

asbai.org.br



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia



Alergia alimentar,

juntos

podemos superar!

ISBN 978-65-6036-449-3



9 786560 364493



WORLD ALLERGY WEEK
23 - 29 June 2024



Alergia alimentar,
juntos
podemos superar!

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Lumos Assessoria Editorial

A849 Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI).
Alergia alimentar, juntos podemos superar! [recurso eletrônico] / Associação Brasileira de Alergia e Imunologia, [Maria de Fátima Epaminondas Emerson e Lucila Camargo Lopes de Oliveira ; ilustrações Flávio Tavares].—
Rio de Janeiro : ASBAI, 2024.
Dados eletrônicos (pdf).

ISBN 978-65-6036-449-3

1. Alergia a alimentos - Literatura infantojuvenil.
2. Crianças - Nutrição. 3. Famílias - Cuidados em saúde.
I. Emerson, Maria de Fátima Epaminondas. II. Oliveira, Lucila Camargo Lopes de. II. Tavares, Flávio. IV. Título.

CDD23: 808.899282

Bibliotecária: Priscila Pena Machado - CRB-7/6971

Alergia alimentar,

juntos

podemos superar!

É notório o crescimento do número de casos, bem como da gravidade da alergia alimentar nas últimas décadas. No entanto, mesmo diante desta realidade, ainda persistem comentários desmerecedores, classificando a condição como “frescura” e subestimando seus riscos.

Conscientizar e compreender a doença são essenciais para buscar o tratamento adequado e promover a inclusão social das pessoas com alergia alimentar.

A Organização Mundial de Alergia (WAO) instituiu a Semana Mundial da Alergia, realizada anualmente. Em 2024, o tema escolhido foi “Alergia Alimentar - Superando Obstáculos”, reforçando a importância da luta por um ambiente seguro e inclusivo, principalmente no contexto escolar.

A Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI) se une à causa, publicando este E-Book educativo dirigido ao público infantil, reiterando seu apoio à comunidade alérgica promovendo a empatia e enfatizando ações conjuntas para garantir a segurança e o bem-estar de todos.

Nossa história começa em um lugar muito alegre. É uma cidade de tamanho médio: o centro é movimentado, com prédios, lojas, carros e ônibus nas ruas. Nos bairros, as casas são maioria, os prédios são baixos e as pessoas se cumprimentam quando se encontram.



Nesta cidade, vive uma menina chamada Luana, que tem 9 anos e mora num bairro próximo do Centro em um condomínio com árvores, piscina e quadra para brincadeiras. Luana é alegre, gosta de cantar e brincar. Os seus melhores amigos são Helena e Mateus. Eles costumam ir juntos para a escola.



É uma turminha estudiosa. Mas a melhor hora é o recreio. Junto com as outras crianças, jogam bola, inventam brincadeiras, trocam figurinhas e dividem o lanche, pois assim fica bem mais gostoso.

Todos já sabem e quando passam, brincam: “Esse trio é elétrico!” Como nem sempre a mochila está pesada, costumam levar uma novidade, um brinquedo, um livro ou um jogo para brincar no recreio.



Nos dias quentes, reúnem-se para tomar banho na piscina e jogar bola. Nos finais de semana, passeiam, brincam no parque. À tarde, é hora do cinema, para depois tomar sorvete.

A mãe do Mateus faz um delicioso bolo de chocolate, que combina muito bem com sorvete! Hhuuummm!

Um dia, chegou um novo colega que havia se mudado para a cidade. Chamava-se Gabriel. Eles se conheceram na escola.



Logo ficaram amigos. E o trio se tornou um quarteto!. Rindo, brincando e estudando juntos. Mas... havia alguma coisa diferente nele.



Na hora do lanche,
Gabriel tinha sempre
um motivo para
desaparecer e quando
voltava, já havia lanchado.
Isso era um pouco esquisito,
mas logo se acostumaram.
Cada um do seu jeito, né?

Gabriel era craque no videogame,
gostava de jogar bola e de brincar.
Mas... ele não costumava ir nas festas
de aniversário, nem nos passeios e
piqueniques do grupo.



Gabriel tinha sempre uma desculpa. Fugia dos convites e dizia que não poderia ir. Será que era timidez? Não parecia ...



Um dia, movidas pela curiosidade, as crianças questionaram Gabriel sobre o motivo de comer sozinho. Ele então explicou que tinha uma alergia a leite e que às vezes precisava se afastar para não ter risco de uma reação grave. As crianças, em sua volta, faziam muitas perguntas.

