

Escola do Legislativo do Estado do Amazonas Senador José Lindoso
Comissão de Educação da ALEAM
Associação da Pessoa Alérgica Alimentar do Amazonas - APAAM



Orientações para Pais e Professores sobre

Alergia Alimentar

Como detectar sinais e sintomas
de manifestações alérgicas?



PODER LEGISLATIVO
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO
ESTADO DO AMAZONAS

Manaus - AM - 2021

DEPUTADO ROBERTO CIDADE
Presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Amazonas

DEPUTADA PROF.^a THEREZINHA RUIZ
Presidente da Comissão de Educação da Assembleia Legislativa
do Estado do Amazonas

PROF.^a GEANNE DE OLIVEIRA VALENTE
Diretora da Escola do Legislativo do Estado do Amazonas
Senador José Lindoso

SILVANA S. DE SOUSA
Presidente da Associação da Pessoa Alérgica Alimentar do Amazonas
APAAM

YLUSCA SOARES LAGES
Vice-Presidente da APAAM

GEANNE DE OLIVEIRA VALENTE · ADRIANA PIMENTEL
Supervisão

LUCIANA LIMA DE BRITO CÁUPER · CLEICIANE MAIA FERREIRA
Texto

ARÃO BENTES · ROSIMAR SINI
DR.^a PAOLA DALMÁCIO · DR.^a ADRIANA TAVEIRA
Revisão

LUCIANA LIMA DE BRITO CÁUPER · CLEICIANE MAIA FERREIRA
Coordenação Pedagógica

ADRIANA PIMENTEL · CAROLINE DE MÔNACO · CLEICIANE MAIA
FERREIRA · GUILHERME MARTINS · LETICIA BRANDÃO · LUCIANA
LIMA DE BRITO CÁUPER · MARILENE ANDRADE MACIEL · VERA LÚCIA
EDWARD'S · SUZIANE BINDÁ
Equipe Técnica

ÉRICA LIMA · BRUNO MULLER
Direção de Arte e Ilustração

ÉRICA LIMA · SÉRGIO BASTOS
Diagramação

SHUTTERSTOCK
Fotos

Palavra do Presidente

Estudos apontam que a alergia alimentar é uma doença crônica, a qual tem tido um crescimento considerável, principalmente no ocidente. Ainda segundo especialistas, crianças e adolescentes alérgicos e seus familiares estão sob risco de desenvolver ansiedade e estresse psicossocial, fatores que comprometem a qualidade de vida dessas pessoas.

Diante dessa realidade, a Assembleia Legislativa do Estado do Amazonas, através da Escola do Legislativo, em parceria com a Comissão de Educação desta Casa e a Associação de Pessoa Alérgica Alimentar do Amazonas (APAAM), tomou a iniciativa de elaborar esta cartilha para orientar pais, professores e o público em geral sobre o assunto e os respectivos efeitos na vida familiar.

Segundo a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (Asbai), 30% da população brasileira apresenta algum tipo de alergia, afetando de 6 a 8% das crianças e 2 a 3,5% dos adultos. O objetivo da Cartilha é levar informação à população, principalmente no ambiente escolar, para que o tratamento possa ser concluído com sucesso.

Com essa parceria, a Assembleia Legislativa do Amazonas cumpre mais uma vez com o seu papel: contribuir para melhores condições de vida ao povo amazonense.

Boa leitura!

Deputado Roberto Maia Cidade
Presidente Assembleia Legislativa
do Estado do Amazonas



Mensagem da Deputada

Alergia alimentar é assunto sério, com o qual me preocupo. Por isso, criei a Lei n.º 5.251/2020, que estabelece a Semana de Conscientização Sobre a Alergia Alimentar, no mês de maio.

Em parceria com a Associação da Pessoa Alérgica Alimentar do Amazonas – APAAM, a Assembleia Legislativa do Estado do Amazonas desenvolveu esta cartilha para contribuir com a difusão das informações sobre alergia alimentar.

