

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**PÂMELA FERREIRA DE ANDRADE**

**NUTRIÇÃO E TDAH EM CRIANÇAS**

**VOLTA REDONDA - RJ**

**2025**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**NUTRIÇÃO E TDAH EM CRIANÇAS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao curso de Nutrição do  
UniFOA, como requisito à obtenção  
do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmico: Pâmela Ferreira de Andrade

Orientador: Marcelo Augusto Mendes da Silva

**VOLTA REDONDA - RJ**

**2025**

## FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tação Wagner - CRB 7/RJ 4316

A554n Andrade, Pamela Ferreira de

Nutrição e TDAH em crianças. / Pamela Ferreira de Andrade. – Volta

Redonda: UniFOA, 2025. 24 p. Il.

Orientador (a): Prof. Marcelo Augusto Mendes da Silva

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2025.

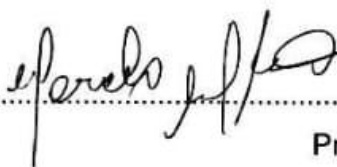
## FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:  
**A importância da nutrição em crianças com transtorno do Déficit de atenção e hiperatividade**

Elaborado por Pâmela Ferreira de Andrade, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

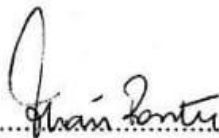
Aprovada em 04 de junho de 2025

Banca Avaliadora:



Professor Orientador

Marcelo Augusto Mendes da Silva, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda



Professora Avaliadora

Thais Pontes, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda



Professor Avaliador

Leilana Pereira Pina Ávila, Mestranda, Centro Universitário de Volta Redonda

## **AGRADECIMENTOS**

Dedico esta pesquisa ao meu sobrinho , afilhado e filho de coração, Luís Ricardo Santos de Andrade e a todas as crianças com algum grau de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade ( TDAH ), que vocês possam ler este artigo e de algum modo, usá-lo para o tratamento de vocês.

Aos pais dessas crianças, leiam e tirem algo desta pesquisa para aplicar no dia a dia dos filhos de vocês.

Agradeço a Deus, por ter me dado a oportunidade de estar hoje, entregando meu trabalho de conclusão de curso, por ter me dado forças, sabedoria e saúde, obrigada!

Agradeço a meu primo, Dr. Pedro Antônio Gonçalves de Andrade, por ter me incentivado e me ajudado tanto nesses 4 anos, obrigada! Agradeço a meu marido, Tiago carvalho da Silva, por todo companheirismo e força, aos meus pais por, sempre estarem comigo, obrigada.

E agradeço a todos os professores, por todos os ensinamentos que nos passaram nesse período, vocês são incríveis!

E agradeço a você, professor Marcelo, pela ajuda no desenvolvimento deste trabalho, obrigada!

## RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo investigar as implicações da nutrição no Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na infância, destacando os principais fatores alimentares que podem influenciar os sintomas desse transtorno. A metodologia utilizada envolve uma revisão narrativa da literatura, considerando artigos científicos recentes e relevantes, que abordam desde a relação entre alimentação e os comportamentos de crianças com TDAH, até o papel da suplementação nutricional na prevenção e tratamento dos sintomas. As limitações da pesquisa incluem a variabilidade nas metodologias dos estudos revisados e a falta de consensus em algumas diretrizes nutricionais específicas para TDAH, o que pode afetar a generalização dos resultados. As implicações práticas do estudo sugerem que uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes essenciais pode contribuir para a melhoria dos sintomas do TDAH, fortalecendo a ideia de que intervenções nutricionais devem ser parte integrante do tratamento multidisciplinar. Além disso, as implicações sociais são significativas, uma vez que a adoção de práticas alimentares saudáveis pode impactar positivamente o desenvolvimento social e escolar das crianças afetadas, favorecendo um melhor desempenho acadêmico e qualidade de vida. Os resultados corroboram a importância da neuronutrição e promovem uma discussão sobre a necessidade de maior atenção à dieta de crianças diagnosticadas com TDAH. As conclusões reforçam a relevância de integrar conhecimentos nutricionais nas estratégias de cuidado e manejo do transtorno.

