

Centro Paula Souza
ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa
Curso Técnico em Nutrição e Dietética

**O IMPACTO DAS ALERGIAS ALIMENTARES NA QUALIDADE DE VIDA:
DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO**

Alice Monteiro Albino Passarelli¹
Camila Oliveira dos Santos Mariano²
Giovana Marins Costa³
Isabela Gomes Schiavoni⁴

Orientadora: Profa. Dra. Gabriela Maria R. N. de Alcantara

Resumo: As alergias alimentares, diferente das intolerâncias alimentares, são reações inflamatórias do sistema imunológico que ocorrem logo após a ingestão de um alimento. Quando se tem uma alergia alimentar, é de suma importância estar atento à alimentação. Dessa forma, a leitura do rótulo nutricional se torna essencial na vida dos indivíduos alérgicos para que eles saibam se podem, ou não, comer o alimento, e se é necessária, ou possível, alguma substituição. O objetivo do trabalho foi informar e conscientizar as pessoas quanto as alergias alimentares, bem como suas causas e seus desafios, e reunir, em um e-book, as informações levantadas. Para isso, foi realizada a leitura de artigos, teses e sites oficiais e também realizado entrevistas com médicos, nutricionistas, alérgicos e a população em geral para levantar maiores informações sobre o tema. Um e-book contendo todas as informações levantadas foi elaborado e disponibilizado para servir como apoio à população.

Palavras-chave: inflamações; ingestão de alimentos; rotulagem; alternativas.

¹ Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – alice.passarelli@etec.sp.gov.br

² Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – camila.mariano5@etec.sp.gov.br

³ Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – giovana.costa49@etec.sp.gov.br

⁴ Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa – isabela.schiavoni@etec.sp.gov.br

1. INTRODUÇÃO

Alergia alimentar ou intolerância alimentar? Muitas pessoas confundem essas definições, que se diferem em suas causas, tratamentos e respostas do organismo. As alergias são reações do sistema imunológico, que reagem e liberam substâncias inflamatórias, gerando os sintomas de alergia logo após a ingestão de um alimento. Já a intolerância é a resposta do organismo quando a digestão, absorção ou metabolismo não é possível, e está ligada, por exemplo, à falta de uma enzima, sem ligação com o sistema imunológico (Moraes *et al.*, 2022).

Sendo assim, segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), alergias alimentares são reações do sistema imunológico ao se consumir algum tipo de alimento, e elas impactam negativamente a qualidade de vida das famílias, o que dificulta as relações sociais e estimula o estresse e ansiedade. Entre os sintomas das alergias estão pulso rápido, dificuldade de respiração, tosse, náusea, vômito, inchaço nos lábios, na língua ou na garganta, urticária, perda da consciência, entre outros. Além disso, as reações alérgicas e a chance de desenvolver anafilaxia são maiores em crianças (Brasil, 2017).

Quando se tem uma alergia alimentar é de suma importância estar atento aos ingredientes que compõem o alimento a ser consumido. Dessa forma, especialmente em uma sociedade na qual o consumo de alimentos industrializados é crescente e constante, a leitura da rotulagem nutricional é essencial, pois é ela que contém a descrição das propriedades nutricionais de um alimento. Isso a torna um dos principais meios de comunicação entre os fabricantes e consumidores. Sendo assim, as informações contidas na rotulagem podem ajudar e orientar os consumidores sobre as substâncias presentes no alimento, e determinar se podem ou não ser consumidas (Machado, 2021).

As alergias alimentares vêm se tornando recorrente nos últimos anos (Arruda; Melo, 2015). Isso gera impactos, dúvidas e mudanças na vida das pessoas. Apesar do aumento de informações sobre tal assunto, os indivíduos relatam a falta de uma plataforma que reúna diversas informações sobre alergias alimentares de forma prática, como um guia, por exemplo. Sendo assim, uma plataforma que conscientize e oriente as pessoas, contendo relatos, dicas e explicações acerca do tema é importante e pode contribuir para sanar dúvidas além de oferecer-lhes uma maior qualidade de vida, por meio de em um material bom e seguro.

Com base nisso, o objetivo desse trabalho foi informar e conscientizar as pessoas quanto as alergias alimentares, bem como suas causas e seus desafios, e reunir, em um e-book, as informações levantadas.

A revisão de literatura deste trabalho foi realizada a partir de artigos, dissertações, teses e monografias, pesquisadas nas plataformas *Google Acadêmico* e *Scielo*. Além disso, foram realizadas pesquisas na comunidade com o intuito de conhecer as necessidades e a realidade da população a partir de um questionário online no Google Forms, que obteve 205 respostas (Apêndice A); um questionário presencial com uma nutricionista que trabalha em uma escola (Apêndice B), uma entrevista por ligação com a mãe de uma criança que passou por uma alergia alimentar (Apêndice C) e um questionário online com profissionais da saúde (Apêndice D).

Esse levantamento de informações foi utilizado como base para o desenvolvimento de um e-book informativo, didático e prático, o qual foi disponibilizado de forma gratuita, para que as pessoas tirem suas dúvidas quanto as alergias.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Revisão de Literatura

2.1.1. Intolerância X Alergia

A ingestão de qualquer tipo de aditivo alimentar ou alimento pode gerar intolerância e/ou alergia, termos que muitas pessoas confundem. Apesar de serem parecidas em relação aos sintomas e até mesmo nos alimentos que causam essas reações, elas possuem causas e tratamentos completamente distintos (Pereira; Moura; Constant, 2008).