O desenvolvimento das crianças e jovens com essa patologia pode ser comprometido se não houver conhecimento sobre o assunto.

A cartilha permitirá aos pais, professores e ao público em geral, uma leitura posterior, servindo como guia de orientações e auxiliando nas tomadas de decisões do cotidiano.

O nosso compromisso é cuidar do bem estar e da qualidade de vida do povo do nosso Estado.

Prof.^a Therezinha Ruiz
Deputada Estadual
Presidente da Comissão de
Educação da ALE-AM



Apresentação

O ingresso escolar é um evento muito importante na vida de uma criança, e o início de uma nova jornada rumo à independência em relação aos pais, e também a construção de um espaço próprio que marcará seu futuro, tornando-se um desafio para todos os envolvidos, em especial para a criança que tem alergia alimentar. A qualquer hora, a escola pode precisar responder a uma emergência causada por alergia alimentar, seja na sala de aula ou na lanchonete, no parquinho, na quadra de esportes e até no ônibus escolar.

Estima-se que 6% das crianças e 3,5% dos adultos brasileiros têm alergia alimentar. É por isso que é importante saber sobre este tema e entender seu papel em ajudar a prevenir casos de reações alérgicas nas escolas.

Os alunos da rede pública e privada de ensino precisam protocolar o laudo médico e plano de emergência na direção da escola aos cuidados da nutricionista responsável.

Diante disso, é nossa responsabilidade dividir o nosso conhecimento sobre a condição alérgica alimentar e seus impactos na vida de nossos filhos de formas sutis como: alimentação, comportamento, aprendizado, resistência e autoimagem.

Por esta razão, nós da Associação da Pessoa Alérgica Alimentar do Amazonas – APAAM, preocupados com o bem-estar das crianças alérgicas, desenvolvemos esta cartilha com intuito de ajudar outras famílias no processo de inclusão e integração das crianças na escola.

Boa Leitura!

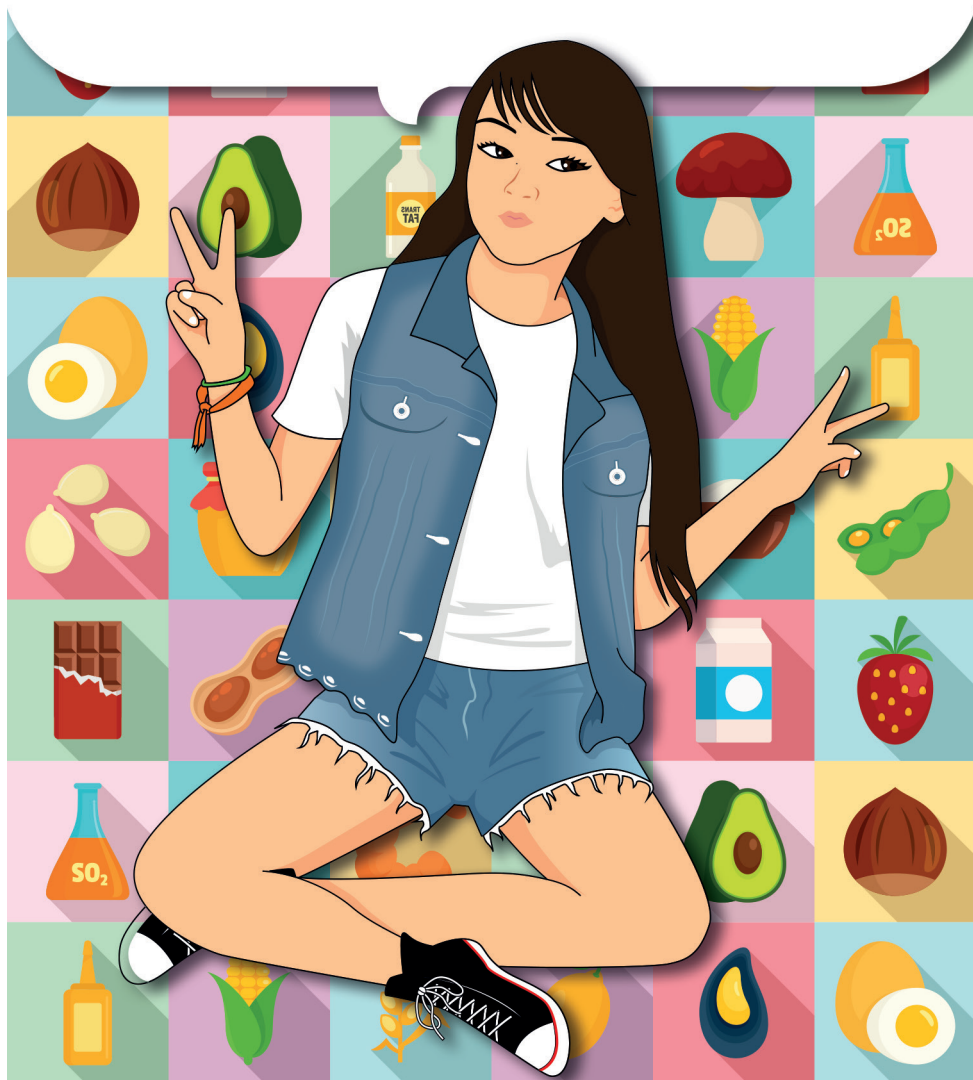
Silvana Silva de Sousa
Presidente da Associação da
Pessoa Alérgica Alimentar do
Amazonas - APAAM

