



O Impacto das Alergias Alimentares na Qualidade de Vida

DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE
ADAPTAÇÃO



ALICE M. A. PASSARELLI • GIOVANA M. COSTA
CAMILA O. S. MARIANO • ISABELA G. SCHIAVONI





ALERGIAS ALIMENTARES

**DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE
ADAPTAÇÃO**





QUEM SOMOS NÓS?

Somos alunas do curso MTEC Nutrição e Dietética da Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa (Piracicaba/SP) e realizamos um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) sobre alergias alimentares. Além de ser um tema cada vez mais recorrente, ele gera muitas dúvidas e desafios à população. Nesse sentido, passamos o ano de 2024 coletando informações para criar um e-book que se tornasse um apoio à população.





SOBRE O E-BOOK

Com base nos desafios relatados pela comunidade, nós escolhemos realizar um e-book capaz de informar, orientar e conscientizar os indivíduos, para assim facilitar sua relação com as alergias. Ele foi escrito a partir de pesquisas em artigos nos sites Scielo e Google Acadêmico, e entrevistas com a comunidade (questionários online), nutricionistas, pessoas que passaram por alergias e médicos.



ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Alergia X
Intolerância

CAPÍTULO

02

O que são
alergias
alimentares

CAPÍTULO

03

Rotulagem
nutricional

CAPÍTULO

04

Alimentos
alérgenos e
substituições

CAPÍTULO

05

Para se
identificar

CAPÍTULO

06

Sites

CAPÍTULO

01



Alergia X Intolerância

Muitas pessoas confundem os termos "intolerância" e "alergia", que podem ocorrer logo após a ingestão de certos alimentos ou aditivos alimentares.

Mas qual a diferença?

A principal diferença entre elas se dá pelo tipo de resposta do organismo ao entrar em contato com o alimento.

Alergia Alimentar:

Nela, as reações são uma resposta do sistema imunológico. Quando uma pessoa ingere um alimento que contém substâncias como proteínas, glicoproteínas ou haptenos, o corpo as identifica como ameaças. Isso desencadeia a liberação de mediadores inflamatórios, como a histamina, resultando em sintomas como inchaço, coceira, dificuldade respiratória e, em casos graves, choque anafilático.

O tipo mais comum de alergia alimentar é a Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV), que afeta cerca de 8% das crianças e 5% dos adultos.

Entre os alimentos que mais causam alergia estão leite, ovos, amendoim, nozes, soja, crustáceos e peixes. A intolerância mais comumente conhecida é a intolerância à lactose, que se refere à deficiência total ou parcial da enzima lactase.

Intolerância Alimentar:

Por outro lado, elas não envolvem o sistema imunológico. Ela é definida como uma resposta exagerada do organismo ou a incapacidade de digerir, absorver ou metabolizar certos alimentos ou seus componentes, geralmente devido à falta ou deficiência de alguma enzima. Os sintomas estão relacionados ao sistema digestivo, incluindo dor abdominal, diarreia, inchaço e gases.

CAPÍTULO

02



O que são alergias alimentares

O que são alergias alimentares?

Segunda a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), as alergias alimentares são reações do sistema imunológico desencadeadas pelo consumo de certos alimentos em pessoas sensíveis.

Como elas nos afetam?

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.

• **Anafilaxia - Um perigo real para quem possui Alergia.**

A maior preocupação com alergias alimentares é a anafilaxia. De acordo com o Ministério da Saúde, "A anafilaxia é a forma mais grave de reação alérgica."

Sintomas:

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."

Ela é potencialmente fatal se não tratada imediatamente. Estimativas indicam que 30-50% dos casos de anafilaxia são devido a alimentos, o que aumenta para até 80% em crianças. Nos Estados Unidos, as anafilaxias alimentares resultam em milhares de emergências domiciliares, hospitalizações e mortes anualmente.

Quais outras preocupações deve-se ter ao ser diagnosticado?

Além do risco à saúde, as alergias alimentares impactam negativamente a qualidade de vida das famílias, aumentando os custos de alimentação e saúde, tornando atividades diárias complexas, dificultando relações sociais e causando estresse e ansiedade elevados.

Quais alimentos causam mais alergias?

Existem mais de 170 alimentos conhecidos por causar alergias alimentares, com uma variedade de fatores ambientais e individuais que influenciam seu desenvolvimento, tais como hábitos alimentares, amamentação, tipos de processamento dos alimentos, entre outros.

