

## A GASTRONOMIA COMO FERRAMENTA DE APOIO ÀS TERAPIAS PARA CRIANÇAS NO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)

**Maria Leontina Sacramento da Silva Batista, Mayara Pereira, Paulo Gustavo Pereira, Raquel Souza Siqueira, Odisael Vieira de Siqueira e Dra. Cláudia Maria de Moraes Santos.**

Escola Técnica Estadual João Gomes de Araújo, R. Prof. José Benedito Cursino, 75 - Jardim Boa Vista, Pindamonhangaba - SP, Brasil, chevitaresente@gmail.com, mayarasantos489@gmail.com, paulo.pereira22@yahoo.com, raquel.siqueira7@etec.sp.gov.br, odisael.siqueira01@etec.sp.gov.br, claudia.santos214@etec.sp.gov.br.

### Resumo

O artigo busca apresentar a gastronomia como ferramenta de apoio às terapias alternativas para crianças com diagnóstico do Transtorno do Espectro Autista (TEA), observado que nos últimos anos, o número de diagnóstico tem aumentado consideravelmente. As atividades que envolvem a gastronomia têm se mostrado eficazes para proporcionar maior qualidade na vida das crianças, visto que estas ações vão além das terapias dentro do consultório médico e entram nos lares das crianças. A metodologia utilizada neste estudo foi a pesquisa exploratória, baseada em um referencial teórico de transtorno do espectro autista e observação participante sobre as técnicas de gastronomia. Como resultados foram selecionadas atividades práticas, utilizando-se de técnicas clássicas da gastronomia, com o objetivo de promover a autonomia, o desenvolvimento sensorial, motor, alimentar e social da criança. Os resultados mostraram a evolução no campo sensorial alimentar e motor de uma criança na idade pré-escolar, estimulada a executar técnicas onde se exigiam foco, organização, contato com texturas diversas e interação social.

**Palavras-chave:** Técnicas de cozinha. Desenvolvimento alimentar. Desenvolvimento sensorial. Autonomia infantil. Gastronomia terapêutica.

**Curso:** Técnico em Gastronomia.

### Introdução

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um distúrbio do neurodesenvolvimento reconhecido por desenvolvimento atípico, manifestações comportamentais, déficits na comunicação e na interação social, padrões de comportamentos repetitivos e estereotipados, podendo apresentar um repertório restrito de interesses e atividades, sendo definido como “uma síndrome de início precoce caracterizada por alterações marcantes no desenvolvimento da linguagem e da interação social” (TEIXEIRA, 2016).

Dentro desse espectro, também são observadas restrições no desenvolvimento da coordenação motora, na parte sensorial, interação interpessoal e de comunicação (CASA ADORÁVEL, 2024).

Organização Pan Americana de Saúde (OPAS) define o TEA como “uma série de condições caracterizadas por algum grau de comprometimento no comportamento social, na comunicação e na linguagem, e por uma gama estreita de interesses e atividades que são únicas para o indivíduo e realizadas de forma repetitiva” (OPAS, 2024).

O TEA pode ser diagnosticado na infância e tende a persistir ao longo da vida, nas fases da adolescência e adulta. Geralmente a prevalência é maior no sexo masculino. Dados estatísticos indicam que uma a cada 160 crianças tem transtorno do espectro autista. Na maioria dos casos, as condições são aparentes durante os primeiros cinco anos de vida (OPAS, 2024).

Terapias alternativas são importantes para complementar tratamentos tradicionais, visando proporcionar o bem-estar físico, mental e emocional. As técnicas utilizadas na gastronomia podem ser uma terapia interessante para pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). A prática de cozinhar e se envolver com a comida pode oferecer diversos benefícios práticos, emocionais e sociais, pois na gastronomia, as preparações são ações que demandam foco, organização, manipulação de texturas e interação entre pessoas (Unilever Food Solutions, 2022).

