa de 3 a 5 minutos.

Sirva com o molho de sua preferência (MOTA, 2023c).

Pizza de Frigideira

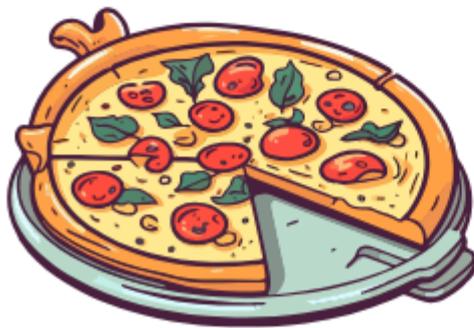
Ingredientes:

- 170g de batata doce (uma batata doce média);
- Sal a gosto;
- 1 colher de sopa de azeite;
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de arroz.

Preparo:

Em um bowl amasse a batata doce já cozida, adicione o sal, o azeite e vá acrescentando a farinha de arroz aos poucos e misturando a massa utilizando as próprias mãos. A massa deve ficar lisa.

Unte uma frigideira com um pouco de azeite, espalhe a massa por toda a superfície da frigideira e faça alguns furos na massa com o auxílio de um garfo, leve a frigideira para o fogo até perceber que a pizza esta ficando dourada por baixo e mais firme. Vire a massa e recheie e deixe no fogo por cerca de mais 2 a 5 minutos (MOTA, 2023d).



Talharim de Abobrinha

Ingredientes:

- 1 Abobrinha;
- Azeite;
- Sal;
- ½ Cebola;
- 2 dentes de alho;
- 6 tomates cereja;
- Pimenta do reino;
- Manjeriçãõ.

Preparo:

Com o auxílio do descascador de legumes corte lâminas da abobrinha no sentido horizontal, após esse processo, empilhe as fatias de abobora e corte em tiras.

Em uma frigideira adicione um fio de azeite e leve o alho e a cebola para dourarem, após adicionem os tomates cereja cortados ao meio e uma pitada de sal. Adicione a abobrinha até ficar ao dente. Antes de servir acerte o sal e acrescente mais um pequeno fio de azeite, decore com algumas folhas de manjeriçãõ (MOTA, 2023e).

Bolo de Laranja

Ingredientes:

- 200ml de suco de laranja;
- ½ copo de óleo;
- 1 copo de açúcar;
- 1 pitada um sal;
- 2 copos de farinha de arroz;
- 1 colher (café) de farinha de linhaça;
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.

Preparo:

Em um liquidificador adicione o suco, o óleo, o açúcar, o sal, a farinha e o fermento, bata tudo até ficar uma mistura homogênea. Leve essa mistura para uma assadeira untada com óleo e depois para o forno médio pré-aquecido por cerca de 40 minutos ou até o bolo dourar (SENAI, 2020).

Pão Caseiro

Ingredientes:

- 1 xícara de polvilho doce;
- 1 xícara de farinha de arroz;
- 1/2 colher (chá) de sal;
- 1/2 colher (chá) de goma xantana;
- 1 colher (sopa) de fermento biológico em pó;
- 2 colheres de açúcar;
- 3 ovos médios;
- 150 ml de água em temperatura ambiente.

Modo de Preparo:

Misture bem todos os ingredientes secos (polvilho doce, farinha de arroz, sal, goma xantana, açúcar e fermento).

Em seguida, acrescente os líquidos (água e ovos) e misture bem até obter uma mistura homogênea.

Coloque a massa em uma forma de pão untada e deixe descansar em um local quente até dobrar de tamanho.

Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30-40 minutos ou até que o pão esteja dourado e firme ao toque.

Deixe esfriar completamente antes de cortar (BOTELHO, 2023).



Bolo de Fubá

Ingredientes:

- 2 ovos orgânicos;
- 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar;
- 1/2 xícara de chá de açúcar demerara;
- 1 xícara de chá de fubá;
- 3 colheres de sopa de manteiga vegetal;
- 1 colher de sopa de mel;
- Pitada de sal;
- 1 colher de chá de fermento químico.

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno em temperatura média.

Enquanto isso, bata os ovos e o açúcar em uma batedeira até formar um creme.

Em seguida, adicione o fubá, o coco e a manteiga e bata mais um pouco.

Adicione os outros ingredientes um a um, exceto o fermento e bata sem parar.

Por último, adicione o fermento e misture suavemente com uma colher até incorporar completamente.

Despeje essa massa em uma assadeira tradicional redonda com um furo no meio, pode ser de silicone ou forrada com papel manteiga.

Leve ao forno por 30 minutos ou até que esteja pronto (BOTELHO, 2023).