**Palavras-chave:** TDAH, nutrição, suplementação, infância, neuronutrição.

## **ABSTRACT**

This study aims to investigate the implications of nutrition for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in childhood, highlighting the main dietary factors that can influence the symptoms of this disorder. The methodology used involves a narrative review of the literature, considering recent and relevant scientific articles, ranging from the relationship between diet and the behaviors of children with ADHD, to the role of nutritional supplementation in the prevention and treatment of symptoms. The limitations of the research include the variability in the methodologies of the studies reviewed and the lack of consensus on some specific nutritional guidelines for ADHD, which may affect the generalizability of the results. The practical implications of the study suggest that a balanced diet rich in essential nutrients can contribute to the improvement of ADHD symptoms, strengthening the idea that nutritional interventions should be an integral part of multidisciplinary treatment. In addition, the social implications are significant, since the adoption of healthy eating practices can have a positive impact on the social and school development of affected children, favoring better academic performance and quality of life. The results corroborate the importance of neuronutrition and promote a discussion on the need for greater attention to the diet of children diagnosed with ADHD. The conclusions reinforce the importance of integrating nutritional knowledge into strategies for the care and management of the disorder.

**Keywords:** ADHD, nutrition, supplementation, childhood, neuronutrition.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>2. METODOLOGIA</b> .....	<b>11</b>
<b>3. NUTRIÇÃO E TDAH EM CRIANÇAS: INTERAÇÕES CRUCIAIS PARA O DESENVOLVIMENTO</b> .....	<b>12</b>
3.1 Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) .....	12
3.2 Influências Nutricionais no TDAH .....	14
3.3 Suplementação Nutricional .....	16
3.4 Intervenções Dietéticas e Educação Nutricional .....	17
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	<b>18</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>22</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição neuropsiquiátrica que afeta uma proporção significativa da população infantil, sendo caracterizado por sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade. O impacto do TDAH não se restringe apenas ao ambiente escolar, mas também se estende às interações sociais e à qualidade de vida das crianças e suas famílias. Nos últimos anos, tem-se constatado um crescente interesse na relação entre a alimentação e os sintomas do TDAH, com estudos indicando que intervenções nutricionais podem desempenhar um papel crucial na modulação do comportamento e das funções cognitivas em crianças afetadas por esse transtorno.

De acordo com (SOUZA E BRANDÃO 2022, P.114):

Uma alimentação balanceada, rica em micronutrientes e ácidos graxos essenciais, tem se mostrado benéfica para crianças com TDAH, sugerindo que deficiências nutricionais podem agravar os sintomas.

As evidências reforçam a importância de uma abordagem multidisciplinar no tratamento do TDAH, que inclua não apenas intervenções comportamentais e terapêuticas, mas também ajustes na dieta das crianças.

A pesquisa de (GUIMARÃES E ARAÚJO 2023, p. 131) enfatiza que:

A identificação de alimentos que podem exacerbar os sintomas, como açúcares refinados e aditivos, é fundamental para um manejo eficaz.

Estudos como o de (QUEIROZ ET AL 2025, p. e13923) indicam que:

A adição de suplementação, como ômega-3, pode reduzir significativamente a intensidade dos sintomas em crianças com TDAH.

A perspectiva abre novas possibilidades para intervenções que buscam não apenas o controle dos sintomas, mas também a promoção do desenvolvimento saudável das crianças. A relação entre nutrição e TDAH é complexa e multidimensional, exigindo uma análise crítica baseada em evidências.

Rodrigues et al (2023) alertam que “a falta de padronização nos estudos sobre dieta e TDAH pode dificultar a interpretação dos dados e a formação de diretrizes claras” (p. 39). Tal falta de consenso pode levar a recomendações variadas que podem não ser igualmente eficazes. Portanto, a sistematização dos conhecimentos sobre a

nutrição e sua relação com o TDAH é essencial para orientar práticas adequadas, bem como para informar pais, educadores e profissionais de saúde sobre a importância do acompanhamento nutricional no manejo do transtorno.