Nesta lógica, este artigo procura levantar uma discussão sobre os benefícios de se unir as práticas da gastronomia, com o objetivo de utilizar estas técnicas como ferramenta para auxiliar as terapias alternativas, analisando a viabilidade de se propor uma nova abordagem para o desenvolvimento da criança, e possível adaptação para adolescentes e adultos que se encontram dentro do espectro autista.

## Metodologia

Esse artigo, de caráter qualitativo e exploratório, foi elaborado utilizando fontes e conceitos bibliográficos, sobre os temas correlatos com o intuito de proporcionar maior conhecimento sobre as terapias alternativas para crianças diagnosticadas com transtorno do espectro autista (TEA). As observações participantes foram realizadas de forma sistemática, por meio de atividades práticas em cozinhas. Para registrar a preparação das receitas pelas crianças, os autores realizaram a observação em 03 dias alternativos. O período de observação e permanência no espaço foram de 04 horas/dia, totalizando 12 horas.

## Resultados

Para se pensar na gastronomia como ferramenta de apoio nas terapias alternativas, é importante entender aonde se quer chegar. Assim as técnicas utilizadas pela alta gastronomia servem para deixar os pratos mais profissionais, saborosos e com um visual atraente. De acordo com o Culinary Institute of America (CIA, 2009) para se conseguir bons resultados é necessário aplicar as técnicas corretas em todo o processo:

A boa cozinha é resultado do cuidadoso desenvolvimento do melhor sabor possível e da textura mais perfeita em cada prato. O sabor básico e as combinações aromáticas constituem a base do sabor; os espessantes contribuem para uma sensação rica e sedosa na boca; e as *liaisons* emprestam corpo a fundos, molhos e sopas (CIA, 2009, p. 351).

Diversas são as técnicas utilizadas nas preparações dos alimentos, e elas se dividem técnicas pré-preparo (organização), preparo e finalização, tais como, separar e pesar (*mise en place*), misturar, temperar ou marinar, sovar, saltear, grelhar e assar.

O estudo focou no *mise en place*, visando a necessidade de organização, foco, no trabalho da coordenação motora fina e na preparação de pães, objetivando o contato com diferentes texturas para avaliação da evolução da parte sensorial. Também se aproveitou da experiência para interação social, de comunicação e seletividade alimentar.

Utilizar os procedimentos de preparação da gastronomia, como a execução do *mise en place*, a mistura dos ingredientes, a sova e a modelagem, como apoio às terapias já executadas pela parte médico-psicológica foram fundamentais para o desenvolvimento das crianças que participaram do estudo.

A figura 1 apresenta a organização dos ingredientes a partir do *mise en place*, que representa uma técnica operacional padrão, utilizada na gastronomia para a organização dos ingredientes, utensílios de cozinha e de mesa.

Figura 1 - *Mise en place*



Fonte: acervo pessoal dos autores, 2024

Na execução do *mise en place* o objetivo foi trabalhar o foco, a atenção, a organização e a coordenação motora da criança (Figura 2a). Nos primeiros procedimentos observou-se, durante a

execução do *mise en place*, a facilidade na organização dos utensílios e nas sequências dos ingredientes. Na hora da pesagem dos ingredientes (Figura 2b), onde se trabalhou a parte motora, a dificuldade com a coordenação motora fina mostrou-se mais evidente, através da dificuldade na separação dos ingredientes, havendo o derrame de alguns insumos. Aproveitou-se dessa situação para a introdução da limpeza da bancada.

Figura 2 - Peneirando a farinha de trigo (a) Medição dos ingredientes (b)



(a)



(b)

Fonte: acervo pessoal dos autores, 2024.

Observou-se, após a repetição desta etapa, a melhora na coordenação motora com a prática do *mise en place*, trazendo mais firmeza nos movimentos e no modo de segurar os utensílios.

### Discussão

Considerando a gastronomia como ferramenta para o desenvolvimento motor, as atividades propiciaram autonomia, dando à criança independência para executar tarefas e podendo aperfeiçoar os sentidos sensoriais que serão utilizados na vida adulta. A execução do *mise en place* contribuiu ainda para desenvolver a atividade motora e a organização através da prática do pré-preparo e preparo das receitas.