Luana perguntou: O que é uma alergia? Eu não gosto de cenoura. Será que é alergia? Mateus falou: até um bebê toma leite... João falou: Se você não gosta de leite, pode tomar suco! Helena completou: Como a gente pode ajudar?



Aninha disse: Eu sei como é isso, Gabriel. Eu tenho um irmão que também tem alergia, mas ao ovo. Na minha casa todos ajudam. A mamãe sabe fazer um bolo de-li-cioso sem ovo. Já sei! vou pedir pra ela fazer um bolo sem leite também.

Vendo o alvoroço em volta do aluno novo, a professora se aproximou para saber o que estava acontecendo. Os alunos falaram que estavam conversando sobre a alergia diferente do Gabriel.

Ela então disse: Gabriel, que tal você falar sobre sua alergia para todos nós na classe, depois do recreio?



Todos batem palmas, fazendo muito barulho. Aninha diz: - Legal, professora! Eu também quero aprender.

Na sala de aula, Gabriel explica o que é alergia alimentar. Enquanto a professora anota no quadro negro, atenta ao que o aluno compartilha.

Gabriel: Todo mundo aqui toma leite sem problemas, né? Então, o corpo de uma pessoa que é alérgica, rejeita uma proteína que existe no leite. Por isso essa alergia também é chamada de APLV, que significa: Alergia à Proteína do Leite de Vaca.



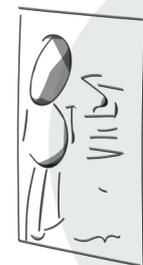
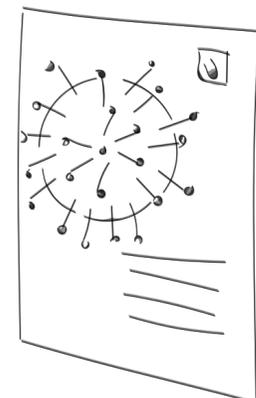
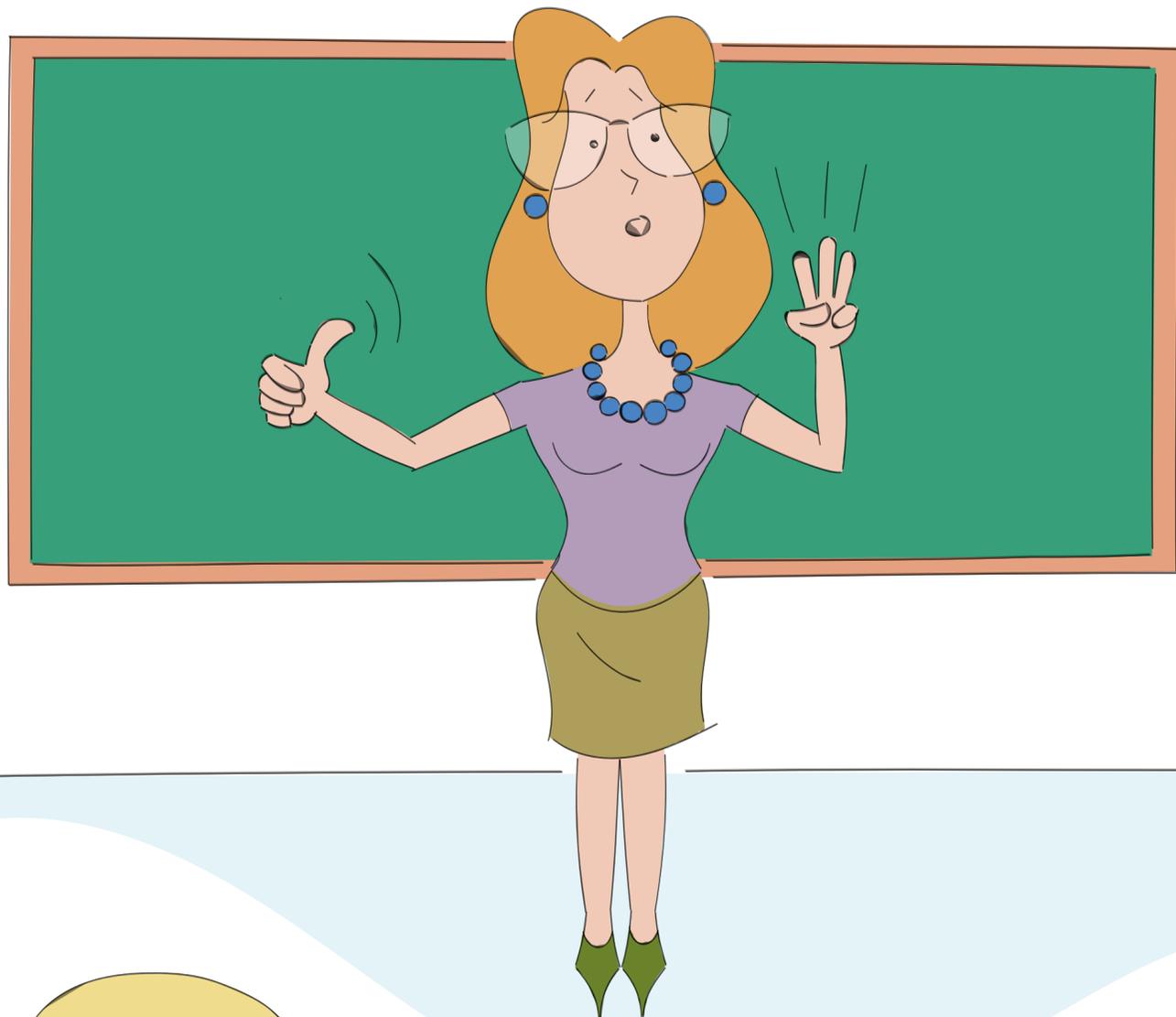
Comer bem é muito bom e importante. Porém, nas pessoas alérgicas, o organismo passa a estranhar e a reagir contra componentes do alimento (no meu caso é o leite) como se fosse algo ruim.