## **2. METODOLOGIA**

A metodologia adotada nesta pesquisa foi a revisão bibliográfica narrativa, reunindo e analisando as evidências disponíveis na literatura científica sobre as implicações da nutrição no Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em crianças. A escolha pela revisão bibliográfica narrativa se justifica pela necessidade de compilar informações de diferentes estudos de forma sistemática, promovendo uma visão abrangente do tema e identificando lacunas existentes na pesquisa sobre a influência da alimentação e da suplementação nutricional nos sintomas do TDAH.

Para a realização da revisão, foram considerados apenas artigos produzidos por autores brasileiros e publicados nos últimos cinco anos, de 2018 a 2023, garantindo que as informações refletissem as pesquisas mais recentes e relevantes. Essa escolha é particularmente importante, pois a realidade nutricional e os desafios enfrentados no Brasil podem diferir das abordagens apresentadas em pesquisas internacionais. A revisão englobou artigos disponíveis em revistas científicas indexadas e anais de congressos, priorizando aqueles que abordavam a relação entre nutrição e TDAH de forma direta.

Para a seleção dos artigos, utilizou-se uma estratégia de busca em bases de dados, incluindo Google Scholar, SciELO e PubMed. Os critérios de inclusão abrangeram estudos que discutissem aspectos nutricionais relacionados ao TDAH, como deficiências nutricionais, padrões alimentares, intervenções dietéticas e suplementação. Além disso, foram analisadas as metodologias empregadas nos estudos selecionados, a fim de verificar a robustez das evidências apresentadas. O critério de exclusão envolveu artigos que não estavam focados especificamente nas relações entre nutrição e TDAH ou que não apresentavam resultados empíricos, como revisões teóricas não orientadas por dados.

A análise dos dados coletados foi realizada de maneira qualitativa, permitindo identificar padrões, contradições e temáticas recorrentes nas pesquisas revisadas. Também foram considerados aspectos como o tipo de amostra, as intervenções nutricionais propostas, e os resultados observados nas crianças diagnosticadas com TDAH. Essa abordagem possibilitou uma compreensão mais profunda das relações identificadas entre alimentação e comportamento, assim como uma reflexão sobre a aplicabilidade dos resultados no contexto brasileiro.

Os resultados desta revisão serão apresentados de maneira categórica, permitindo ao leitor perceber de forma clara quais são os pontos de convergência e divergência entre os estudos, e quais recomendações práticas podem emergir para pais, educadores e profissionais de saúde. A utilização da revisão bibliográfica como metodologia é uma estratégia eficaz para sintetizar o conhecimento existente, almejando fomentar novas pesquisas e intervenções que considerem a nutrição como um fator crucial no manejo do TDAH. A análise cuidadosa das informações e a discussão crítica das evidências contribuirão para a formação de uma base sólida que promoverá implementações significativas em pro do desenvolvimento saudável das crianças afetadas.

### **3. NUTRIÇÃO E TDAH EM CRIANÇAS: INTERAÇÕES CRUCIAIS PARA O DESENVOLVIMENTO**

#### **3.1 Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)**

---

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um dos transtornos do neurodesenvolvimento mais prevalentes na infância, afetando uma significativa proporção da população infantil. Caracteriza-se por um padrão persistente de desatenção, hiperatividade e impulsividade, que se manifesta em diferentes contextos, como no lar e na escola. De acordo com o DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), para que o diagnóstico de TDAH seja confirmado, os sintomas devem estar presentes em mais de um ambiente e causar prejuízo significativo nas atividades sociais, acadêmicas ou profissionais das crianças

(American Psychiatric Association, 2013). A definição ressalta a complexidade do transtorno e a necessidade de um diagnóstico adequado, uma vez que os sintomas podem variar de intensidade e apresentação de acordo com a situação.