Oi! Eu sou a Babih!

Sou a mascote da APAAM e estou aqui para passar algumas orientações importantes sobre Alergia Alimentar.

Primeiro, precisamos compreender o que é Alergia Alimentar, principais alérgenos, reações, diagnósticos, tratamento e a diferença entre Alergia Alimentar e Intolerância Alimentar.

Então, vamos conhecer um pouco sobre essas temáticas?



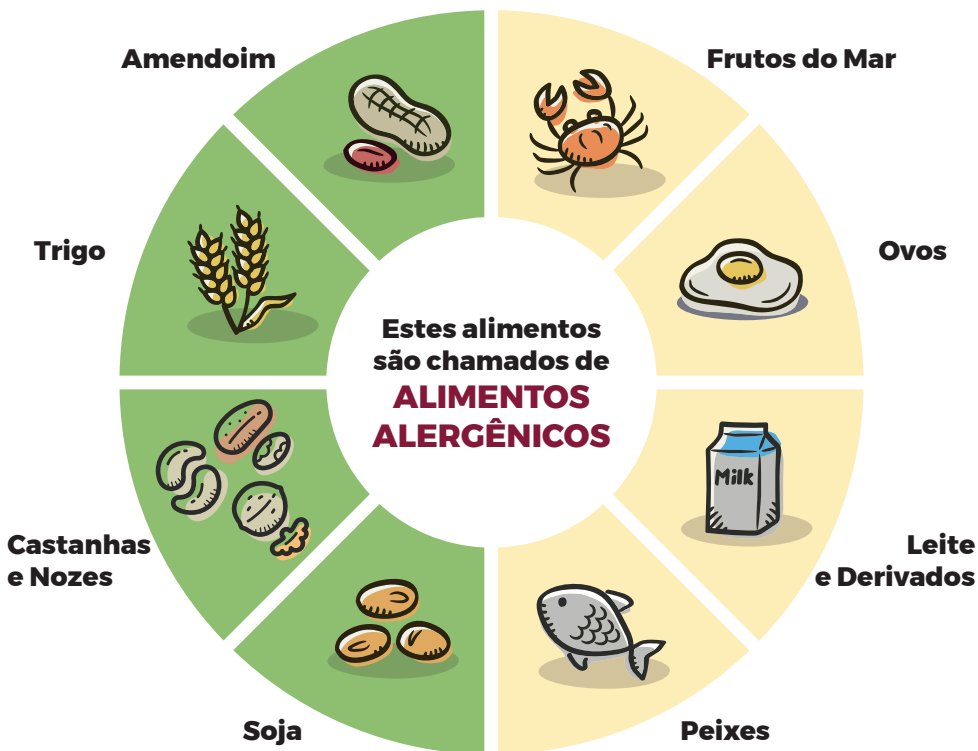
O que é Alergia Alimentar?