Cerca de 90% das alergias alimentares são atribuídas a oito alimentos principais:

- Ovos;
- Leite;
- Peixe;
- Crustáceos;
- Castanhas;
- Amendoim;
- Trigo;
- Soja.

Esses alimentos são reconhecidos como alérgenos relevantes para a saúde pública pelo Codex Alimentarius, um organismo da FAO e da OMS, responsável pela harmonização internacional das normas alimentares, além de serem identificados como tal por diversos países.

CAPÍTULO

03



Rotulagem Nutricional

O que é a Rotulagem Nutricional?

A rotulagem nutricional consiste em descrever o que há em um alimento, como calorias, fibras, nutrientes e possíveis alérgenos. No Brasil, essa informação vem em tabela, podendo ser vertical ou linear, de acordo com a legislação.

De acordo com a Anvisa, se não for possível garantir a ausência de contaminação cruzada dos alimentos (presença de algum alérgeno alimentar não adicionado intencionalmente), o rótulo deve informar: "Alérgenos: Pode conter (nomes dos alimentos que causam alergias alimentares)".

Qual é sua importância?

A rotulagem é crucial para que os fabricantes alertem os consumidores sobre a presença de alérgenos em alimentos embalados, ajudando a prevenir reações alérgicas.

Saber ler e entender os rótulos é muito importante, pois isso ajuda os consumidores a identificar se um alimento contém substâncias que podem ser problemáticas para eles. Por exemplo, pessoas com doença celíaca precisam evitar glúten, e a rotulagem pode fornecer essa informação essencial.

TABELA NUTRICIONAL DO CHOCOLATE LACTA AO LEITE

Porções por embalagem:
indica que nesta
embalagem há 3 unidades
do produto.

Porção: 25g - é a medida da porção
usada para os cálculos da tabela
nutricional. - caso você coma 1 porção,
você comerá 25g do alimento. Neste
caso, uma porção de 25g equivale a 4
2/3 quadradinhos da barra de
chocolate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: Cerca de 3			
Porção: 25 g (4 2/3 quadradinhos)			
	100 g	25 g	%VD*
Valor energético (kcal)	547	137	7
Carboidratos (g)	55	14	5
Açúcares totais (g)	53	13	
Açúcares adicionados (g)	42	11	22
Proteínas (g)	7	1,7	3
Gorduras totais (g)	32	8,1	12
Gorduras saturadas (g)	19	4,8	24
Gorduras trans (g)	0,3	0	0
Fibras alimentares (g)	3,3	0,8	3
Sódio (mg)	98	24	1

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

INGREDIENTES: AÇÚCAR, MASSA DE CACAU, MANTEIGA DE CACAU, PERMEADO DE SORO DE LEITE EM PÓ, GORDURA VEGETAL, SORO DE LEITE EM PÓ, LEITE EM PÓ INTEGRAL, GORDURA DE MANTEIGA DESIDRATADA, EMULSIFICANTES: LECITINA DE SOJA E POLIGLICEROL POLIRRICINOLEATO E AROMATIZANTE

ALÉRGICOS: CONTÉM GLÚTEN, AROMATIZANTE ARTIFICIAL, LACTOSE, DERIVADOS DE LEITE E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVELÃ, CASTANHA-DE-CAJU, CEVADA, TRIGO ELÁTEX NATURAL.

Tabela nutricional: 100g é o obrigatório // 25g é a quantidade nutricional correspondente à porção. Dessa forma, se você comer uma porção (25g), você estará comendo 137 Kcal, 14g de carboidrato, e assim por diante.

%VD: é a porcentagem de consumo diário referente aos valores da porção. Caso você coma uma porção, equivalente a 25g, você estará consumindo 7% das calorias diárias, 5% dos carboidratos diários, e assim por diante.