A prevalência do TDAH na população mundial infantil é estimada entre 5% e 7%, embora alguns estudos sugiram que esses números podem ser ainda mais altos em determinadas populações (Souza e Brandão, 2022). A identificação precoce e o tratamento apropriado são cruciais para minimizar o impacto negativo do transtorno na vida das crianças. A evidência acumulada demonstra que intervenções precoces, que podem incluir terapia comportamental, suporte educacional e, em alguns casos, tratamento medicamentoso, são essenciais para o sucesso no manejo do TDAH (COSTA ET AL, 2023).

A literatura aponta que fatores biológicos, genéticos e ambientais podem interagir para contribuir para o desenvolvimento do TDAH. Por exemplo, De Lima et al (2023) discutem que a exposição a substâncias tóxicas durante a gestação, como álcool e tabaco, e situações de estresse emocional no ambiente familiar podem aumentar o risco de desenvolvimento do transtorno. A qualidade da alimentação pode ter um papel importante, uma vez que os nutrientes são essenciais para o desenvolvimento cerebral e comportamento das crianças com TDAH.

Com relação ao tratamento, Schunk e Pereira (2023) enfatizam que uma abordagem multidisciplinar é fundamental. Eles sugerem que a inclusão de intervenções alimentares e nutricionais no tratamento do TDAH pode proporcionar benefícios significativos. A alimentação equilibrada, rica em ácidos graxos essenciais, vitaminas e minerais, pode influenciar diretamente a saúde cerebral e o comportamento. Como constatado por Queiroz et al (2025), a suplementação nutricional, particularmente com ômega-3 e zinco, demonstrou efeitos positivos na redução dos sintomas em crianças diagnosticadas com TDAH.

Rodrigues et al (2023) alertam para a importância de se considerar as variáveis sociais e econômicas que podem impactar o tratamento e a qualidade de vida das crianças com TDAH. A falta de acesso a profissionais qualificados e a recursos nutricionais adequados pode dificultar o manejo do transtorno, especialmente em populações de baixa renda. É imprescindível que as políticas públicas abordem essas

questões, promovendo a inclusão de intervenções nutricionais e educativas que visem apoiar as famílias.

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade é uma condição complexa que necessita de um olhar abrangente e multidisciplinar para seu entendimento e tratamento. A combinação de estratégias educativas, nutricionais e comportamentais são essenciais para proporcionar suporte efetivo às crianças afetadas por esse transtorno. A colaboração entre profissionais de saúde, educadores e famílias é fundamental para garantir que essas crianças recebam o suporte necessário para alcançar seu pleno potencial.

### 3.2 Influências Nutricionais no TDAH

A nutrição desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e na intensidade dos sintomas associados ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Estudos recentes indicam que a qualidade da alimentação pode afetar diretamente o comportamento e a saúde mental das crianças diagnosticadas com esse transtorno. De acordo com De Lima et al (2023), deficiências nutricionais, tais como a falta de ácidos graxos ômega-3, zinco, ferro e vitaminas do complexo B, têm sido significativamente associadas ao agravamento dos sintomas comportamentais. Isso sugere que uma dieta inadequada pode promover a exacerbação do TDAH, enquanto uma alimentação balanceada e rica em nutrientes pode ajudar a mitigar esses sintomas.

Os ácidos graxos ômega-3, por exemplo, são fundamentais para o funcionamento adequado do sistema nervoso. Estudos demonstraram que crianças que consomem quantidades adequadas desses ácidos apresentam melhor desempenho cognitivo e comportamental (Schunk e Pereira, 2023). A ingestão insuficiente de zinco e ferro, por outro lado, pode afetar processos neurológicos, resultando em dificuldades de atenção e regulação emocional. A pesquisa de Rodrigues et al (2023) complementa essa visão ao indicar que a má nutrição, associada a deficiências específicas, cria um ambiente neuroquímico que propensa a comportamentos hiperativos e distrativos.

Além das deficiências nutricionais, a dieta moderna, rica em alimentos processados e açúcar, emerge como um fator contribuinte relevante para a deterioração dos sintomas do TDAH. A ingestão frequente de açúcares refinados e aditivos alimentares pode levar a flutuações nos níveis de glicose no sangue, resultando em alterações de humor e comportamento nas crianças (Souza e Brandão, 2022). A relação entre alimentação e comportamento é fundamental, pois muitos pais podem não estar cientes do impacto que esses alimentos têm na saúde geral e no comportamento de seus filhos. Assim, analisar a qualidade da alimentação das crianças com TDAH é crucial para entender as interações entre dieta e comportamento.

