



## Proposta Preliminar de Curso

### Seletividade Alimentar na Escola: Manejo Prático para Crianças Típicas e Atípicas (TEA, TDAH e T21)

**Carga horária total:** 6 horas

**Proposta destinada à Rede Municipal de Ensino de Caçapava do Sul – RS**

**Data prevista:** 24 de julho 2026

Prezados(as),

Apresento a seguir uma proposta preliminar de capacitação voltada às equipes das escolas da **Rede Municipal de Ensino de Caçapava do Sul**, incluindo merendeiras, cozinheiras, auxiliares de sala, monitores e demais profissionais envolvidos na rotina alimentar das crianças.

Este curso tem como objetivo oferecer orientações práticas para o manejo da seletividade alimentar no ambiente escolar, considerando tanto crianças típicas quanto crianças com condições do neurodesenvolvimento, como **Transtorno do Espectro Autista (TEA)**, **TDAH** e **Síndrome de Down (Trissomia do 21 - T21)**.

### Objetivo Geral

Capacitar a equipe da escola para reconhecer sinais de seletividade alimentar e aplicar estratégias simples, seguras e acolhedoras durante as refeições.

### Estrutura do Curso (6 horas)

#### 1. Fundamentos da Seletividade Alimentar

- O que é seletividade alimentar
- Diferença entre fase seletiva × distúrbio alimentar
- Como aparece na prática na escola
- Impacto nas crianças típicas e atípicas



Rua Santos Dumont, 1500 sala 208  
Porto Alegre /RS



(51) 5198474458



nutrigabrielaandrades@gmail.com

**Atividade prática:**

- Dinâmica do “olhar atento”: analisar imagens de diferentes pratos/cores/texturas e identificar possíveis dificuldades.

**2. Fatores Sensoriais e Comportamentais**

- Alterações sensoriais no TEA
- Impulsividade e alterações sensoriais no TDAH
- Texturas e mastigação no T21
- Influência do ambiente escolar (cheiros, barulho, rotina)

**Atividade prática:**

Simulação sensorial: experimentar alimentos com diferentes temperaturas, cheiros e texturas (ex.: bolacha seca × fruta macia × alimento pastoso) e discutir sensações.

**3. Manejo Prático na Merenda Escolar**

- Como apresentar os alimentos
- Porções adequadas, texturas e cores
- O que não fazer (evitar pressão e frases negativas)

**Atividade prática:**

Montagem de bandejas com alimentos variados seguindo a *Escalada do Comer*.

**4. Estratégias para Crianças Atípicas**

- Como adaptar refeições para TEA (hipersensibilidade e rigidez)
- Como lidar com distração e impulsividade no TDAH
- Como trabalhar autonomia e textura na T21
- Como oferecer previsibilidade (rotinas, horários, combinações visuais)
- Regras simples para aumentar participação sem pressão

**Atividade prática:**

Criação de “Mini-Rituais do Refeitório” que funcionem na escola.

 Rua Santos Dumont, 1500 sala 208  
Porto Alegre /RS

 (51) 5198474458

 [nutrigabrielaandrades@gmail.com](mailto:nutrigabrielaandrades@gmail.com)



## 5. Comunicação com a Família e Equipe

- Como comunicar observações à coordenação e às famílias
- Como conversar com famílias sem julgamento
- Como lidar com situações-problema (birra, recusa total, medo do alimento, engasgos, etc.)

### Atividade prática:

Discussão prática de 3 situações reais do dia a dia e como responder adequadamente.

## 6. Construção de Protocolo Interno

- Checklist de boas práticas na escola/refeitório
- Ações que podem ser implementadas
- O que é permitido por lei
- O que a escola pode ou não exigir
- O que deve ser adaptado para crianças típicas e atípicas com seletividade alimentar importante

### Atividade final:

Construção de um *Plano de Ação do Refeitório* para aplicar na escola.

**\*Observação:\*** Nas dinâmicas que envolvem alimentos, poderá ser solicitado que a escola providencie os itens necessários (como frutas, vegetais, utensílios simples ou bandejas), conforme orientação prévia.