É a resposta anormal do organismo a um alimento, disparado pelo sistema imunológico do corpo. Neste caso, o sistema responde por engano a um alimento. Algumas alergias alimentares podem ser superadas, algumas duram a vida toda, não há cura!



Estima-se que a alergia alimentar afete entre 6% e 8% das crianças com menos de três anos de idade, e de 2% a 3,5% da população adulta no Brasil.

Os principais alimentos causadores da maior parte das alergias alimentares:



Há produtos que possuem, em sua composição, elementos que podem causar problemas severos no momento da atividade escolar, podendo até causar risco de morte!



Reações Provocadas pelos Produtos Alérgenos

Na pele:

Urticária
Inchaço
Coceira
Eczema

Respiratória:

Rinoconjuntivite
Tosse
Rouquidão
Chiado no peito

Gastrointestinal:

Diarreia
Dor abdominal
Refluxo
Vômito

Em alguns casos, pode haver comprometimento de vários órgãos (reação anafilática). Evitar estritamente o alérgeno alimentar é a única maneira para prevenir uma reação.

Diagnósticos e Tratamento



- História clínica (inclusive da introdução de alimentos),
- Exame físico e dieta de eliminação (exclusão de determinados alimentos).
- Podem ser realizados testes cutâneos e sorológicos, também.
- Fechado o diagnóstico, serão fornecidas orientações visando à substituição do alimento excluído, sendo recomendada a busca de opções que evitem deficiências nutricionais e até quadros importantes de desnutrição, principalmente nas crianças.

Uma vez diagnosticada a alergia, o tratamento, geralmente, limita-se à observância de dieta de exclusão dos alimentos e produtos alérgenos.

Os medicamentos específicos costumam ser prescritos para o tratamento dos sintomas (crise), sendo de extrema importância fornecer orientações ao paciente e aos familiares para que se evitem novos contatos com o alimento que desencadeia os transtornos alérgicos.



Diferença entre Alergia Alimentar e Intolerância Alimentar

Alergia Alimentar

Resposta exagerada do Sistema Imunológico relacionada ao consumo de determinados alimentos.

Intolerância Alimentar

É uma resposta do organismo à ingestão de determinados alimentos, em função de uma dificuldade no processo digestivo.



Tal como intolerância a lactose, a intolerância alimentar é um problema na digestão que resulta em dor de barriga, distensão abdominal, cólicas, náuseas, vômito, diarreia, ou outro sintoma gastrointestinal, envolvendo o sistema digestivo.

Como receber uma criança com alergia alimentar na Escola?



A criança com alergia alimentar é completamente normal. Não precisa e não deve ser tratada de maneira diferente.

Com amor, afeto e acolhimento, a criança e os pais sentirão segurança em relação à escola, facilitando a adaptação.

Conversar com os amiguinhos sobre a alergia de forma carinhosa pode ser uma excelente forma de ganhar cooperação.

As crianças se sentirão mais à vontade para brincar juntas, e a criança com alergia se sentirá acolhida, inclusa e compreendida.

Não se recomenda isolar as crianças na hora do lanche ou de brincadeiras que envolvam comida. As crianças gostam de ficar juntas dos colegas. Além disso, outras crianças podem sentir-se preteridas por não terem cuidado especial, podendo afetar a relação entre elas.

Cuidados com Alergia Alimentar na Escola

Sugerimos nesta cartilha, alguns passos ou etapas sobre os cuidados que o responsável deve ter ao matricular uma criança com alergia alimentar na escola.