A compreensão das influências nutricionais no TDAH não se limita apenas à identificação de nutrientes e alimentos benéficos ou prejudiciais. É igualmente importante considerar o contexto social e econômico em que as famílias estão inseridas. Muitas vezes, famílias de baixa renda têm acesso limitado a alimentos nutritivos, o que pode exacerbar os sintomas do TDAH e levar a um ciclo de dificuldades (Costa et al, 2023). Portanto, as intervenções nutricionais devem ser integradas ao tratamento do TDAH, considerando as particularidades de cada criança e o ambiente em que vive.

Intervenções nutricionais direcionadas, que priorizem a inclusão de alimentos ricos em nutrientes essenciais, podem melhorar significativamente a qualidade de vida das crianças afetadas. A pesquisa de Queiroz et al (2025) enfatiza que a adoção de uma dieta balanceada, aliada a uma educação nutricional para pais e cuidadores, pode resultar em melhorias não apenas nos sintomas do TDAH, mas também em aspectos gerais da saúde e do bem-estar das crianças.

As influências nutricionais no TDAH são complexas e multidimensionais, exigindo uma abordagem atenta e integrativa. O reconhecimento da importância da nutrição no tratamento do TDAH destaca a necessidade de iniciativas que promovam hábitos alimentares saudáveis e acessíveis, contribuindo para um manejo mais eficaz do transtorno e, conseqüentemente, para o desenvolvimento positivo das crianças afetadas. A colaboração entre profissionais de saúde, educadores e famílias é, portanto, essencial para promover uma abordagem holística que beneficie as crianças com TDAH no contexto atual.

### 3.3 Suplementação Nutricional

A suplementação nutricional tem ganhado destaque como uma estratégia promissora no tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), com evidências sugerindo que intervenções nutricionais podem ter um impacto positivo nos sintomas e no desenvolvimento das crianças afetadas. Segundo Queiroz et al (2025), o uso de suplementos que contêm ômega-3, zinco e vitaminas tem mostrado potencial para reduzir os sintomas do TDAH e melhorar tanto o desempenho cognitivo quanto emocional. Essa observação é apoiada por diversos estudos que ressaltam a importância de nutrientes específicos na saúde neurológica e na regulação do comportamento.

Os ácidos graxos ômega-3, em particular, têm sido amplamente estudados, com resultados mostrando que a suplementação pode resultar em melhorias na atenção, memória e controle de impulsos. Conforme descrito por De Lima et al (2023), “os ômega-3 são essenciais para o funcionamento saudável do cérebro e têm sido associados a uma redução dos comportamentos hiperativos e desatentos em crianças com TDAH”. A relevância desses nutrientes é amplamente reconhecida na literatura, tornando-se clara a necessidade de sua inclusão nas intervenções voltadas ao tratamento do TDAH.

Além dos ômega-3, o zinco e algumas vitaminas do complexo B também desempenham papéis fundamentais na saúde mental e no desenvolvimento das crianças. A deficiência de zinco, conforme mencionado por Rodrigues et al (2023), pode exacerbar os sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, prejudicando a função neurológica e aumentando a irritabilidade. Portanto, a suplementação adequada, com a orientação de um profissional de saúde, pode proporcionar benefícios adicionais ao tratamento tradicional, contribuindo para uma abordagem mais holística.

É fundamental ressaltar que a suplementação nutricional não deve ser vista como uma solução isolada ou um substituto para o tratamento médico convencional. Como observado por Schunk e Pereira (2023), “a individualização da suplementação, acompanhada por um profissional de saúde, pode otimizar os resultados e garantir que as crianças recebam os nutrientes adequados para suas necessidades

específicas”. Isso implica que qualquer planejamento de suplementação deve ser realizado de forma criteriosa, levando em conta o estado de saúde do indivíduo, as particularidades do transtorno e as orientações médicas.