TABELA NUTRICIONAL DO CHOCOLATE LACTA AO LEITE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: Cerca de 3			
Porção: 25 g (4 2/3 quadradinhos)			
	100 g	25 g	%VD*
Valor energético (kcal)	547	137	7
Carboidratos (g)	55	14	5
Açúcares totais (g)	53	13	
Açúcares adicionados (g)	42	11	22
Proteínas (g)	7	1,7	3
Gorduras totais (g)	32	8,1	12
Gorduras saturadas (g)	19	4,8	24
Gorduras trans (g)	0,3	0	0
Fibras alimentares (g)	3,3	0,8	3
Sódio (mg)	98	24	1

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

INGREDIENTES: AÇÚCAR, MASSA DE CACAU, MANTEIGA DE CACAU, PERMEADO DE SORO DE LEITE EM PÓ, GORDURA VEGETAL, SORO DE LEITE EM PÓ, LEITE EM PÓ INTEGRAL, GORDURA DE MANTEIGA DESIDRATADA, EMULSIFICANTES: LECITINA DE SOJA E POLIGLICEROL POLIRRICINOLEATO E AROMATIZANTE

ALÉRGICOS: CONTÉM GLÚTEN, AROMATIZANTE ARTIFICIAL, LACTOSE, DERIVADOS DE LEITE E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVELÃ, CASTANHA-DE-CAJU, CEVADA, TRIGO ELÁTEX NATURAL.

Os ingredientes estão escritos em ordem crescente de quantidade, sendo assim, o primeiro ingrediente escrito é o que tem maior quantidade. Neste caso, o açúcar é o que mais tem, em seguida a massa de cacau, e assim por diante; aromatizante é o ingrediente que menos tem.

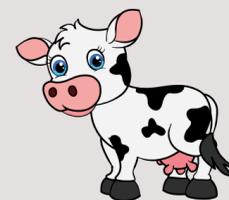
Quando há alimentos alérgenos, é obrigatório apresentá-lo em evidência. Assim, é escrito "Alérgicos: contém:". Este diz que os ingredientes utilizados têm, intencionalmente, glúten, aromatizante artificial, lactose, derivados de leite e derivados de soja. O "Pode conter:" quer dizer que o produto pode ter passado por uma contaminação cruzada, isto é, o produto não tem adição intencional de determinado alérgeno, e sim uma presença acidental durante a fabricação, desde a produção primária até a embalagem e comércio.



CAPÍTULO

04

Alimentos alérgenos e
substituições



04

ALÉRGENOS ALIMENTARES

Define-se como alérgeno, qualquer substância capaz de estimular uma resposta de hipersensibilidade no organismo humano. Eles podem sofrer modificações conforme o processamento do alimento ou durante a digestão, resultando em aumento ou diminuição da alergenicidade.

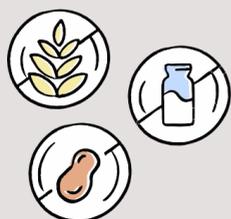
O QUE É A APLV?

A alergia à proteína do leite de vaca é uma das mais frequentes no mundo. Seus sintomas podem variar de leves, como urticária, a graves, como a anafilaxia. É mais comum casos em crianças que, na maioria das vezes, superam o problema ainda na infância.

Como é feito o manejo dessa alergia?

A prescrição para evitar as reações é a exclusão total do leite de vaca. Devido à semelhança das proteínas, pode ser indicado, em alguns casos, cortar da dieta também o leite de outros animais, como o de cabra.

É recomendável evitar também produtos lácteos e seus derivados, como iogurtes, queijos, requeijão, cream cheese, creme de leite, manteiga, coalhada, leite condensado, leite em pó, doce de leite, petit suisse, nata, leite fermentado, além de qualquer alimento que contenha esses ingredientes, como pães, bolos, biscoitos, tortas, chocolates, achocolatados, entre diversas outras receitas caseiras e industrializadas.





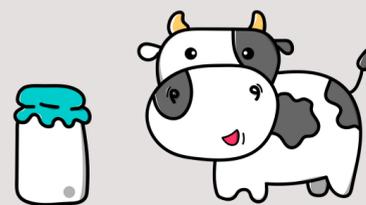
É preciso ter ainda mais atenção, pois a proteína do leite pode estar presente em alimentos inesperados, como embutidos, empanados, balas, cremes vegetais e produtos que contenham aromas naturais ou artificiais derivados do leite. Ler os rótulos com cuidado é essencial, já que identificar o agente causador da alergia nem sempre é simples na lista de ingredientes.

Além da letra ser frequentemente pequena, os nomes podem ser complicados: o leite pode aparecer disfarçado como caseína, caseinato, lactoalbumina, lactoglobulina, proteína do soro do leite (whey protein) ou proteína hidrolisada do leite. Também pode estar em sabores ou aromas naturais ou artificiais de manteiga, margarina, caramelo, baunilha e queijo. Esses produtos devem ser evitados por quem segue uma dieta sem leite de vaca.

