

RELATÓRIO MÉDICO CIRCUNSTANCIADO

Paciente: Ricardo Armando Pegoraro Lopes

Data de Nascimento: 19/05/1981

CPF: 293.620.458-50

Local: Sorocaba/SP

Declaro, para os devidos fins, que o paciente supracitado encontra-se sob meu acompanhamento médico e se enquadra no seguinte diagnóstico:

- **Transtorno do Espectro Autista Nível 1 de suporte (CID-11: 6A02.0)**

O diagnóstico foi estabelecido com base nos critérios do **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – 5ª Edição (DSM-5)**, referência padrão nacional e internacional. A investigação incluiu anamnese longitudinal detalhada, inventário de sintomas e análise de marcos do desenvolvimento, confirmando a persistência dos sintomas desde a primeira infância.

1. **Transtorno do Espectro Autista Nível 1 de suporte:** O Paciente apresenta déficits persistentes na comunicação social e na interação social recíproca, com pouco contato visual, com dificuldade na leitura e interpretação da comunicação não verbal, rigidez cognitiva, padrões restritos e repetitivos de comportamento, além de hipersensibilidade a estímulos sensoriais (auditivos, táteis e olfativos). Embora classificado como Nível 1 (necessitando de suporte leve), o esforço adaptativo constante gera **exaustão neuropsicológica significativa**, impactando a manutenção de rotinas diárias, relações interpessoais, desempenho estudantil e autonomia geral na vida adulta.

Conclusão Médica: Perante o apresentado oriento acompanhamento médico regular, terapia multidisciplinar, atividade física regular e alimentação saudável.

1. A **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)** é a abordagem terapêutica mais recomendada e com evidências para adultos com TEA nível 1 de suporte, por trabalhar as conexões entre pensamento, emoções e comportamento. Meta-análises e revisões mostram que a TCC adaptada é eficaz para ansiedade, depressão e qualidade de vida em adultos autistas. Mais de 70% dos participantes respondem bem, similares à população geral.

2. A **atividade física regular** é uma intervenção complementar **baseada em evidências** para o **Transtorno do Espectro Autista (TEA)**, não é tratamento curativo, mas ajuda a melhorar sintomas centrais e comorbidades, promovendo qualidade de vida, autonomia e bem-estar.
3. **Priorize alimentos naturais e minimamente processados** Frutas, legumes, verduras, hortaliças (pelo menos 5 porções/dia), grãos integrais (arroz integral, aveia, quinoa), leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico), carnes magras, ovos, peixes e laticínios desnatados ou integrais (moderados). Inclua fontes de nutrientes importantes para o cérebro
- Ômega-3** (anti-inflamatório, melhora humor e cognição): peixes como sardinha, salmão, atum (2–3x/semana), sementes de chia, linhaça, nozes, azeite de oliva extra virgem.
 - Triptofano** (precursor da serotonina): ovos, frango, peru, banana, aveia, queijos, cacau (em moderação).
 - Vitaminas do complexo B** (B6, B9/folato, B12 – para síntese de neurotransmissores): folhas verdes escuras (espinafre, couve), ovos, carnes, leguminosas, grãos integrais.
 - Magnésio e zinco** (regulação do estresse e ansiedade): castanhas, sementes, abacate, chocolate amargo (>70% cacau), banana.
 - Vitamina D** (deficiência comum em transtornos mentais): exposição solar + peixes gordurosos, ovos, suplementação se prescrita pelo médico.
 - Antioxidantes e probióticos** (saúde intestinal): frutas vermelhas, beterraba, cúrcuma, iogurte natural, kefir.

Evite ou reduza ao máximo

- Ultraprocessados, fast-food, salgadinhos, refrigerantes, doces e açúcares refinados (pioram inflamação e oscilações de humor).
- Carboidratos refinados em excesso (pães brancos, massas brancas – prefira integrais ou tubérculos como batata, inhame).
- Álcool (deprime o SNC, interfere em medicamentos e piora sono/ansiedade).
- Cafeína excessiva (pode aumentar ansiedade/irritabilidade em sensíveis; limite a 1–2 xícaras/dia).
- Gorduras trans/saturadas em excesso.

A intervenção deve ser **multidisciplinar**, sugiro:

- Terapia Cognitiva Comportamental;

Sorocaba, 15 de Maio de 2026.

Atenciosamente,



Dra. Ana Luisa Pamio Feliciano
Generalista/Psiquiatria
CREMESP 118.002

Dra. Ana Luisa Pamio Feliciano

CRM 118002