Passo 1

Reunindo a documentação

- Informar no momento da matrícula que o aluno possui alergia alimentar e sua gravidade;
- Solicitar reunião com a gestora e professores que estarão envolvidos no ano letivo do aluno, levando a documentação (cópia do laudo, exames, receituários, plano de emergência e etc...);
- Deixar um kit de emergência na escola (inalador, bombinha, medicamentos antialérgicos que o aluno costuma usar nos primeiros socorros);
- Levar preenchido o plano de emergencia do aluno.



Passo 2

Sinais e Sintomas de reação alérgica

As reações alérgicas variam de brandas a severas e podem aparecer dentro de minutos ou horas após a exposição a um alérgeno alimentar.

As reações podem afetar um ou mais sistemas no corpo tal como a pele, trato gastrointestinal e sistemas respiratório ou cardiovascular.

Enquanto a maioria das reações severas ocorrem quando os alérgenos são comidos, o contato com a pele e a inalação também podem causar uma reação, embora estas reações sejam normalmente menos severas, não podem ser desprezadas.

Sinais e Sintomas de uma Reação Alérgica a Alimentos:

Pele e Mucosas

Pele corada ou com coceira e/ou vermelhidão; lábios, língua e/ou olhos inchados.

Sistema Gastrointestinal

Cólicas, náuseas, vômito, diarreia e refluxo.

Sistema Respiratório

Respiração ofegante (tipo asmática com chiados e ruídos), tosse, respiração curta e/ou dificuldade de respirar, olhos vermelhos/lacrimojantes, dificuldade de engolir, espirros, rouquidão e congestão nasal.

Sistema Cardiovascular

Pele pálida ou azulada, pulso fraco, tontura, desmaio, confusão mental, choque, queda de pressão e perda de consciência.



Crianças de diferentes idades e níveis de desenvolvimento podem comunicar seus sintomas de várias maneiras:



Atenção!

Anafilaxia é uma reação severa que acontece rapidamente e pode causar a morte. Pode fazer um aluno parar de respirar ou ter uma queda súbita de pressão. Você não consegue prever quão severa a reação de um aluno será baseado em reações prévias.

Alunos que previamente tiveram somente reações brandas podem no futuro ter reações graves e com risco de vida.

(The Food Allergy Book: What School Employees Need to Know



Passo 3

Hora das Refeições

Quando o lanche for oferecido pela escola, pais e escola devem conversar antecipadamente sobre o cardápio, a fim de que se façam algumas adaptações necessárias.

Identificar os materiais do aluno com etiquetas como: lancheira, garrafa, copo e utensílios de alimentos que são usados diariamente e informar qual o tipo de alergia que o aluno possui.

Se for alérgico a leite e derivados, ou a outro alimento, informar aos professores e auxiliares que não pode haver troca de lanche entre o aluno e colegas.



Passo 4

Hora de Brincar

É importante que não haja consumo de alimentos durante a atividade externa para evitar uma possível reação de contato.

Se a atividade externa for logo após o lanche, recomenda-se especial cuidado com higiene pessoal das crianças para que as mãos e o rosto estejam limpos.



Atenção!

Crianças com alergia severa ficam mais suscetíveis a reações quando estão fazendo atividade física.

É bom que haja uma pessoa responsável para observar a criança nestes momentos.

(The Food Allergy Book: What School Employees Need to Know)

Passo 5

Festas e Comemorações



Caso haja comemoração festiva, a escola deve informar aos pais, com antecedência para que possam preparar opções sem alérgenos para o aluno.

Se possível, verificar o que será servido e se haverá entrega de alguma lembrancinha contendo alimentos. Checar se haverá opções seguras, caso contrário procurar levar alimentos similares que possam trazer satisfação, sem promover a sensação de diferença.

Passo 6

Passeios promovidos pela escola



Nunca exclua alunos com alergias alimentares de participar dos passeios, eventos, comemorações escolares e atividades extracurriculares, além disso convide pais/ guardiães de alunos com alergias alimentares para participarem desta atividade.

Sempre siga os procedimentos da escola de como lidar com emergência de alergia alimentar nesses passeios e nunca esqueça de levar medicamentos de emergência que o aluno costuma usar.