Por outro lado, há ingredientes que parecem estar relacionados ao leite, mas não estão, e podem ser consumidos: lactato de cálcio ou sódio, estearoil lactilato de cálcio ou sódio, manteiga de cacau, leite de coco e cremor tártaro.

Como funciona em relação aos bebês e a amamentação?

Para bebês que estão em aleitamento materno, é recomendado que a mãe retire a proteína do leite de vaca de sua alimentação. Caso seja necessário o uso de fórmula infantil, é fundamental seguir as orientações do médico ou nutricionista para escolher uma fórmula apropriada, sem a proteína do leite de vaca e adequada para a idade do bebê.





Quando a criança completar seis meses e iniciar a introdução de alimentos complementares, também é importante seguir todas as recomendações para excluir essa proteína das refeições. Para crianças mais velhas, bebidas fortificadas à base de soja podem ser uma boa opção, pois possuem uma quantidade adequada de proteínas. Outras bebidas vegetais, como as de arroz ou castanhas, têm um teor menor de proteínas, mas podem ser utilizadas em receitas como substitutos do leite de vaca.

Como substituir o leite?

O leite contém nutrientes essenciais para o nosso corpo, como proteínas, cálcio, fósforo, vitamina A e riboflavina.

Para prevenir a falta desses nutrientes, é importante adicionar à dieta outras fontes de proteína animal (como carne vermelha, frango, peixe e ovos) ou vegetal (como feijão, ervilha, grão-de-bico, entre outros), além de incluir verduras na alimentação.

No caso de muitas receitas, o leite e seus derivados desempenham diferentes funções, como adicionar umidade, sabor, maciez, consistência e textura aos pratos. Portanto, para substituí-los, é importante identificar quais desses atributos são essenciais para a sua receita. Se a necessidade for por umidade e/ou sabor, você pode utilizar água, sucos de frutas ou bebidas vegetais, como as de arroz, aveia, coco, ou outra de sua preferência.





04

OVO

A reação do sistema imunológico contra as proteínas do ovo é a segunda principal causa de alergia alimentar. É bastante comum em crianças, afetando cerca de 3% delas nos primeiros anos de vida, especialmente entre 9 e 12 meses de idade. As proteínas que causam alergia estão, em sua maioria, na clara, mas a gema também pode contê-las, já que é quase impossível separar completamente as duas partes. Na clara do ovo (parte branca), encontram-se proteínas como albumina, ovalbumina, ovomucoide, ovotransferrina e lisozima; enquanto na gema (parte amarela), estão presentes lipovitelina e fosvitina. Essas proteínas estão nos ovos de galinha, codorna, peru, pato, avestruz, entre outras aves.

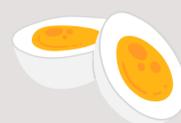


Como é feito o manejo dessa alergia?

A medida mais importante, é claro, é evitar o consumo de ovos regularmente na dieta. Isso requer muita atenção porque o ovo e suas proteínas estão presentes como ingredientes ocultos em vários alimentos e produtos, como cosméticos e vacinas.

Entre os alimentos industrializados, o ovo é utilizado na composição de bolos, chocolates, achocolatados, biscoitos, bolachas, pudins, macarrão, maionese, molhos, pães, empadas, patês, sopas, salgados e merengues.

Nos rótulos, podem ser encontrados ingredientes que nem sempre indicam claramente a presença de ovos, como ovo em pó desidratado, clara de ovo, clara em pó, gema de ovo, albumina, lisozima, lecitina de ovo, apovitelina, flavoproteína, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovo glicoproteína e ovomucina.

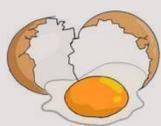




O ovo também é utilizado na culinária como emulsificante, brilhantador e clarificador. É igualmente importante estar atento à contaminação cruzada durante o preparo de alimentos e ao manuseio de utensílios de cozinha.