A importância da educação nutricional para familiares e cuidadores é vital nesse processo. A busca por um entendimento mais amplo sobre a nutrição pode auxiliar na tomada de decisões informadas sobre a alimentação das crianças, além de integrar a suplementação como parte de um estilo de vida saudável. A pesquisa de Costa et al (2023) reforça que “a adoção de estratégias educativas focadas na nutrição pode levar a uma melhor aceitação da suplementação e, conseqüentemente, a resultados mais favoráveis no manejo do TDAH”.

A suplementação nutricional se apresenta como uma ferramenta valiosa no tratamento do TDAH, desde que utilizada de forma adequada e em conjunto com outras intervenções. A combinação de uma dieta equilibrada, suplementação dirigida e apoio psicológico pode potencializar as chances de sucesso no tratamento do transtorno, promovendo um desenvolvimento mais saudável e uma melhor qualidade de vida para as crianças afetadas. A relevância desse tema demanda uma atenção contínua da comunidade científica e dos profissionais de saúde, visando constantemente aprimorar as estratégias de manejo do TDAH através de abordagens nutritivas e integrativas.

### 3.4 Intervenções Dietéticas e Educação Nutricional

---

Programas de intervenção dietética têm se mostrado extremamente promissores no manejo do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). A implementação de dietas balanceadas, que sejam ricas em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, pode ser fundamental para regular os níveis de energia e melhorar a concentração em crianças com esse transtorno. Schunk e Pereira (2023) destacam que “uma alimentação equilibrada não apenas proporciona os nutrientes essenciais para o desenvolvimento cognitivo, mas também pode minimizar os comportamentos hiperativos e impulsivos”, criando um ambiente mais propício ao aprendizado e à socialização. A inclusão de estratégias alimentares no tratamento do

TDAH sugere a necessidade de uma abordagem holística que combine intervenções nutricionais com terapias comportamentais.

A educação nutricional é um componente fundamental para o sucesso dessas intervenções. Ao proporcionar informações adequadas sobre a importância de uma alimentação saudável, os programas educativos capacitam pais e cuidadores a fazerem escolhas alimentares mais benéficas para as crianças. De acordo com Costa et al (2023), “a educação nutricional permite que as famílias compreendam a relação entre o que é consumido e os efeitos dos alimentos sobre o comportamento das crianças”, promovendo assim um ambiente de apoio que favorece mudanças positivas nos hábitos alimentares. Iniciativas em escolas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis têm o potencial de impactar não apenas o bem-estar físico, mas também a saúde emocional e cognitiva dos alunos, contribuindo para um desenvolvimento mais equilibrado e harmonioso.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A revisão bibliográfica realizada sobre as implicações da nutrição no Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em crianças revelou uma série de pontos cruciais que merecem destaque. A análise dos artigos selecionados apontou que existe uma relação significativa entre a qualidade da dieta e a intensidade dos sintomas do TDAH, reforçando a necessidade de uma abordagem cuidadosa para o manejo nutricional dessa condição. A partir dos estudos analisados, foi possível identificar diversas categorias de resultados que contribuem para uma compreensão abrangente do impacto da nutrição no TDAH.

Foi verificado que a ausência de determinados nutrientes essenciais está diretamente associada à piora dos sintomas do TDAH. De Lima et al (2023) destacam que a deficiência de ácidos graxos ômega-3 e micronutrientes como zinco e ferro pode acentuar comportamentos de desatenção e hiperatividade. Este achado é corroborado por Rodrigues et al (2023), que reportam que a ingestão elevada de açúcares e aditivos alimentares está ligada ao aumento da impulsividade e dificuldades de foco nas crianças afetadas. Esses dados evidenciam a necessidade de intervenções dietéticas que priorizem a inclusão de alimentos ricos em nutrientes, não apenas para o tratamento, mas também para a prevenção dos sintomas.