Professor: seja cauteloso nos seguintes locais: sorveterias, docerias, restaurantes em geral, fazendas, indústrias alimentícias e piqueniques.



Plano Emergencial

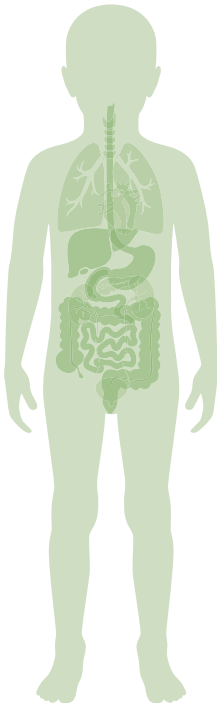
Todo aluno com uma alergia alimentar identificada deve ter um Plano Emergencial (PE) que são desenvolvidos pela Técnica de Enfermagem escolar ou o Médico do aluno e provê orientações para os funcionários da escola em lidar com emergências de alergia alimentar.

Você pode baixar um modelo de PE como este no site www.alergiaalimentar.com.br



PEs devem ser mantidos em locais seguros e de fácil acessibilidade e devem ser compartilhados com os funcionários devidamente treinados, e devem conter:

Sinais de Alerta



Respiratório

- Falta de ar;
- tosse;
- chiado;
- respiração curta;
- respiração difícil;
- dor ou aperto no peito;
- aperto na garganta;
- rouquidão;
- dificuldade de engolir;
- coceira nos olhos.

Pele:

- Vermelhidão ou placas avermelhadas pelo corpo;
- Inchaço dos lábios, da face ou língua.

Gastrointestinal:

- Vômitos repetitivos;
- Diarreia.

Cardiovascular:

- Palidez;
- Lábios roxos;
- Tontura;
- Pulso fraco;
- Desmaio.

Outros:

- Alteração do estado de consciência ou confusão mental;
- Dor de cabeça;
- Gosto metálico.



Aja rápido em caso de choque anafilático!

- 1.** Se possuir, aplique uma caneta de Adrenalina imediatamente na parte lateral da coxa da pessoa. Pode ser por cima das roupas.
- 2.** Chame socorro imediatamente! Ligue SAMU 192 ou o número que a família fornecer e diga que é um caso de anafilaxia;
- 3.** Deite a pessoa e erga levemente os seus pés.
Se a pessoa estiver com dificuldade para respirar ou estiver vomitando, deite-a de lado ou deixe-a sentada.
- 4.** Se entre 5 e 15 minutos os sintomas respiratórios ou cardiovasculares não melhorarem e a pessoa possuir outra caneta de adrenalina, aplique a segunda dose. Os sintomas de pele costumam demorar algumas horas para melhorar, mesmo com medicação adequada, e portanto, não há necessidade de repetir adrenalina se apenas os sintomas de pele permanecem.
- 5.** Contate os responsáveis imediatamente;
- 6.** Na impossibilidade de chamar o socorro, transporte a criança para o serviço de emergência mais próximo mesmo que os sintomas tenham melhorado.

Dicas de Atividade Pedagógica para Professores



Receita caseira de Massa de Modelar

1 caixinha de creme de arroz
 $\frac{1}{4}$ de xícara de sal
 $\frac{1}{2}$ colher de sopa de vinagre
1 colher de sopa de óleo
1 xícara de água

Misture tudo em uma bacia, depois divida a massa em partes iguais para colorir com tinta guache!

(Receita de Melissa Folgosi-Correa)



Receitas



Pão simples

INGREDIENTES:

- 100ml óleo;
- 200g de farinha de arroz;
- 3 ovos;
- 1 gema para pincelar;
- 15g de fermento biológico;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 1/2 colher de sobremesa de açúcar;
- 1/2 xícara de leite vegetal;
- 1/2 xícara de água para pincelar o pão antes de assar;
- 1 colher de chá de goma xantana;
- 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã.

