

informar que um pessoa alérgica alimentar vai se hospedar. É válido perguntar se o quarto possui microondas e frigobar, e se estes se mantêm ligados após a retirada da chave eletrônica (que interrompe a energia elétrica do cômodo).

As medicações prescritas pelo médico e o plano de ação individual devem ficar na bagagem de mão. Assim como, documentos pessoais e do plano de saúde para eventual emergência.

É importante pesquisar antecipadamente qual é o pronto socorro mais próximo, checar se há cobertura do plano de saúde e deixar o endereço anotado junto aos demais documentos, além dos telefones dos médicos responsáveis pelo acompanhamento.

Se for para o exterior é importante levar uma declaração médica devidamente traduzida para eventuais emergências, e cartões traduzidos indicando quais as restrições para apresentar em restaurantes.

A depender da sensibilidade, utensílios para preparo e consumo das refeições como panela, frigideira, espátula, talheres, pratos, copos, tábua e faca para cortar frutas podem ser guardados em um recipiente, o que facilitará lavagem e posterior armazenamento. Os cuidados devem ser os mesmos com panos de prato, esponja, toalhinha ou jogo americano. Lenço umedecido e álcool são fundamentais.

Amamentação

A mãe que amamenta e está em dieta de restrição e a criança alérgica devem evitar comer fora de casa. Restaurantes e lanchonetes têm todos os seus utensílios contaminados. O óleo utilizado para fritar a batata é o mesmo que frita bolinha de queijo, camarão e outros alérgenos.

Sobre alimentação complementar:

A amamentação deve ser exclusiva (sem chás ou água) até seis meses de idade. Na impossibilidade de amamentar, a mãe deve seguir o procedimento com fórmula especial hidrolisada ou de aminoácidos, prescrita pelo médico.

Iniciar a introdução de sólidos por alimentos leves, um a um, sem pressa, por no mínimo de três a sete dias, para observar reações, muitas crianças alérgicas a leite podem reagir a outros alimentos também.

Vacinas

- Pessoas com alergia a leite e ovo devem procurar o Centro de Referência Imunobiológicos Especiais (CRIE) para avaliação.

Endereço: Av. Pedro Teixeira, s/n. – Dom Pedro – CEP: 69040-000

Telefone: (92) 2127-3555

E-mail: crie@fmt.am.gov.br



APAAM

ASSOCIAÇÃO DA PESSOA ALÉRGICA
ALIMENTAR DO AMAZONAS

www.alergiaalimentar.org.br

A APAAM é uma instituição cuja finalidade é oferecer apoio, informação, atenção, acolhimento, assistência, inclusão social e bem estar a todas as pessoas portadoras de alergias alimentares.

Tem como objetivo transformar a vida dos alérgenos, propiciando-lhes melhores condições e participação efetiva em um mundo mais inclusivo.

 [alergia_alimentar](https://www.instagram.com/alergia_alimentar)

 92 98172-2507 | 98413-9359

 Rua Salvador, 440 - Corporate 1 Pavimento,
Sl 103 - Completo B - Adrianópolis - 69057-040
Manaus | Amazonas

DICAS

Acolhimento

O primeiro passo é procurar um médico para um diagnóstico preciso e a avaliação de um nutricionista, que juntos poderão informar, acompanhar e orientar os pais sobre a dieta correta.

Esteja munido de informações acerca da alergia alimentar. Tenha em mente que uma dieta mal feita pode retardar a cura, ou até mesmo prejudicar o desenvolvimento físico e intelectual da pessoa.

Conviver com restrição alimentar não é uma tarefa fácil, mas pode ser simples, se as pessoas aprenderem a compreender e respeitar o outro dentro de suas possibilidades e peculiaridades.

Casa

Em casa, será necessário fazer substituições alimentares sem os alérgenos, tendo o cuidado com o armazenamento apropriado dos alimentos. A higienização deve ser criteriosamente observada.