A principal diferença se dá pelo tipo de resposta quando o organismo entra em contato com o alimento. Na alergia, as reações do sistema imunológico (imunomediadas) ocorrem logo após a ingestão de algum alimento, sendo especificamente uma proteína, glicoproteína ou hapteno, as quais causam reação e liberação de mediadores inflamatórios, gerando os sintomas. Já a intolerância é uma resposta exagerada do organismo, uma incapacidade do corpo de digerir, absorver ou metabolizar algum alimento ou alguns de seus componentes, geralmente pela falta de alguma enzima, mas não possui ligação com o sistema imune (não imunomediadas) (Moraes *et al.*, 2022).

As alergias alimentares (ou hipersensibilidade aos alimentos) afetam em média 8% das crianças e 5% dos adultos, sendo a mais comum a Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APVL). Entre os alimentos que causam mais alergia estão: leite, ovos, amendoim, nozes, soja, trigo, crustáceos e peixe. Já as intolerâncias, a mais comumente conhecida é a Intolerância à Lactose, que é a deficiência total ou parcial da enzima lactase, responsável pela digestão do açúcar nos produtos lácteos (Barros *et al.*, 2023).

2.1.2. Definição de Alergia e sua Recorrência

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), as alergias alimentares são reações do sistema imunológico desencadeadas pelo consumo de certos alimentos em pessoas sensíveis. Elas podem afetar a pele, o sistema digestivo, respiratório ou cardiovascular, variando amplamente em gravidade e tempo de manifestação. Mesmo pequenas quantidades de alimentos seguros para a maioria das pessoas podem causar reações graves em quem tem alergias alimentares (Brasil, 2017).

A maior preocupação com as alergias alimentares é a anafilaxia. De acordo com o Ministério da Saúde, "A anafilaxia é a forma mais grave de reação alérgica. Seus sinais e sintomas podem ter início após segundos à exposição ao agente ou até uma hora depois, dentre eles, destacam-se: pulso rápido, dificuldade de respiração, tosse, náusea e vômito, inchaço nos lábios, língua ou garganta, urticária, perda da consciência, e até parada cardíaca". Por conta disso, essa reação é potencialmente fatal se não tratada imediatamente (Brasil, 2014).

Estimativas indicam que 30-50% dos casos de anafilaxia são devido a alimentos, e aumentam para até 80% em crianças. Além do risco à saúde, as alergias alimentares podem impactar a qualidade de vida das famílias, aumentar os custos de alimentação e saúde, tornar as atividades diárias complexas, dificultar relações sociais e causar estresse e ansiedade elevados (Brasil, 2017).

2.1.3. A Importância da Rotulagem Nutricional

A rotulagem nutricional consiste na descrição das propriedades nutricionais de um alimento, incluindo valor calórico, fibras, nutrientes e a presença de alimentos alergênicos, se houver. No Brasil, a informação nutricional deve ser apresentada em tabela, com opção de modelo vertical ou linear, conforme a legislação (Machado, 2021).

Segundo a Anvisa, nos casos em que não seja possível garantir a ausência de contaminação cruzada dos alimentos (presença de algum alérgeno alimentar não adicionado intencionalmente), deve-se observar no rótulo: “Alérgenos: Podem conter”, e entre parênteses constará os nomes dos alimentos que causam alergias alimentares.

A rotulagem é um dos principais meios de comunicação que os fabricantes possuem para informar os consumidores da existência de alergênicos em alimentos embalados, o que permite um melhor gerenciamento do risco de eventos clínicos adversos (Brasil, 2024).

Por isso, é de extrema importância saber ler e entender os rótulos dos alimentos, pois as informações contidas na rotulagem podem orientar os consumidores sobre as substâncias presentes nos alimentos para, assim, saberem se podem ou não os consumir. A partir dessa leitura, o consumidor garante a soberania alimentar e a autonomia, já que ele tem a livre escolha do consumo de alimentos seguros, saudáveis e adequados ao seu cotidiano (Menezes; Carmo, 2022).

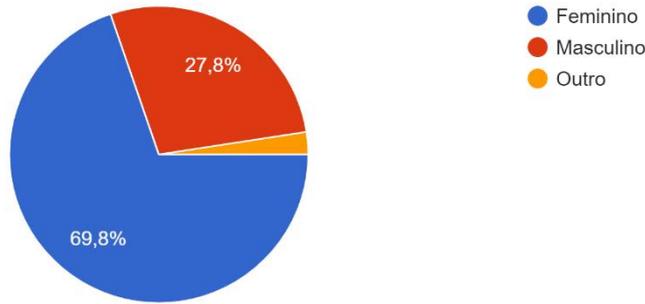
2.2. Resultados de Discussão

2.2.1. Questionário online

A pesquisa com a população, realizada a partir do questionário online “Google Forms”, alcançou 205 respostas. Ela foi organizada em três tópicos, sendo o primeiro para conhecer os entrevistados, com perguntas de consentimento, idade e gênero; a segunda sobre alergias, de um modo mais geral; e a terceira direcionada principalmente aos alérgicos, com perguntas mais específicas. O objetivo foi analisar o conhecimento da comunidade sobre alergia alimentar e observar quais são os pontos importantes a serem expostos para a conscientização da população.