Luana pergunta: Mas não é só leite que provoca alergia né? O irmão da Aninha tem alergia ao ovo.

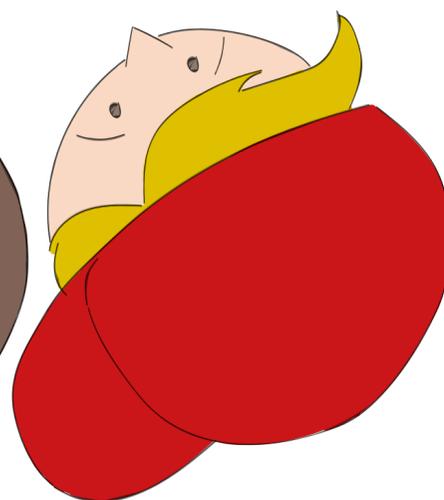
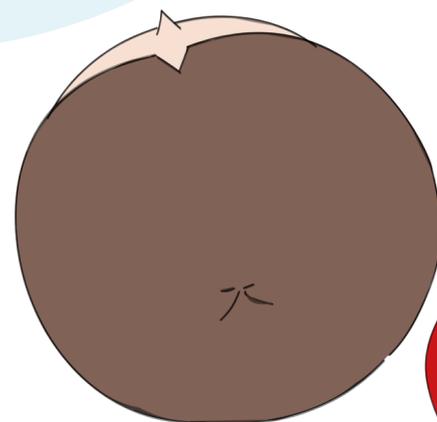
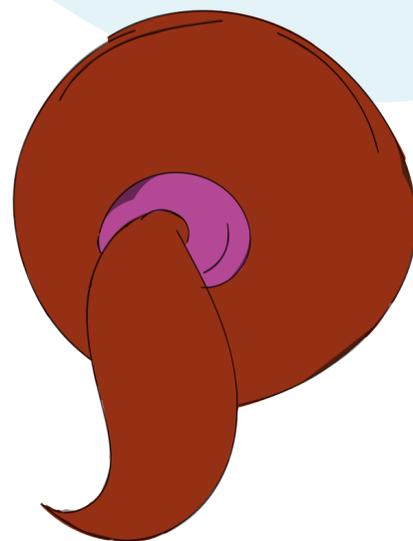
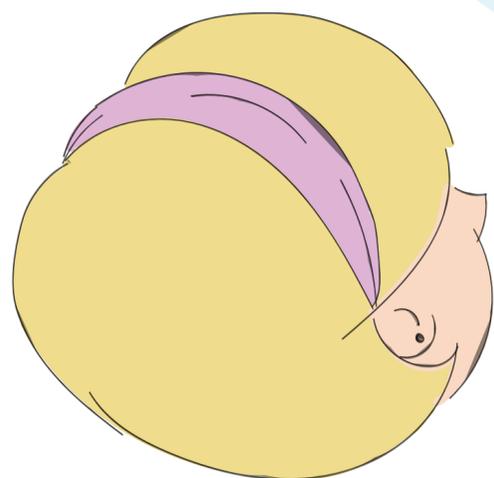
Professora: É verdade. Qualquer alimento pode causar alergia alimentar. Os mais comuns são leite, ovo, soja, trigo, peixes, frutos do mar, amendoim e castanhas.