Cuidados extras

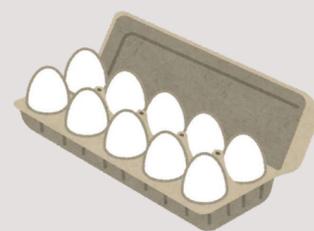
Uma recomendação importante para todos, não apenas para quem é alérgico, é o cuidado com a contaminação do ovo por bactérias, como a salmonela, que está presente no trato intestinal dos animais, especialmente das aves. Essa contaminação pode ocorrer devido a práticas inadequadas de manuseio, contaminação cruzada entre alimentos crus e cozidos, ou cascas de ovos rachadas. A salmonela é eliminada em temperaturas acima de 65 °C, por isso é essencial garantir que o ovo seja bem cozido e evitar o consumo de maionese feita com ovos crus.



A infecção por essa bactéria pode causar diarreia, dores abdominais, náusea, vômito e febre.

Como substituir o ovo?

Para substituir os ovos em receitas, é importante entender o efeito que você quer obter. Para dar umidade à mistura, use purês de banana, maçã ou abóbora; para fornecer estrutura e unir os ingredientes, utilize amido de milho ou polvilhos; para substituir as claras em neve, utilize a espuma feita com a água do cozimento do grão-de-bico, chamada de aquafaba; para dar liga, use sementes de linhaça ou chia misturadas com água; e para adicionar cor, use açafrão. A biomassa de banana verde é uma opção nutritiva e versátil, ideal para preparar quiches, brigadeiros, bolos, brownies, pudins e vitaminas.



SOJA

A soja, pertencente ao grupo das leguminosas, é uma fonte rica em proteínas, isoflavonas (compostos orgânicos) e fitoestrógenos (com propriedades semelhantes ao estrogênio). Ela é comumente encontrada em diversos alimentos industrializados e em fórmulas infantis. A alergia à soja costuma surgir em crianças com menos de três anos e, muitas vezes, é superada até os dez anos de idade. Em adultos, novos diagnósticos de alergia à soja são pouco comuns.

Como é feito o manejo dessa alergia?

Alérgicos devem evitar o consumo de grãos e brotos de soja, assim como seus derivados, incluindo tofu, farinha, leite, iogurte, shoyu, missô (pasta de soja), proteína texturizada, molhos, sucos, albumina, fibra de soja, massas e óleo.

Como como substituir a soja?

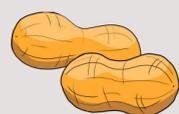
Para assegurar a ingestão dos nutrientes presentes na soja, você pode optar por substituí-la por vegetais, castanhas, nozes, quinoa, grãos integrais, cogumelos e outras leguminosas.

AMENDOIM

A alergia ao amendoim é bastante comum e, na maioria dos casos, persiste por toda a vida, embora algumas crianças possam superá-la. O amendoim pertence à família das leguminosas (como feijão, ervilha, lentilha, soja), mas se desenvolve de forma diferente, crescendo na parte subterrânea da planta.

Como é feita a gestão dessa alergia?

O amendoim é amplamente utilizado na culinária asiática, mas no Brasil é mais comum em festas juninas, em preparações como paçoca e pé de moleque.



Com o diagnóstico de alergia, é necessário excluir o amendoim da dieta, incluindo tanto o produto in natura quanto seus derivados e produtos industrializados que contenham traços. Isso inclui castanhas (naturais ou artificiais), óleo de amendoim, torrone, farinha de amendoim, marzipã, manteiga de amendoim, proteína hidrolisada de amendoim, biscoitos, doces, chocolates, bolos, tortas, sorvetes e outros alimentos.

Como como substituir o amendoim?

Os principais nutrientes do amendoim, como vitamina E, vitamina B6, fósforo, magnésio, manganês, niacina, cobre, cromo e biotina, podem ser encontrados em outros alimentos, como grãos integrais, vegetais verdes e frutas.



OLEAGINOSAS

A alergia a oleaginosas geralmente dura a vida toda, com algumas exceções. As principais oleaginosas incluem amêndoas, noz-pecã, avelã, pistache, castanha de caju, macadâmia, castanha-do-pará, nozes, pinoli e gianduia (chocolate com pasta de avelã). Quando alguém é alérgico a uma dessas, há uma alta probabilidade de reação alérgica a outras oleaginosas.

Como é feita a gestão dessa alergia?

Todas as oleaginosas devem ser eliminadas da dieta, e é essencial verificar os rótulos dos alimentos, já que muitos produtos utilizam um mix de castanhas ou podem estar contaminados por cruzamento durante a produção.