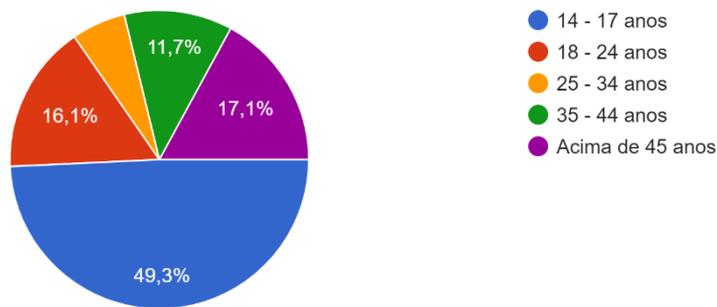
O perfil majoritário dos entrevistados foi gênero feminino, seguido do masculino e, então, outros (Gráfico 1). Além disso, a faixa etária da maior parte dos entrevistados foi de 14 e 17 anos de idade (Gráfico 2).

Gráfico 1 - Gênero dos entrevistados.



Fonte: Do próprio autor, 2024.

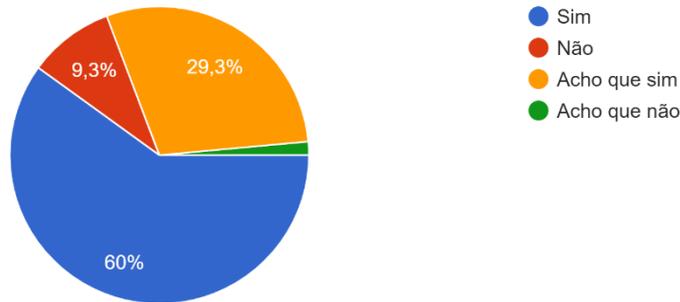
Gráfico 2 – Faixa etária dos entrevistados.



Fonte: Do próprio autor, 2024.

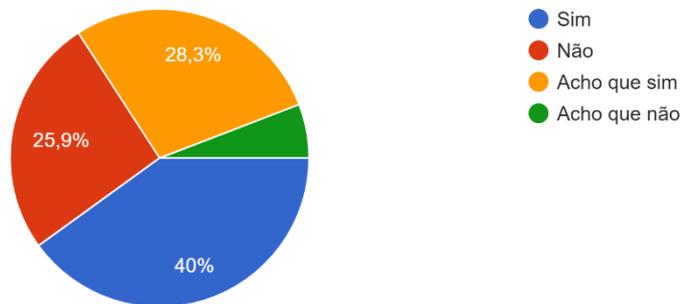
Ao falar sobre alergias alimentares, a maioria dos entrevistados diz que sabe o que é e já ouviu falar sobre isso (Gráfico 3), mas essa porcentagem diminui ao se perguntar a diferença entre alergia e intolerância (Gráfico 4). Dessa forma fica evidente a necessidade de maior informação a respeito. Ademais, mais de 66,8% das pessoas responderam que conhecem alguém que sofre com alguma alergia ou intolerância alimentar, o que prova que essas condições estão presentes na comunidade. Ainda assim, nem a metade sabe como agir em caso de uma crise alérgica (Gráfico 5).

Gráfico 3 – Respostas referente a pergunta: Você sabe o que é alergia alimentar?.



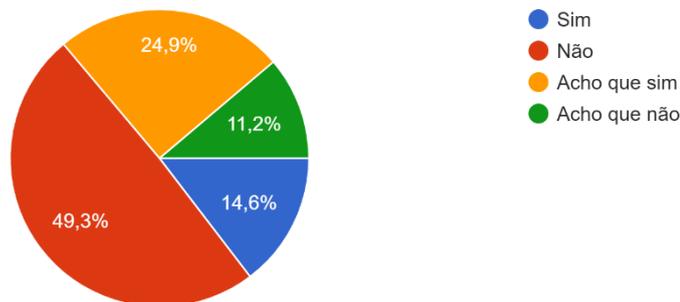
Fonte: Do próprio autor, 2024.

Gráfico 4 – Respostas referente a pergunta: “Você sabe a diferença entre alergia e intolerância?”.



Fonte: Do próprio autor, 2024.

Gráfico 5 - Respostas referente a pergunta: “Você sabe como agir em uma crise alérgica?”.

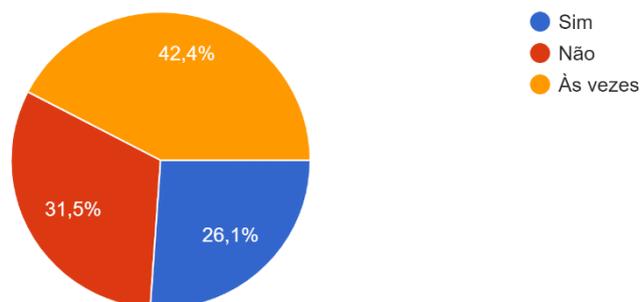


Fonte: Do próprio autor, 2024.

Sobre as práticas referentes as alergias alimentares, mais da metade dos respondentes disseram que nunca realizaram um exame para saber se possui alguma alergia, e para 73,9% dos entrevistados a leitura do rótulo – tão importante no

cotidiano – ocorre às vezes ou até nunca (Gráfico 6), e 44,6% não sabe interpretar um rótulo.

Gráfico 6 – Respostas referente a prática da leitura dos rótulos.



Fonte: Do próprio autor, 2024.

Quando perguntado sobre possuir ou não alguma alergia alimentar, 37 respondentes disseram possuir uma alergia alimentar.

Entre os alimentos alérgenos mais citados estão o camarão, a proteína do leite (APLV), o amendoim, a carne suína, os pescados, entre outras substâncias, e a maioria das pessoas descobriram tais alergias ao comer o alérgeno e apresentar sintomas, sendo os principais: coceira, vermelhidão, inchaços, desconforto na garganta, dor abdominal e falta de ar (Gráfico 7).