A etapa posterior que foi a mistura dos ingredientes (Figura 3a), foram divididas em duas etapas, a mistura dos ingredientes secos e a autólise, onde se misturou água e farinha de trigo e a consistência da massa fica grudenta (Figura 3b), percebeu-se a necessidade do estímulo das crianças, por parte dos adultos e também das outras crianças que já tinham participado deste processo.

Figura 3 – Misturando os ingredientes secos (a) Autólise (b)



(a)



(b)

Fonte: acervo pessoal dos autores, 2024.

Após a mistura da massa, quando esta adquiria uma textura mais firme, o interesse no manuseio tornou-se maior (Figura 4a), sendo prazeroso e divertido para a criança o momento da sova da massa.

As etapas posteriores de modelar e assar foram realizadas pelo adultos que acompanharam o processo (Figuras 4b e 4c).

Figura 4 – Sova da massa (a) modelagem (b) pães assados (c)



Fonte: acervo pessoal dos autores, 2024.

Após a cocção do pão, o contato com a textura assada e o cheiro do pão despertou o interesse por experimentar, contribuindo assim para a introdução de novos alimentos em sua dieta, trabalhando a seletividade alimentar e despertando a curiosidade de experimentar novos sabores e texturas.

### Conclusão

Com base na análise das informações é possível afirmar que o objetivo deste artigo foi atingido, visto que, pela exposição do conteúdo, percebe-se que as atividades da gastronomia é uma boa ferramenta para ampliar as práticas alternativas contribuindo para que as terapias não fiquem restritas apenas às terapias convencionais realizadas nas dependências de clínicas e outros locais, considerando o lar, como um espaço fundamental e para a evolução e desenvolvimento da criança, em todos os aspectos envolvidos.

Percebe-se ainda uma melhora considerável da coordenação motora, na sensibilidade às texturas, na socialização e alimentação, despertando o interesse em experimentar novos alimentos.

Comprovou-se, também, que o estímulo externo é imprescindível para que se obtenham resultados satisfatórios quanto a efetividade das terapias.

Espera-se que o presente estudo, contribua para uma possível implementação de um programa semelhante em escolas e centros especializados, e também no incentivo e apoio para a realização das atividades de gastronomia, como práticas inseridas no dia-a-dia das famílias.

### Referências

CASA ADORÁVEL. **Conhece o Transtorno do Espectro Autista? (TEA)**. Disponível em: [https://casaaadoravel.org/conhece-o-transtorno-do-espectro-autista-tea/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwydSzBhBOEiwAj0XN4O\\_AtSEuFt\\_uFIETM4Zr\\_xxzQQjgzbe\\_ose29s38LFUBp8hEJIWvDxoC0LcQAvD\\_BwE](https://casaaadoravel.org/conhece-o-transtorno-do-espectro-autista-tea/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwydSzBhBOEiwAj0XN4O_AtSEuFt_uFIETM4Zr_xxzQQjgzbe_ose29s38LFUBp8hEJIWvDxoC0LcQAvD_BwE). Acesso em 30 de abril de 2024.

CULINARY INSTITUTE OF AMERICA. Chef Profissional. São Paulo: Editora Senac, 2009.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **Transtorno do Espectro Autista**. Disponível em: <https://www.paho.org/fr/node/74798>. Acesso em 30 de abril de 2024.

TEIXEIRA, Gustavo. **Manual do Autismo**. São Paulo: Best Seller, 2016.

UNILEVER FOOD SOLUTIONS. **Aprenda 10 técnicas de cozinha profissional para aplicar no seu restaurante**. Disponível em: < <https://www.unileverfoodsolutions.com.br/dicas-e-servicos/tendencias-no-prato/10-tecnicas-de-cozinha-profissional.html>>. Acesso em 30 de abril de 2024.