PEIXES E FRUTOS DO MAR

As alergias a peixes e frutos do mar (como camarão, lagosta, caranguejo, polvo, lula, mexilhões, ostras, marisco e siri) são mais comuns em adultos do que em crianças. É possível ser alérgico a frutos do mar sem ter reações a peixes. Essas alergias podem causar sintomas graves, como vômitos, falta de ar, pulso fraco e tontura. Entre os peixes, os brancos (como pescada, linguado e truta) são mais frequentemente associados a reações alérgicas do que os peixes azuis (como salmão e sardinha).

Como é feita a gestão dessa alergia?

A alergia a peixes e frutos do mar exige cuidados rigorosos, pois as reações podem ocorrer não apenas pelo consumo, mas também pela inalação de vapores durante o cozimento ou pelo contato direto com a pele.

É importante evitar alimentos e ingredientes que possam conter traços desses itens, como temperos orientais, molhos, suplementos em cápsulas, kani, caponatas, e proteínas específicas como parvalbuminas e tropomiosinas.

Como substituir o peixe e os frutos do mar?

Para obter ômega 3, presente em peixes e frutos do mar, é possível incluir na dieta óleos vegetais (como azeite de oliva, canola e girassol), sementes de chia e linhaça, nozes, leguminosas e vegetais de folhas verdes escuras. Também é recomendável uma avaliação nutricional para considerar o uso de suplementos de ômega 3. Pratos como pirão de legumes, moqueca de frango e risoto de shiitake podem ser boas alternativas sem peixe ou frutos do mar.



CORANTES, CONSERVANTES E ADITIVOS ALIMENTARES

Conservantes e aditivos são amplamente utilizados na produção de alimentos para melhorar sua durabilidade, seja durante o processamento, embalagem ou armazenamento. Os corantes são adicionados para tornar os produtos mais atraentes visualmente. Embora muitos sejam sintéticos, há uma tendência crescente de usar substâncias naturais de origem vegetal ou animal. Esses ingredientes podem causar reações alérgicas, apesar de serem incomuns. Os sintomas mais frequentes incluem urticária, angioedema, asma e, em casos graves, anafilaxia.

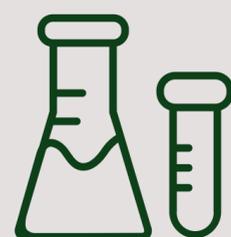
Como é feita a gestão dessa alergia?

É importante estar atento aos ingredientes que causam reações alérgicas, como a tartrazina, presente em sucos artificiais e balas;

o glutamato monossódico, encontrado em temperos e caldos; e os sulfitos, usados em frutas secas e vinhos. Pessoas alérgicas devem evitar alimentos industrializados e ultraprocessados, que são as principais fontes desses aditivos.

Como substituir corantes, conservantes e aditivos alimentares?

Optar por alimentos frescos e naturais é a melhor alternativa para quem é alérgico a esses componentes, além de serem escolhas mais saudáveis e seguras em comparação com produtos industrializados.





CAPÍTULO

05



Para se identificar

A mãe de uma criança que passou pela experiência de alergia foi entrevistada para compartilhar sua história. Ela contou que sua filha, ainda bebê, apresentou sintomas como dermatite atópica, cólicas e aumento da evacuação. Após nove meses demorados e angustiantes, o diagnóstico finalmente foi encontrado e a menina tinha alergia à proteína do leite e à proteína de soja.

Com os sintomas, a mãe procurou diversos profissionais, como médicos e nutricionistas, mas não obteve sucesso. Foi então que ela encontrou um grupo de mães do Facebook, que mais a ofereceram apoio.

Com o diagnóstico, o alívio veio, mas o medo veio junto, deixando a família insegura em como manejar aquela situação nova.

Dentro de casa as portas ficaram abertas às mudanças, que foram radicais, já que, como a mãe amamentava, ela não podia comer de tudo, e sua rotina pessoal e social mudou. Antes de sair de casa, para um encontro com os amigos, por exemplo, ela se alimentava em casa, porque não sabia se seria seguro comer fora.

Além disso, as pessoas fora de casa não atenderam às mudanças, elas não acreditavam na complexidade das alergias, então não apoiavam a família.