Como tratamento para aliviar os sintomas, a maior parte dos entrevistados relataram tomar remédios, como corticoides e antialérgicos, além de mudanças na rotina, principalmente a privação da ingestão dos alimentos. Diante disso, dois relatos chamaram a atenção: “Mudamos todos os alimentos em casa, consumindo essencialmente o que produzia apenas.” e “A mudança foi total, tive que dar suporte emocional, afinal fazer uma criança de 5 anos entender e aceitar a nova condição alimentar não tá sendo fácil. Os cuidados para não expor ela aos alérgenos que causam mal, como ler todos os rótulos dos alimentos, eliminar ao máximo, focos de poeira, tirando tudo que pode causar alergia, fora cuidados com a medicação agora também é uma rotina.”

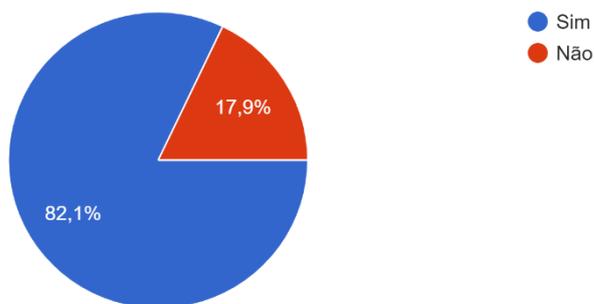
Gráfico 7 – Principais sintomas sentidos quando em contato com o alérgeno.



Fonte: Do próprio autor, 2024.

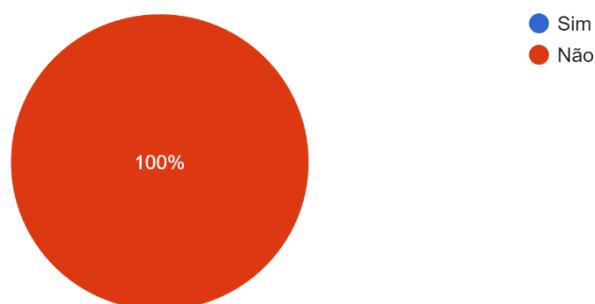
Dado o exposto, mais de 80% dos entrevistados que passam por uma alergia disseram que sentem/sentiram falta de uma plataforma que reunisse diversas informações sobre alergias alimentares de forma prática, como um guia, para se informar e saber como agir (Gráfico 8), e todos os entrevistados (n = 205) disseram não conhecer uma plataforma que explica tais assuntos (Gráfico 9).

Gráfico 8 – respostas referente a pergunta: “Você sente/sentiu falta de uma plataforma que reunisse diversas informações sobre alergias alimentares de forma prática, como um guia?”.



Fonte: Do próprio autor, 2024.

Gráfico 9 – Respostas referente ao conhecimento de uma plataforma que fale sobre alergias alimentares.



Fonte: Do próprio autor, 2024.

2.2.2. Questionário com a nutricionista

O objetivo dessa entrevista foi ver como são as atitudes no ambiente escolar quando se trata de alergias, além de seus impactos no dia a dia dos estudantes.

A nutricionista entrevistada trabalha em uma escola que oferece refeições a cerca de 800 alunos, e nove deles apresentam alguma restrição alimentar, como alergia ou intolerância, sendo a intolerância à lactose a mais frequente.

Para preparar as refeições destes alunos, a profissional se baseia no atestado médico sobre a patologia enviado pelos responsáveis, e também realiza uma conversa com o aluno para conhecer sua rotina e preferências. Dessa forma, ela faz as orientações sobre os protocolos da chamada “dieta especial” que será ofertada e que ficará separada e identificada com o nome do estudante.

A adaptação da escola é bem tranquila, pois na mesma já existem os protocolos para as dietas necessárias, assim como os itens alimentares adequados para cada condição. No entanto, o maior desafio vivenciado é a conscientização desses alunos, que devem se alimentar somente com o que é preparado especialmente para ele nas refeições oferecidas pela escola, já que há vários casos dos quais eles não pegam a dieta correta e acabam se alimentando da refeição normal servida para os outros estudantes, e provavelmente passará mal após a ingestão.

Quando questionada sobre ter aprendido sobre as alergias alimentares durante a graduação, a nutricionista respondeu que não teve nenhum tipo de conhecimento, pois na época apenas os médicos tratavam das alergias. Porém, hoje em dia, os nutricionistas ganharam espaço para o tratamento desse tipo de patologia.

Ao analisar esse relato, foi observado o quão importante é a adaptação da escola e também a orientação feita aos alunos, que muitas vezes não entendem o porquê de estarem passando por tal cuidado.

2.2.3. Questionário com a pessoa alérgica

A entrevista foi realizada com a mãe de uma criança que apresentou sintomas como dermatite atópica, cólicas e aumento da evacuação enquanto ainda era bebê. Após diversos desafios ela foi diagnosticada com alergia a proteína do leite e a proteína da soja.

O processo para a descoberta da alergia durou nove meses, e foi muito demorado e angustiante. Foi a partir da persistência dos sintomas que a mãe buscou diversos profissionais que lhe diziam que aquilo era normal, mas ela, apesar de ser mãe de primeira viagem, não se contentava com essas respostas. Foi então que ela buscou por ajuda de nutricionistas, mas estes não eram especializados em alergias, e sim em emagrecimento e educação alimentar; além desses, ela buscou também por médicos de diversas especialidades, mas nenhum deu o diagnóstico.