A análise sobre suplementação nutricional trouxe resultados encorajadores. A pesquisa de Queiroz et al (2025) sugere que a introdução de suplementos, especialmente aqueles que contêm ômega-3, pode levar a uma significativa redução nos sintomas do TDAH. No entanto, é importante ressaltar que a suplementação deve ser feita sob a supervisão de profissionais de saúde, para evitar excessos ou interações adversas. Essa abordagem personalizada se mostra vital para garantir que a suplementação seja eficaz e segura, aumentando assim as chances de melhora no desenvolvimento infantil.

Outro ponto significativo discutido entre os estudos refere-se à educação nutricional. A implementação de programas de educação nutricional, como sugerido por Schunk e Pereira (2023), é fundamental para capacitar pais e educadores a fazer escolhas alimentares melhores para crianças com TDAH. Os resultados indicam que famílias que participaram de programas educacionais relataram melhorias nos hábitos alimentares e, conseqüentemente, na intensidade dos sintomas do TDAH. Isso não apenas reflete a eficácia da intervenção, mas também aponta para a importância de um trabalho conjunto entre profissionais de saúde, educação e famílias.

As considerações sociais trazem à tona um aspecto crítico da discussão. Muitas famílias de baixa renda enfrentam barreiras significativas que as impedem de acessar alimentos saudáveis e suplementos nutricionais adequados. Como apontado na revisão, estas dificuldades podem agravar os sintomas do TDAH e suas conseqüências sociais. Portanto, é essencial que políticas públicas sejam desenvolvidas para apoiar essas famílias, garantindo acesso a recursos alimentares adequados e abordagens de saúde. A discussão em torno de nutrição e TDAH não pode ser vista apenas sob a ótica médica, mas deve considerar a realidade social e econômica das populações mais vulneráveis, promovendo assim um tratamento mais holístico e acessível.

Os resultados desta revisão revelam uma intersecção significativa entre nutrição e TDAH, sublinhando a importância de intervenções nutricionais no manejo do transtorno. A adoção de uma dieta equilibrada, a consideração de suplementações adequadas e a promoção da educação nutricional são aspectos que podem contribuir positivamente para a qualidade de vida das crianças diagnosticadas com TDAH. A discussão dessas questões deve ser ampliada nos círculos de saúde pública,

educação e assistência social, com o objetivo de criar um ambiente que favoreça o desenvolvimento integral das crianças afetadas.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A análise das interações entre nutrição e o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em crianças revela insights importantes para o manejo deste transtorno, destacando a relevância de uma abordagem multidisciplinar que considere fatores nutricionais como parte fundamental do tratamento. A revisão bibliográfica realizada aponta que a qualidade da alimentação tem um impacto significativo nos sintomas do TDAH, assim como na qualidade de vida das crianças afetadas. A presença de deficiências nutricionais, especialmente de ácidos graxos ômega-3, zinco e vitaminas do complexo B, pode agravar os sintomas, enquanto intervenções alimentares adequadas têm o potencial de melhorar o comportamento e a concentração.

As evidências discutidas sublinham a importância da suplementação nutricional como uma ferramenta adicional no tratamento do TDAH. Os estudos indicam que o uso de suplementos, quando orientado por profissionais de saúde, pode levar a melhorias notáveis nos sintomas. Contudo, é fundamental que essa estratégia seja integrada ao tratamento convencional, respeitando as especificidades de cada criança e garantindo a segurança e eficácia da intervenção.

Outro aspecto crucial abordado foi a necessidade de programas de educação nutricional voltados para pais e educadores. As informações sobre nutrição e suas implicações na saúde infantil são essenciais para capacitar as famílias a fazer escolhas alimentares mais saudáveis, que podem repercutir positivamente no comportamento e no desenvolvimento das crianças com TDAH. A promoção de hábitos alimentares saudáveis, além de contribuir para a gestão dos sintomas, cumulativamente melhora a qualidade de vida e o bem-estar das crianças.

É imprescindível considerar as barreiras sociais e econômicas que muitas famílias enfrentam. O acesso limitado a alimentos saudáveis e a falta de recursos financeiros para suplementação podem exacerbar os desafios associados ao TDAH. Assim, recomenda-se que políticas públicas sejam desenvolvidas com o intuito de

facilitar o acesso a uma alimentação adequada e nutritiva, especialmente para aquelas famílias em condição de vulnerabilidade.