Gabriel continua: A alergia ao leite pode ter diferentes intensidades, desde casos mais leves até reações que ameaçam a vida.





A professora explica: uma alergia alimentar pode causar vários problemas, como por exemplo: placas vermelhas no corpo que coçam muito, inchaços na boca, nos olhos ou outras partes do corpo. Podem causar também enjojo e vômito. Os casos graves se acompanham de falta de ar, tosse e sensação de fechamento da garganta, podendo até levar à morte. Mas nem toda alergia aos alimentos é igual. Por exemplo, em algumas pessoas, pode ocorrer manifestações tardias, como por exemplo, diarreia, sangramentos nas fezes, etc.



Como alguém pode saber se tem alergia alimentar? Gabriel responde: O ramo da medicina que estuda a alergia alimentar é a Alergia e Imunologia. O alergista escuta a história, analisa, reconhece o problema e indica o tratamento mais adequado em cada pessoa, seja uma criança ou um adulto.





Gabriel continua: vocês me perguntaram por que trago meu lanche separado.

Então, quando a pessoa que tem alergia ingere leite, pode ter reação, mesmo que seja uma quantidade mínima.

Por exemplo, ao comer um bolo ou biscoito contendo leite, pode ter uma reação leve mas também uma reação grave.



A minha alergista me ensinou a ler os rótulos dos alimentos, antes de comer qualquer alimento novo. Por exemplo, vocês sabiam que salame pode conter leite?

Aninha completa:
O meu irmão que tem alergia ao ovo também precisa estar atento. Eu já sei que macarrão, molhos e até hambúrguer e nuggets podem conter ovo. Lá em casa todo mundo lê os rótulos!

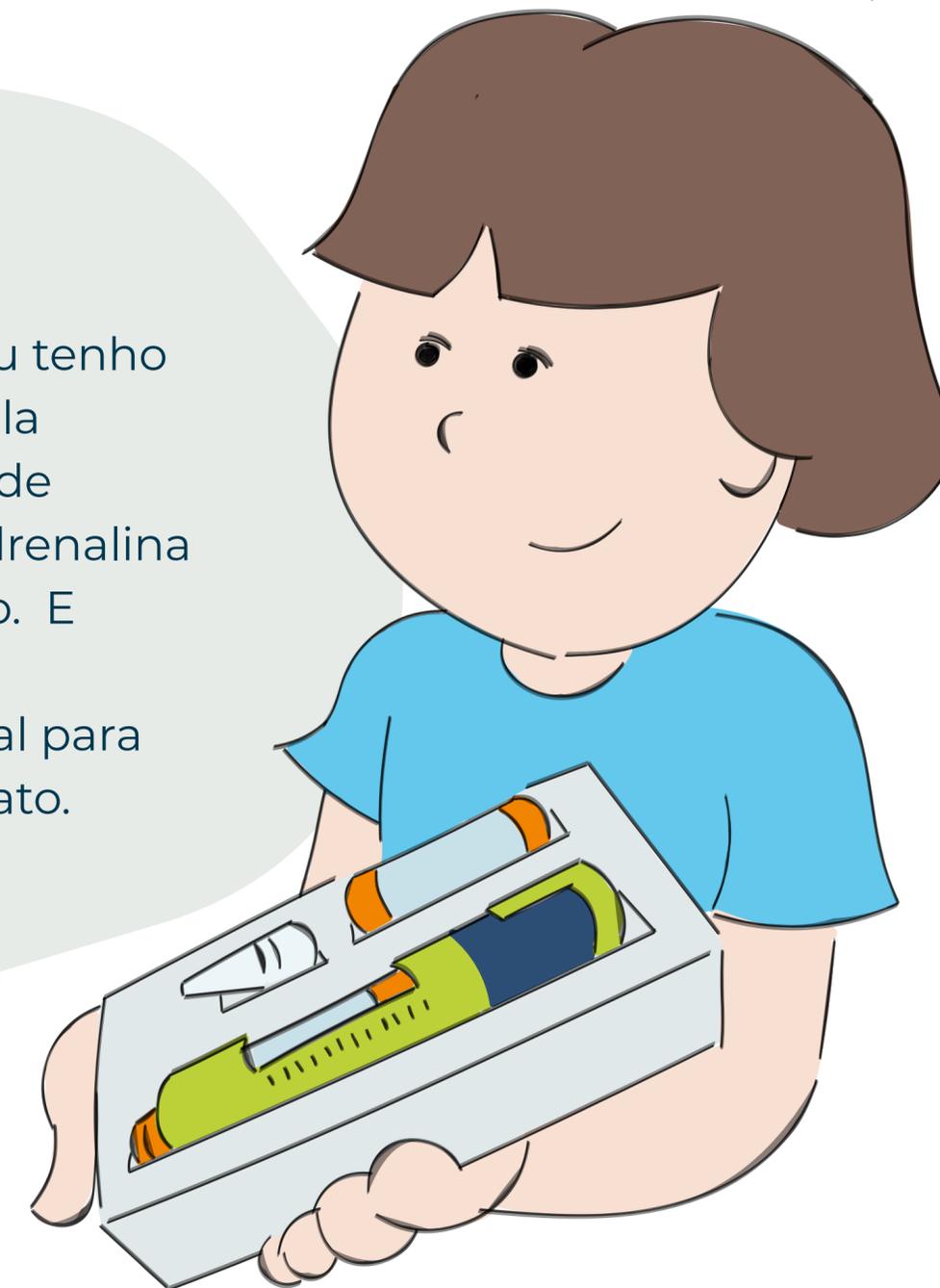
Professora complementa:
Aproveitando, chamo a atenção para não experimentar se tiver dúvida se um alimento pode causar alergia. Nunca se deve testar em casa. O especialista tem meios seguros para confirmar, como por exemplo alguns exames de sangue, testes na pele ou através de provocação com o próprio alimento. Mas, tudo feito baseado na ciência e com técnica adequada.