Para ela, o maior desafio enfrentado foi a falta de informações e ajuda dos profissionais, e foi assim que ela encontrou seu maior apoio nos grupos de mães de alérgicos na rede social *Facebook*. Ao finalmente receber o diagnóstico de alergia, a família apresentou dois sentimentos: o primeiro de alívio, pois o processo foi angustiante e de muitas dúvidas; e o segundo de medo, pois se sentiu insegura em como manejar aquela situação nova.

A adaptação dentro de casa foi tranquila, apesar da dieta habitual ter mudado radicalmente, principalmente a da mãe, que ainda amamentava a filha. Em contrapartida, fora de casa foi bem difícil, pois muitos não acreditavam na complexidade das alergias e diziam que a menina podia comer de tudo, bastava tomar um remédio depois. As pessoas não compreendiam a complexidade e que os sintomas perduravam por dias. Por conta dessa descrença, além da rotina alimentar, a rotina social da mãe também mudou, uma vez que, quando ela saía com os amigos, tinha a insegurança do que comeria, e por isso passou a se alimentar somente em casa.

Hoje, após testes de provocação oral (exame capaz de diagnosticar e tratar uma alergia alimentar ao ofertar o alérgeno suspeito em intervalos regulares, sob supervisão médica, para monitorar possíveis reações), a menina não tem mais as alergias (APLV e soja) e come normalmente. No entanto, hoje ela apresenta

seletividade alimentar, já que foi privada de muitos alimentos durante sua introdução alimentar por causa da alergia. Por conta da seletividade, a criança, agora com sete anos, não gosta de iogurtes, bolachas, chocolate, entre outros alimentos comuns a crianças da mesma idade.

Ao analisar esse relato, é importante apontar a falta de ajuda profissional e a angústia sentida por falta de informação sobre a condição da alergia. Também é relevante o impacto dos grupos de *Facebook* e outras redes de apoios que apoiaram a família nesse momento.

Além disso, pela ignorância das pessoas, a falta de parceria foi evidente, o que prova a importância da conscientização da sociedade sobre tais assuntos.

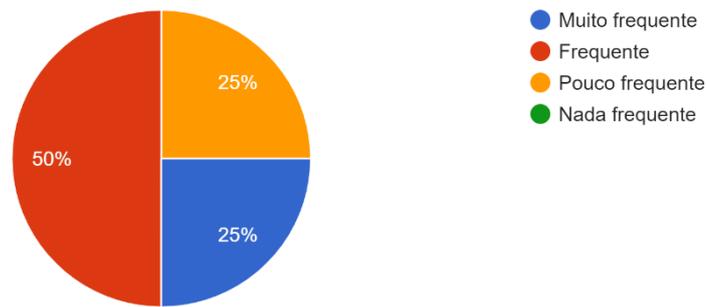
Ainda assim, devido a alergia, momentos importantes para a vida e hábitos alimentares da criança foram afetados, como o aleitamento materno que fez a mãe mudar todo o seu cotidiano em prol da saúde de sua filha, pois conforme o que comia refletia diretamente na saúde da criança, e a introdução alimentar, que pela privação de tantos alimentos durante esse período provocou a seletividade alimentar.

2.2.4. Resposta profissionais da saúde

A pesquisa com os profissionais da saúde foi realizada pela plataforma de formulários online “Google Forms” e alcançou quatro médicos imunologistas e alergistas. O questionário foi realizado de forma online para facilitar a participação dos profissionais, já que, na maior parte das vezes, estes possuem uma rotina muito corrida. O objetivo foi obter resultados mais técnicos sobre as alergias alimentares e como elas são tratadas na área da saúde, como em hospitais e ambulatórios.

As respostas referentes à frequência dos casos de alergia alimentar foram divididas em “muito frequente”, “frequente”, “pouco frequente” e “nada frequente”. O resultado obtido mostra que é majoritariamente considerado “frequente” (Gráfico 1). Além disso, a principal faixa etária (Gráfico 2) em que as alergias se apresentam é entre zero e quatro anos de idade, contemplando a infância da criança, período apontado pelos respondentes como o de maior dificuldade (Gráfico 3).

Gráfico 1 - Frequência dos casos de alergia alimentar.



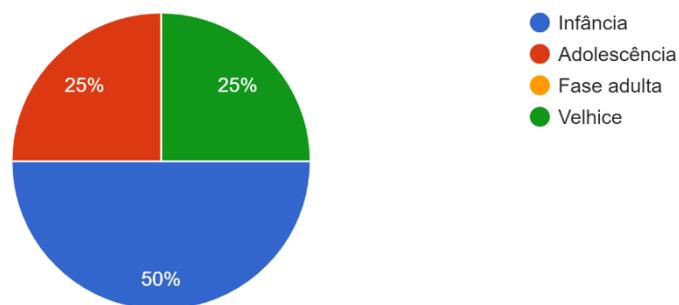
Fonte: Do próprio autor, 2024.

Gráfico 2 – Principal faixa etária.



Fonte: Do próprio autor, 2024.

Gráfico 3 - Fase em que a relação com a alergia é mais difícil.



Fonte: Do próprio autor, 2024.

A alergia pode se desenvolver tanto durante a vida, como pode ser hereditária. Para diagnosticar é preciso coletar a história do paciente, fazer testes cutâneos e exames séricos (laboratoriais). Conforme as respostas, os desafios desses diagnósticos envolvem: “Identificar o alérgeno e a reatividade cruzada”; “Crianças

pequenas têm menor reatividade cutânea”; “Muitos alimentos não têm material adequado para testes”; “Nem sempre há indicação de exames de sangue, às vezes, o diagnóstico depende de história clínica e etapas de exclusão e reintrodução. Hoje em dia há muitos diagnósticos equivocados”; “Saber correlacionar a história clínica com os resultados da pesquisa da IgE (imunoglobulina E) específica”.