A água é outro fator importante. Quando fervida, elimina apenas bactérias e microrganismos, as proteínas dos alimentos permanecem nos utensílios formando os “traços”, que impactam diretamente na dieta tanto quanto o próprio alérgeno. Portanto, algumas pessoas mais sensíveis precisam fazer a exclusão de traços, sendo necessário que todos os utensílios da pessoa sejam substituídos: copos, pratos, talheres, mamadeiras, bicos, chupetas, formas, panos de prato, panelas e esponjas. A louça da pessoa alérgica deve ser lavada separada da louça da “casa”, recomenda-se que seja utilizada uma esponja exclusiva, evitando a contaminação cruzada.

Lembre-se alergia é qualitativa e não quantitativa, portanto, uma gota tem o mesmo efeito de um litro. Muito cuidado com traços, contaminações e escapadas.

Mercado

Reaprender a fazer compras no supermercado. Sim, reaprender. Para pessoas sem restrições ir às compras pode ser simples, mas para pessoas alérgicas muitos detalhes têm de ser observados, a saber:

Leia atentamente TODOS os rótulos. Na dúvida ligue para o Serviço de Atendimento do Consumidor (SAC) da empresa para ter certeza que aquele alimento pode ser consumido.

Para dieta de restrição à carne bovina: não compre frangos inteiros ou pedaços em açougues, pois podem estar contaminados com a carne vermelha, dê preferência aos congelados em bandejas de empresas “seguras”.

Prefira utilizar temperos naturais como: cebola, pimentão, alho, salsinha, cheiro verde, urucum.

Pipoca: utilize milho natural e faça em panela segura. Pipocas de microondas existem em versões temperadas, portanto possuem soja ou leite; e as pipocas de carrinho sempre terão os traços de leite por conta da margarina utilizada.

Para crianças com reações cutâneas: verifique também os rótulos de cosméticos, muitas empresas utilizam mel, proteína do trigo, leite e soja em sua composição, além dos corantes, grandes responsáveis pelos problemas de pele em alérgicos. Ligue no SAC para certificar-se destas informações e verifique com o médico o cosmético mais indicado.

Chocolates: já existe no mercado marcas de chocolates sem leite, soja ou traços.

Escola

Controlar alergias alimentares nas escolas é um esforço de equipe envolvendo todos os funcionários da instituição junto com a família.

Para a escola assegurar o cuidado, a família deve levar um relatório médico detalhado antes do início de cada ano escolar com o Plano de Ação Individual. O plano deverá conter

os dados do aluno com foto recente, os alérgenos alimentares, estratégia de prevenção, sinais e sintomas de uma reação, indicação do que fazer em casos de reação alérgica, a medicação a ser usada, local da medicação, instrução de dosagem e informação de contato emergencial.

Caso o lanche seja fornecido pela escola, certifique-se com a nutricionista de que ele será feito com produtos que não contenham os alérgenos alimentares que o aluno não pode consumir.

Festa /Comemorações

Festas de aniversários e comemorações devem trazer inclusão para alérgicos, mas alguns cuidados devem ser observados.

Se possível, verificar o menu com detalhes para checar se haverá opções seguras, caso contrário, você pode procurar alimentos similares que possam trazer satisfação sem a sensação de diferença.

Faça bolos, salgados, doces, biscoitos e congele, quando tiver aniversário, festa ou comemorações fora do ambiente de casa, leve as guloseimas com vocês.

Quando houver troca ou comemorações na escola ela deve informar aos pais com antecedência para que possam preparar opções sem alérgenos para seu filho.

Se a festa for preparada pelos pais de outra criança, se possível, verificar o que será servido e se haverá entrega de alguma lembrancinha contendo alimentos.

Viagem

Planeje sua viagem com antecedência, defina o destino, o tempo e verifique a estrutura disponível da cidade.

Defina o tipo de hospedagem. Considere se o local possui cozinha ou copa, se existe a possibilidade de usar geladeira, freezer ou frigobar.

Se optar por ficar em hotel, resort ou pousada é importante entrar em contato com antecedência para