### Momento Tira-Dúvidas

Pequenas dúvidas iniciais para nivelar entendimento (ex.: “criança só come branco”, “não gosta de feijão na escola”).

## CARACTERÍSTICAS DO CURSO

- Linguagem simples e acessível
- Conteúdos aplicáveis imediatamente
- Exemplos reais do cotidiano escolar
- Atividades práticas e dinâmicas
- Apostilas + checklists + materiais visuais



Rua Santos Dumont, 1500 sala 208  
Porto Alegre /RS



(51) 5198474458



nutrigabrielaandrades@gmail.com



## Escuta dos Funcionários

Por se tratar de uma proposta preliminar, o conteúdo final será ajustado após ouvir diretamente a equipe da escola.

Antes da realização do curso, é importante realizar uma breve conversa ou formulário para identificar:

- Principais dificuldades encontradas durante as refeições
- Tipos de comportamentos alimentares que geram dúvidas
- Dores, inseguranças e desafios no manejo de crianças seletivas
- Situações reais do cotidiano que precisam de orientação
- Expectativas da equipe sobre o que gostariam de aprender

Esse diagnóstico inicial garante que o curso seja totalmente adequado à realidade da escola, tornando-se mais útil, prático e efetivo.

## Resultados Esperados

- Redução de conflitos durante as refeições
- Melhora na aceitação de alimentos
- Aumento da autonomia e participação da criança
- Ambiente alimentar mais calmo e acolhedor
- Comunicação mais respeitosa e alinhada com as famílias
- Equipe mais confiante e preparada para situações difíceis



Rua Santos Dumont, 1500 sala 208  
Porto Alegre /RS



(51) 5198474458



nutrigabrielaandrades@gmail.com



## Investimento:

O investimento para a realização do curso **“Seletividade Alimentar na Escola: Manejo Prático para Crianças Típicas e Atípicas (TEA, TDAH e T21)”**.

**R\$ 2.500,00**

Este valor inclui:

- planejamento e preparação do conteúdo
- condução do curso presencial
- discussão de casos práticos e situações do cotidiano escolar
- espaço para dúvidas da equipe
- materiais de apoio utilizados na formação
- orientação para construção de protocolo alimentar da escola
- adaptação do conteúdo à realidade das escolas do município
- atividades práticas e discussão de situações reais da rotina escolar

## Deslocamento

O deslocamento até o município poderá ocorrer de duas formas:

### **1 Transporte disponibilizado pela prefeitura**

A prefeitura poderá organizar o transporte de ida e volta para a realização do curso.

### **2 Deslocamento organizado pela profissional**

Caso seja necessário organizar o transporte, o custo poderá ser acrescido ao valor final conforme a logística.



Rua Santos Dumont, 1500 sala 208  
Porto Alegre /RS



(51) 5198474458



nutrigabrielaandrades@gmail.com



Em situações em que o horário de deslocamento inviabilize o retorno no mesmo dia, poderá ser necessário **pernoite na cidade**, sendo acrescidos ao orçamento os custos de **hospedagem e alimentação**, conforme disponibilidade de hotel no município.

**Validade da proposta:**

120 dias a partir da data de emissão.

Porto Alegre, 11 de maio de 2026.

Atenciosamente,

Gabriela Rupp Hanzen Andrades



Gabriela Andrades  
Nutricionista  
CRN 13.666

---

Nutricionista integrativa  
Doutora em Pediatria e Saúde da Criança  
Pós-graduada em Terapia Alimentar para seletividade alimentar, Autismo, TDAH e T21  
Pós-graduada em Nutrição Funcional e Terapia Alimentar no Autismo e TDAH.  
Docente de programas de Pós-graduações  
Pós-graduanda em Orientação Parental  
Certificação *SOS Approach to Feeding*  
Certificação *Get Permission Approach*  
CRN2 13666  
CPF: 028.674.340-09



Rua Santos Dumont, 1500 sala 208  
Porto Alegre /RS



(51) 5198474458



nutrigabrielaandrades@gmail.com