Os principais sintomas de alergia alimentar citados foram, respectivamente: coceira, vermelhidão na pele, inchaço, desconforto na garganta, dor abdominal, diarreia e falta de ar.

O tratamento das alergias, de acordo com os respondentes, são: “Exclusão do alimento suspeito em alguns casos, com reposição de nutrientes e a dessensibilização (imunoterapia específica)”; “Em geral apenas exclusão”; “Evitar o contato com o alimento. Em alguns casos dessensibilização. Orientações sempre. Dependendo do alimento, da idade de aparecimento e outros critérios, há chance de cura espontânea”; “Confirmado a alergia ao alimento, fazemos a exclusão e orientações de como fazer essa retirada. Em alguns tipos de alergia com a exclusão, passados alguns anos o paciente pode deixar de produzir a IgE específica e poder novamente ser reintroduzido o alimento. Um exemplo é alergia ao leite de vaca e ovo no lactente”.

Nesse contexto, a forma correta de agir em uma crise alérgica, segundo os médicos, depende da reação, da intensidade, do tipo, do mecanismo imunológico, entre outros. Logo, crises intensas precisam de adrenalina (idealmente auto-injetável) e buscar um Pronto Atendimento; outros precisam apenas de um anti-histamínico.

Quando questionados sobre o contato com as alergias alimentares durante a graduação, na escala: “muito bom”, “bom”, “acredito que podia ter sido melhor”, “ruim” e “péssimo”, 50% dos entrevistados disseram que foi “ruim”, e outros 50% disseram que foi “péssimo”, o que nos faz refletir sobre a necessidade de uma melhor abordagem das alergias alimentares nas universidades para preparar os profissionais visto que vem se tornando cada vez mais recorrente.

2.2.5. Desenvolvimento do E-book

O E-book chamado “O Impacto das Alergias Alimentares na Qualidade de Vida” foi desenvolvido na plataforma Canva. Nela foram utilizados seus recursos de imagens, símbolos, fontes, entre outros, para deixar o E-book organizado e visualmente atrativo. Ele foi divulgado de forma que todos que desejarem se informar consigam ter acesso às informações, cumprindo com o objetivo do trabalho de informar e orientar a população.

Nele há as informações levantadas neste arquivo, porém com uma linguagem mais acessível. Dessa forma, são apresentados os tópicos “Quem somos nós”, “Sobre o E-book”, e seis capítulos, sendo eles: "Alergia x Intolerância", que remete ao tópico 2.1.1; "O que são as alergias alimentares", correspondente ao tópico 2.1.2; "Rotulagem Nutricional", que, além de apresentar uma tabela nutricional para ensinar de forma prática a leitura do rótulo vigente na nova resolução RDC nº 429/2020 (ANVISA), apresenta as informações citadas no tópico 2.1.3; "Para se identificar", que divulga as experiências do alérgico no tópico 2.2.3, para que os leitores se identifiquem com as experiências e não se sintam sozinhos ou diferentes das outras pessoas; "Alimentos Alérgenos e substituições", com o objetivo de orientar os indivíduos que passam por alguma alergia; e "Sites", que divulga as referências utilizadas neste Trabalho de Conclusão de Curso para o leitor, caso o mesmo queira se aprofundar mais no assunto.

Imagem 1 – Capa do e-book elaborado pelo grupo.



Fonte: Do próprio autor, 2024.

O e-book pode ser visualizado no seguinte link:
[https://drive.google.com/file/d/11achkEMyVlq93q7q3PDuG2JXu0FGcGT-
/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/11achkEMyVlq93q7q3PDuG2JXu0FGcGT-/view?usp=drivesdk).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao realizar este trabalho foi possível conhecer um pouco mais sobre as alergias alimentares, suas causas, experiências, desafios, entre outros, contidas nas diferenças entre alergia e intolerância, nas definições de alergias alimentares e rotulagem nutricional. A rotulagem nutricional é imprescindível para informar todos os ingredientes da composição e assim poder saber se esse alimento é capaz de desencadear uma reação alérgica. Dessa forma, foi possível ter acesso às informações necessárias para conscientizar a população quanto ao assunto, e para isso foi realizado um e-book gratuito capaz de atingir a população.

No questionário online que entrevistou a população em geral foi descoberto o quanto os indivíduos conhecem e têm contato com as alergias, a frequência e os casos mais comuns das alergias alimentares e como é o acesso aos rótulos no dia a dia dos participantes da pesquisa. Tais informações foram essenciais para saber as necessidades da população e assim realizar uma seleção do que seria abordado no trabalho, cumprindo com o objetivo de servir de apoio à sociedade, como um material útil e prático de consulta.

Os questionários com os profissionais da nutrição e da medicina foram importantes para o conhecimento técnico, sobre como as alergias alimentares são atuadas no meio profissional e acadêmico. Na fala da nutricionista ficou evidente a importância da orientação e cuidados dentro das escolas, local onde as crianças, o público mais afetado das alergias, passa a maior parte do tempo. Ademais, a fala dos profissionais da saúde mostraram a prática das alergias, como suas formas de diagnóstico, cuidados e tratamentos são realizados. É importante destacar o quanto essas duas áreas precisam trabalhar juntas para garantir a qualidade de vida dos alérgicos, pois, além do diagnóstico e tratamentos, é importante uma dieta com a seleção de alimentos e uma rede de apoio para passar pelos desafios das alergias. Além disso, foi visto a partir das respostas, que as faculdades, tanto de medicina, quanto de nutrição, precisam melhorar seu currículo quanto as alergias alimentares, já que elas vêm se tornando um assunto cada vez mais recorrente, e o apoio desses profissionais é o diferencial.