Helena pergunta:
O que você faz se
tiver uma reação?

Gabriel responde: Eu tenho um estojo na mochila contendo a injeção de autoaplicação de adrenalina que faz efeito rápido. E mesmo assim, devo procurar um hospital para atendimento imediato.



Professora continua:
Tive uma ideia. Dever
de casa: vamos anotar
sugestões para ajudar
as pessoas que tem
alergia, como o Gabriel?



A professora fala:
Tenho uma
surpresa para
vocês: a mãe da Aninha
fez um bolo delicioso,
sem leite e sem ovos.

E todos comem
juntos
com Gabriel.

Fim



Alergia alimentar,

juntos

podemos superar!

ASBAI

- Fábio Chigres Kuschnir
Presidente
- Ekaterini Simões Goudouris
Diretora Científica
- Jackeline Motta Franco
Diretora Científica Adjunta

Editoras

- Maria de Fátima Epaminondas Emerson
Comissão de Assuntos Comunitários
- Lucila Camargo Lopes de Oliveira
Departamento Científico de Alergia Alimentar

Autores

DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE ALERGIA ALIMENTAR

Membros Titulares

- Ana Paula Beltran Moschione Castro
- Ariana Campos Yang
- Fabiane Pomiecinski Frota
- Germana Pimentel Stefani
- Ingrid Pimentel Cunha M. Souza Lima
- Jackeline Motta Franco
- José Carlison Santos de Oliveira
- José Luiz de Magalhães Rios
- Natalia Rocha do Amaral Estanislau
- Renata Rodrigues Cocco
- Valéria Botan Gonçalves

Membros Integrantes

- Adriana Marcia da Silva Cunha Barbosa
- Ana Carolina Rozalem Reali
- Lais Ferreira Lopes Brum
- Liziane Nunes de Castilho Santos
- Maria Gabriela Viana de Sá
- Marina Benevides Pinheiro Cavalcante
- Patrícia Salles Cunha
- Paula Rezende Meireles Dias

Alergia alimentar,

juntos

podemos superar!

Autores

COMISSÃO DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS

- Bianca da Mota Pinheiro
- Fernanda Lugão Campinhos
- Germana Pimentel Stefani
- Giordana Portela Lima
- Ingrid Pimentel Cunha M. Souza Lima
- Leila Vieira Borges Trancoso Neves
- Liana Maria Jucá Bezerra
- Maria Aparecida Ribeiro de Mattos
- Marly Marques da Rocha
- Mayara Madruga Marques
- Nelson Guilherme Bastos Cordeiro
- Patsy Valadares Lanza França
- Priscilla Filippo Alvim de Minas Santos
- Regina Sumiko Watanabe Di Gesu
- Rosa Maria Maranhão Casado
- Rossy Moreira Bastos Junior
- Wilma Carvalho Neves Forte

{ PROJETO GRÁFICO E ILUSTRAÇÕES · FLÁVIO TAVARES }



Alergia alimentar,

juntos

podemos superar!



ASBAI

Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia



SPOTIFY
ASBAI



FACEBOOK
Asbai Alergia



INSTAGRAM
asbai_alergia



TIK TOK
@asbai_alergia



YOUTUBE
ASBAI Alergia



TWITTER
@asbai_alergia



SITE
www.asbai.org.br