Após tantos desafios, a alérgica fez testes de provocação oral sob supervisão médica, que tratava a alergia a partir da oferta gradual de alimentos que continham os alérgenos. Hoje a menina não tem mais as alergias e pode comer normalmente. Porém, como a criança foi privada de muitos alimentos durante a sua introdução alimentar, a mesma desenvolveu seletividade alimentar, e, com sete anos, não gosta de iogurtes, bolachas, chocolate, entre outros alimentos comuns a crianças da mesma idade.

CAPÍTULO

06



Sites

RECOMENDAÇÕES DE ALGUNS SITES INFORMATIVOS, REDES SOCIAIS, YOUTUBERS, ETC.

- Associação Brasileira de Alergia Alimentar:
<https://asbai.org.br/>
- Site informativo e interativo com atividades para crianças:
<https://alergiaalimentar.pt/>
- Site informativo sobre a APLV:
<https://www.alergiaaoleitedeva.ca.com.br/>
- Instagram do app desrotulando:
[https://www.instagram.com/desrotulandoapp?
igsh=eml5NzVmOTNxdnhz](https://www.instagram.com/desrotulandoapp?igsh=eml5NzVmOTNxdnhz)
- Instagram da APLV br:
[https://www.instagram.com/aplvbrasil?
igsh=dG5mbnZvcTVzM3pp](https://www.instagram.com/aplvbrasil?igsh=dG5mbnZvcTVzM3pp)
- Instagram de uma nutri especialista em casos de APLV:
[https://www.instagram.com/suelenhiratanutriaplv?
igsh=ZGo0eWI3YmhseHE=](https://www.instagram.com/suelenhiratanutriaplv?igsh=ZGo0eWI3YmhseHE=)
- Instagram cozinha zero glúten:
[https://www.instagram.com/
cozinha_zero_gluten_
?igsh=MXFsODVvMGpkZTZze
Q==](https://www.instagram.com/cozinha_zero_gluten?igsh=MXFsODVvMGpkZTZzeQ==)
- Instagram sem glúten sem lactose:
[https://www.instagram.com/
semglutensemlactose_oficial
?igsh=eGdkMXdxOHE1OXow](https://www.instagram.com/semglutensemlactose_oficial?igsh=eGdkMXdxOHE1OXow)
- Canal no youtube Feliz sem Glúten:
[https://youtube.com/@felizs
emgluten?
si=7L_lWcoKQHNl5LWA](https://youtube.com/@felizsemgluten?si=7L_lWcoKQHNl5LWA)
- Canal no youtube Thalita Campedelli (não é específico sobre alergia, mas ela é mãe de criança celíaca e mostra o cotidiano da família):
[https://youtube.com/@thalit
acampedelli?
si=bJuR6O9MOYME59o8](https://youtube.com/@thalitacampedelli?si=bJuR6O9MOYME59o8)

FONTES UTILIZADAS NO ARTIGO DO TCC

- https://aai-asbai.org.br/detalhe_artigo.asp?id=714
- <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/58854/42758>
- <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/perguntas-e-respostas-arquivos/rotulagem-de-alergenicos.pdf>
- <https://bvsms.saude.gov.br/choque-anafilatico/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%3A,ou%20at%C3%A9%20uma%20hora%20depois>
- <https://search.app/bVBq3L9YUvf47h1Z7>
- <https://doi.org/10.34117/bjd.v8n4-024>
- <file:///C:/Users/55199/Downloads/32736-Article-367517-1-10-20220727.pdf>
- <file:///C:/Users/55199/Downloads/seminabio,+Gerente+da+revista,+3466-11558-1-CE.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2024
- <https://www.anafilaxiabrasil.com.br/anafilaxia-saiba-mais>

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todo o grupo de TCC pelo apoio, parceria, amizade e união durante toda a construção deste trabalho.

Também agradecemos a todos os envolvidos, aos que responderam ao formulário, aos que foram entrevistados e aos que, no meio do projeto, nos orientaram e nos deram boas ideias de como prosseguir.

Por último, agradecemos à nossa professora orientadora Gabriela Maria R. N. de Alcantara, que nos apoiou durante todo o projeto de modo excepcional.



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Trabalho de Conclusão de Curso

ETEC CORONEL FERNANDO
FEBELIANO DA COSTA

O Impacto das Alergias Alimentares na
Qualidade de Vida: desafios e estratégias de
adaptação

https://drive.google.com/file/d/10v73-sx6QdqIazsPwJBeD_sakCcPooyL/view?usp=drivesdk