O questionário com o alérgico evidenciou como foi experiência com as alergias, os desafios enfrentados, as adaptações necessárias, as mudanças na rotina, os sintomas sentidos e os sentimentos. É interessante notar o papel da mãe e da família, que mudaram todos os hábitos de casa pela criança alérgica. Ainda, o relato da falta

de especialistas preparados para ajudar nessa condição deixou ainda mais evidente a importância da presença de especialistas que atendam essas condições.

Em relação as alergias alimentares, aprendemos que cada organismo reage de uma forma diferente a certos alimentos, o que mostra que cada organismo é único, e nenhum pode ser excluído, provando a importância de todos estarem atentos às pessoas alérgicas e oferecer a elas todo apoio que precisam, seja por informação, orientação, ou até mesmo apoio com respeito e seriedade.

Dessa forma, o E-book realizado neste trabalho pode servir como um desses apoios tanto aos alérgicos, quanto à população em geral, pois ele informa e orienta as pessoas com uma linguagem efetiva e acessível, além de ser capaz de ajudar com sugestões de substituições e indicar outros materiais confiáveis para se aprofundar no assunto.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, L. Karla; MELO, Janaina M. L. A epidemia de alergia: por que as alergias estão aumentando no Brasil e no mundo?. **Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI)**, Ribeirão Preto, v. 3, n. 01, 2015. Disponível em: <https://aaai-asbai.org.br/detalhe_artigo.asp?id=714>. Acesso em: 10 jun. 2024.

BARROS, Dayne de Melo. Alergia e intolerância alimentar: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 9, n. 4, 11p. 13273-13283, 2023. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/58854/42758>>. Acesso em: 12 jun. 2024.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Rotulagem de alimentos alergênicos. Brasília, DF, 2017. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/perguntas-e-respostas-arquivos/rotulagem-de-alergenicos.pdf>>. Acesso em: 13 jun. 2024.

BRASIL. Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI). Anafilaxia Brasil. Brasília, DF, 2024. Disponível em: <<https://www.anafilaxiabrasil.com.br/anafilaxia-saiba-mais>>. Acesso em: 13 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde. Choque Anafilático. Brasília, DF, 2014. Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/choque-anafilatico/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%3A,ou%20at%C3%A9%20uma%20hora%20depois>>. Acesso em: 13 jun. 2024.

MACHADO, Roberto Luiz Pires. Rotulagem. 2021. Disponível em: <https://search.app/bVBq3L9YUvf47h1Z7>. Acesso em: 05 ago. 2024.

MENEZES, Bianca Fattori de; CARMO, Mariane Moreira Ramiro do. A importância da rotulagem alimentar e nutricional para a autonomia alimentar do consumidor. **Brazilian Journal of Development (BJD)**, São José dos Pinhais, v.8, n. 4, 3 p., 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.34117/bjdv8n4-024>>. Acesso em: 28 jul. 2024.

MORAES, Laura Vanessa de Souza *et al.* Intolerância e alergia alimentar na região metropolitana de Belém - PA. **Research, Society and Development**, Pará, v. 11, n. 10, 9 p., 2022. Disponível em: <<file:///C:/Users/55199/Downloads/32736-Article-367517-1-10-20220727.pdf>>. Acesso em: 13 jun. 2024.

PEREIRA, Ana Carolina da Silva; MOURA, Suelane Medeiros, CONSTANT, Patrícia Beltrão Lessa. Alergia alimentar: sistema imunológico e principais alimentos envolvidos. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 29, n. 2, 12 p. 189-200. 2008. Disponível em: <<file:///C:/Users/55199/Downloads/seminabio,+Gerente+da+revista,+3466-11558-1-CE.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2024.

APÊNDICE A – Questionário no Google Forms para a população geral

Olá, você está sendo convidado para participar da nossa pesquisa sobre Alergias Alimentares, que tem como objetivo avaliar os impactos que elas causam na vida das pessoas.

Este questionário faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso Técnico Nutrição e Dietética da Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa, sob orientação da Profa. Ma. Gabriela Maria R. N. de Alcantara.

O preenchimento é rápido, de aproximadamente 5 - 10 min, e a sua contribuição é muito valiosa para nossa formação.

A pesquisa é voluntária e anônima, desta forma, você não fornecerá nome ou e-mail, garantindo sua privacidade. Os resultados obtidos por meio da pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos científicos citados acima.

Agradecemos muito pelo seu tempo e contribuição.

As participantes são: Alice Passarelli, Camila Mariano, Giovana Marins e Isabela Gomes.

Em caso de dúvida, estamos à disposição para qualquer esclarecimento através do e-mail alice.passarelli@etec.sp.gov.br.

Se você se sentir suficientemente esclarecido e confortável com a introdução acima e o objetivo da pesquisa, eventuais riscos e benefícios, convido-o (a) a assinalar este Termo de Consentimento.

1. Li o termo e:
 Sim, concordo em participar;
 Não concordo em participar.
2. Qual é o seu gênero?
 Feminino;
 Masculino;
 Outro.
3. Qual a sua faixa etária?
 14 – 17 anos;
 18 – 24 anos;
 25 – 34 anos;
 35 – 44 anos;
 Acima de 45 anos.