MODO DE PREPARO:

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 3 minutos;
- Adicione a farinha de arroz e continue até ficar homogênea;
- Transfira a massa para uma forma untada e pincele a superfície com a gema;
- Cubra a massa e deixe descansar por 30 minutos;
- Pré-aqueça o forno a 200°C;
- Pincele novamente o pão, agora com água, e leve ao forno por 40 minutos.

Cupcake de baunilha

INGREDIENTES:

- 100g de óleo;
- 115g de açúcar demerara;
- 2 ovos;
- 3 colheres sopa de leite vegetal;
- 115g de mix de farinha sem glúten;
- 1 colher chá de baunilha;
- Gotas de chocolate (opcional).

MODO DE PREPARO:

- Preaquecer o forno a 180°C
- Numa tigela ou batedeira misture o óleo e o açúcar até ficar um creme.
- Adicione os ovos e bata.
- Adicione o mix de farinha, o leite e a baunilha e bata por um minuto.
- Acrescente gotas de chocolate na massa, é opcional.
- Divida a massa em forminhas de cupcake e asse por 20 minutos.



Recomendações



Diálogos assim podem causar sentimentos de dor e tristeza. Por isso, se você é professor ou professora procure orientar seus alunos sobre o uso de frases que rotulem ou que assustem as demais crianças.

Caso você ainda precise de mais informações, estabeleça um diálogo com a família e a escola. O compartilhamento de informações é essencial em todos os momentos, precisamos criar ambientes de cooperação e compreensão.

Referências

ASBAI - Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. O que as escolas precisam saber para receber uma criança com alergia alimentar?. Disponível em: <https://asbai.org.br/o-que-as-escolas-precisam-saber-para-receber-uma-crianca-com-alergia-alimentar/#>;

FAAN. The Food Allergy & Anaphylaxis Network () The Food Allergy Book. Disponível em: www.foodallergy.org;

JAN BURNS, M. E. D. e ANDERSON, Beth . Food Allergy and Anaphylaxis. Disponível em: Network. [http://www.reflux.org/reflux/webdoc01.nsf/\(vwWebPage\)/School.htm?OpenDocument](http://www.reflux.org/reflux/webdoc01.nsf/(vwWebPage)/School.htm?OpenDocument) ;

KORN, Danna. Vivendo sem glúten para leigos. Rio de Janeiro, Alta Books.2010. BENATI, Raquel. Sou celíaco; posso comer em sua casa? Rio de Janeiro: ACELBRA-RJ. 2011. Disponível: http://www.riosemgluten.com.br/Sou_celiaco_posso_comer_em_sua_casa_2011.pdf

ALERGIA Alimentar Brasil Disponível em <<https://alergiaalimentarbrasil.com.br>> Acesso em 06 maio 2021;

PAULA, Flavia de. Orientações para Pais e Cuidadores Crianças Celíacas indo para a escola. Foz do Iguaçu. Disponível em: [acebramg.com.br/images/books/Crianca_Celiaca_indo_para_escola_2011.pdf](http://www.acebramg.com.br/images/books/Crianca_Celiaca_indo_para_escola_2011.pdf). Acesso em 18 maio 2021;

PESSOA, Daniara. Dieta para portadores de Alergia Alimentar. Disponível em: asbai.org.br. Acesso em 18 maio 2021



PODER LEGISLATIVO
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO
ESTADO DO AMAZONAS

Realização:
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO AMAZONAS

Apoio:
Deputado Roberto Cidade
Presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Amazonas - ALEAM

Deputada Prof.^a Therezinha Ruiz
Presidente da Comissão de Educação da ALEAM

Prof.^a Geanne de Oliveira Valente
Diretora da Escola do Legislativo Senador José Lindoso

Jezanias Rosa de Souza
Presidente do Conselho de Alimentação Escolar
do Estado do Amazonas - CAE

As Clarissas Gastronomia Funcional

Patrocínio:



É permitida a reprodução, desde que citada a fonte.

Manaus - AM - 2021