A nutrição representa um componente fundamental no contexto do TDAH em crianças. O tratamento eficaz desse transtorno exige uma compreensão ampla que não apenas aborde a medicalização, mas também valorize a alimentação como um fator-chave para o desenvolvimento saudável. A continuidade de pesquisas nessa área é essencial para fortalecer as evidências existentes e promover estratégias interdisciplinares que considerem a complexa relação entre nutrição, comportamento e desenvolvimento infantil. Somente por meio de uma abordagem integrada e acessível será possível oferecer um suporte adequado às crianças afetadas pelo TDAH e suas famílias, contribuindo para um futuro mais positivo e saudável.

## REFERÊNCIAS

COSTA, Fabíola da Silva Melo et al Influência da alimentação no transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) no público infantil. 2023. Disponível em: <<https://bibliotecadigital.faminas.edu.br/jspui/bitstream/10.31.16.45/379/1/TCC%20FAB%20C3%20DOLA%20DA%20SILVA%20MELO%20COSTA.pdf>>. Acesso em: 1 abr. 2025.

DE LIMA, Nicolle Lopes et al A importância da Neuronutrição no desenvolvimento do Transtorno do Déficit de Atenção (TDAH) infantil: Revisão bibliográfica. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 11, p. e144121143895-e144121143895, 2023. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/43895/35218>>. Acesso em: 1 abr. 2025.

DE LIMA, Wanessiane Silva Joaquim et al O papel da neuronutrição na prevenção dos sintomas do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH). **Revista Ibero-Americana de Humanidades**, Ciências e Educação, v. 8, n. 8, p. 1044-1058, 2022. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/6670/2572>>. Acesso em: 1 abr. 2025.

GUIMARÃES, Sarah De Carvalho; ARAÚJO, Vanessa De Castro Gomes. A nutrição no transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH). In: *Anais do UNICCongresso Regional de Práticas Investigativas*. 2023. p. 131-132.

QUEIROZ, Roger Antonio Morais et al A importância da suplementação nutricional na prevenção do TDAH em crianças: revisão integrativa. *Caderno Pedagógico*, v. 22, n. 4, p. e13923-e13923, 2025. Disponível em: <<https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/download/13923/7850>>. Acesso em: 1 abr. 2025.

RODRIGUES, Gabriela Meira et al As implicações da alimentação e seus distúrbios em crianças com TDAH. **Revista Liberum accessum**, v. 15, n. 1, p. 39-45, 2023. Disponível em: <<https://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/download/212/251>>. Acesso em: 1 abr. 2025.

RODRIGUES, Tainá et al Suplementação em pacientes com TDAH. 2024. Disponível em: <[https://fmc-campos.com.br/wp-content/uploads/2024/04/DICAS\\_DE\\_SAUDE\\_SUPLEMENTO\\_TDAH.pdf](https://fmc-campos.com.br/wp-content/uploads/2024/04/DICAS_DE_SAUDE_SUPLEMENTO_TDAH.pdf)>. Acesso em: 1 abr. 2025.

SCHUNK, L.; PEREIRA, L. A influência da alimentação e nutrição e sua relação nos sintomas do transtorno do déficit de atenção com hiperatividade. Artigo (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Salesiano, Vitória, 2023. Disponível em: <<https://unisales.br/wp-content/uploads/2023/06/A-INFLUENCIA-DAALIMENTACAO-E-NUTRICAO-E-SUA-RELACAO-NOS-SINTOMAS-DO-TRANSTORNO-DO-DEFICIT-DE-ATENCAO-COM-HIPERATIVIDADE.pdf>>. Acesso em: 1 abr. 2025.

SOUZA, Beatriz NR; BRANDÃO, Natália S. Implicações da nutrição no transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) na infância. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 38, n. 74, p. 113-126, 2022. Disponível em: <<http://publicacoes.unifil.br/index.php/Revistatestes/article/download/2480/2078>>. Acesso em: 1 abr. 2025.