4. Você sabe o que é uma alergia alimentar?
- () Sim;
 - () Não;
 - () Acho que sim;
 - () Acho que não.
5. Você sabe a diferença entre alergia e intolerância?
- () Sim;
 - () Não;
 - () Acho que sim;
 - () Acho que não.
6. Você conhece alguém que tem alguma alergia alimentar?
- () Sim;
 - () Não.
7. Você conhece alguém que tem alguma intolerância alimentar?
- () Sim;
 - () Não.
8. Você já fez algum exame médico para saber se possui alguma alergia alimentar?
- () Sim;
 - () Não;
 - () Não sei.
9. Você já ouviu falar sobre alguma alergia alimentar?
- () Sim;
 - () Não.
10. Você sabe como agir em uma crise alérgica?
- () Sim;
 - () Não;
 - () Acho que sim;
 - () Acho que não.
11. Você costuma ler os rótulos dos alimentos?
- () Sim;
 - () Não;
 - () Às vezes.
12. Você sabe interpretar os rótulos dos alimentos?
- () Sim;

- () Não.
13. Você conhece alguma plataforma que fala sobre alergias alimentares?
- () Sim;
- () Não.
14. Caso você conheça, qual a plataforma que fala sobre alergias alimentares?
15. Caso você tenha alguma alergia, qual é essa alergia?
16. Como você descobriu que tem alergia alimentar?
17. Você tem mais de uma alergia alimentar?
18. Quais sintomas você tem/teve ao entrar em contato com o alérgeno?
- () Coceira;
- () Vermelhidão na pele;
- () Inchaço;
- () Diarreia;
- () Prisão de ventre;
- () Falta de ar;
- () Desconforto na garganta;
- () Dor abdominal;
- () Outros.
19. Como você lida com a alergia?
20. Quais foram as mudanças na sua rotina?
21. Você sente/sentiu falta de uma plataforma que reunisse diversas informações sobre alergias alimentares de forma prática, como um guia?

APÊNDICE B – Entrevista com a nutricionista

O objetivo dessa entrevista é ver como são as atitudes no ambiente escolar quando se trata de alergias.

1. Qual a incidência dos casos alérgicos na escola?
2. Já teve algum caso de crise alérgica na escola?
3. Como você ajuda quem tem alguma alergia alimentar?
4. Como se adaptar ao glúten?
5. Como se adaptar à APLV?
6. Como é a adaptação da escola quanto às alergias?
7. Como foi o contato com as alergias na faculdade?
8. Como a pessoa alérgica reage àquela que não tem alergia?

APÊNDICE C – Entrevista com a mãe da criança alérgica

Essa entrevista teve como objetivo coletar um relato sobre alguma alergia para analisar os maiores desafios e dúvidas enfrentados pela pessoa alérgica e sua família e amigos.

1. Como é a sua adaptação?
2. Como é a adaptação da sua família e amigos?
3. Como é a sua rotina?
4. Como você descobriu a alergia?
5. Quais são os sintomas que você sente/sentiu?
6. Como você se sente perante a alergia?
7. Como é a sua alimentação no dia a dia?

APÊNDICE D – Entrevista com os profissionais da saúde

Olá, você está sendo convidado para participar da nossa pesquisa sobre Alergias Alimentares, que tem como objetivo avaliar os impactos que elas causam na vida das pessoas.

Este questionário faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso Técnico Nutrição e Dietética da Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa, sob orientação da Profa. Ma. Gabriela Maria R. N. de Alcantara.

O preenchimento é rápido, de aproximadamente 10 - 15 min, e a sua contribuição é muito valiosa para nossa formação.

A pesquisa é voluntária e os resultados obtidos serão utilizados apenas para alcançar os objetivos científicos citados acima.

Agradecemos muito pelo seu tempo e contribuição.

As participantes são: Alice Passarelli, Camila Mariano, Giovana Marins e Isabela Gomes.

Em caso de dúvida, estamos à disposição para qualquer esclarecimento através do e-mail alice.passarelli@etec.sp.gov.br.

Se você se sentir suficientemente esclarecido e confortável com a introdução acima e o objetivo da pesquisa, eventuais riscos e benefícios, convido-o (a) a assinalar este Termo de Consentimento.

1. Li o termo e:

- () Sim, concordo em participar.
- () Não concordo em participar.

2. Como é a frequência dos casos de alergia alimentar?

- () Muito frequente;
- () Frequente;
- () Pouco frequente;
- () Nada frequente.

3. Como pode ser feito o diagnóstico de alergia alimentar?

4. Em qual faixa etária são mais comuns os casos de alergia alimentar?

- () 0 - 4 anos
- () 4 - 6 anos
- () 7 - 10 anos
- () 11 - 20 anos
- () 21 - 59 anos
- () Acima dos 60 anos

5. Em qual faixa etária é mais difícil a relação com a alergia?

- () Infância

- Adolescência
- Fase adulta
- Velhice

6. Como a alergia pode se desenvolver?

- Já vem do nascimento
- Desenvolve durante a vida
- É hereditária

7. Quais são os desafios no diagnóstico de uma alergia alimentar?

8. Como é feito o tratamento? Há cura ou controle?

9. Quais são os principais sintomas de uma alergia alimentar?

- Coceira
- Vermelhidão na pele
- Inchaço
- Diarreia
- Prisão de ventre
- Falta de ar
- Desconforto na garganta
- Dor abdominal

10. Como foi o contato com as alergias alimentares durante a faculdade de Medicina?

- Muito bom
- Bom
- Acredito que podia ter sido melhor
- Ruim
- Péssimo

11. Como agir em uma crise alérgica?