



Carta Aberta

Estimada professora do meu filho:

Eu não sou paranóica! Juro que não sou...

Realmente, eu gostava, quando ele tem manchas na pele, tem tosse ou borbulhas, de pensar que é apenas e apenas isso. E não listar na minha cabeça tudo o que ele comeu, onde andou e como poderá ter sido contaminado. Para ter certeza que não é uma REAÇÃO ALÉRGICA.

Pois é isso mesmo, o meu filho sofre de ALERGIAS ALIMENTARES.

E como tal, fico cheia de medo quando ele sai de casa para ir para a escola. Não posso fechá-lo em casa (por muito que me apeteça).

Posso ser assertiva quando falo, posso passar a pente fino a sua sala, posso fazer mil vezes as mesmas perguntas... Mas sabe, é a vida do meu filho que está nas suas mãos!

E eu preciso de confiar em si para conseguir descontrair.

Não quero que o trate de maneira diferente, que tenha medo e o exclua. Eu quero que entenda o NOSSO mundo para que consiga lidar com ele da mesma maneira que lida com os colegas.

Não quero que ele fique sentado na cadeira a ver os amigos brincar e a descobrir coisas novas. Quero que ele tenha uma infância normal e feliz. É que ele não tem culpa de ser uma criança ALÉRGICA.

Por isso, preciso que me entenda, que leia este GUIA e que acima de tudo me compreenda!

Quero que saiba que isto não é uma escolha nossa, não é moda nem uma dieta doida que inventámos. É um problema clínico, que pode matar!

Por isso, conto consigo!

Atenciosamente

A mãe



Alergias Alimentares

➤ O que é?

É uma reação alérgica do sistema imunológico contra um determinado alimento considerado inofensivo para a maioria das pessoas. Algumas pessoas apresentam alergia a mais do que um alimento de grupos diferentes, situação menos frequente, que é designada de alergia alimentar múltipla.

➤ Como se Manifesta

Podem variar de moderadas a graves, podendo em alguns casos, ser fatais. Os sintomas aparecem rapidamente, entre alguns minutos até duas horas após a ingestão do alergénio, e podem incluir manifestações cutâneas (pele e mucosas), respiratórias, gastrointestinais e cardiovasculares.

➤ Principais Alimentos que causam Alergias

As alergias alimentares mais comuns são ao leite de vaca, ovo, amendoim e frutos de casca rija, como as nozes (conhecidos por “frutos secos”), peixe, marisco, trigo e soja, sendo estes alimentos responsáveis por 90% das reações. Embora com menos frequência, alguns indivíduos são alérgicos a mais do que um alimento, sofrendo portanto de alergia alimentar múltipla.

Alergia Alimentar vs Intolerância Alimentar

Intolerância alimentar é uma reação adversa, que acontece após a exposição a um determinado alimento, mas que ao contrário da alergia alimentar não envolve o sistema imunológico. A intolerância à lactose é um exemplo, que se caracteriza pela incapacidade do organismo de digerir a lactose, um açúcar naturalmente presente no leite. As manifestações da intolerância à lactose incluem diarreia, flatulência e dor/desconforto abdominal.

Alergias mais comuns

- Leite
- Ovos
- Soja
- Peixe e Marisco
- Trigo
- Frutos Secos
- Sésamo

Sintomas

Digestivos

- Dificuldade para engolir
- Impactação alimentar (sensação do alimento preso na garganta)
- Dificuldade de digestão
- Falta de apetite
- Saciedade com pouca quantidade de alimento
- Regurgitação frequente
- Vômitos
- Cólicas intensas
- Diarreia com ou sem perda de proteínas, sangue ou muco
- Intestino preso
- Sangue nas fezes
- Assadura na região anal

Respiratórios

- Coriza
- Obstrução nasal
- Chiado
- Respiração difícil
- Choque Anafilático

Dermatológicos

- Urticária
- Eczema atópico ou dermatite atópica
- Comichão na pele
- Inchaço de lábios e/ou pálpebras

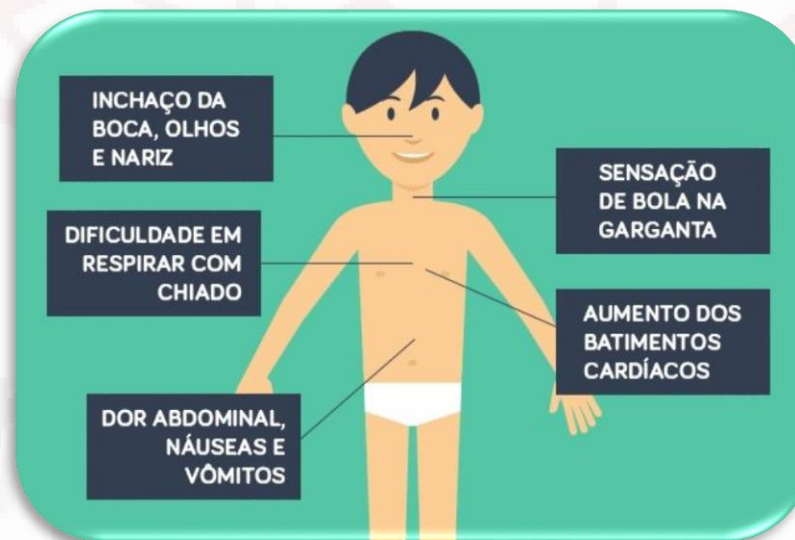
Outros

- Baixo ganho de peso, crescimento e desenvolvimento
- Síndrome da enterocolite causada por proteína alimentar (choque com acidez metabólica grave, vômitos, diarreia).

Anafilaxia

- ▶ Anafilaxia é uma reação alérgica sistêmica, severa e rápida, a uma determinada substância, chamada alergénico ou alérgeno, caracterizada pela diminuição da pressão arterial, taquicardia e distúrbios gerais da circulação sanguínea, acompanhada ou não de edema de glote. A reação anafilática pode ser provocada por quantidades minúsculas da substância alérgica.

Sinais
e
Sintomas



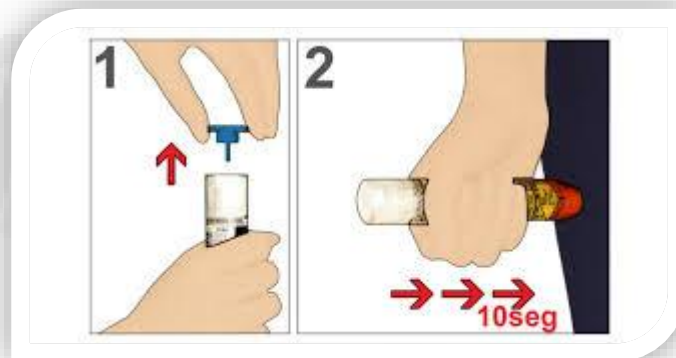
O que fazer?

Seguir os passos de emergência da criança

Injetar a Epinefrina

Ligar para o
NÚMERO DE
EMERGÊNCIA MÉDICA

Como injetar a Epinefrina

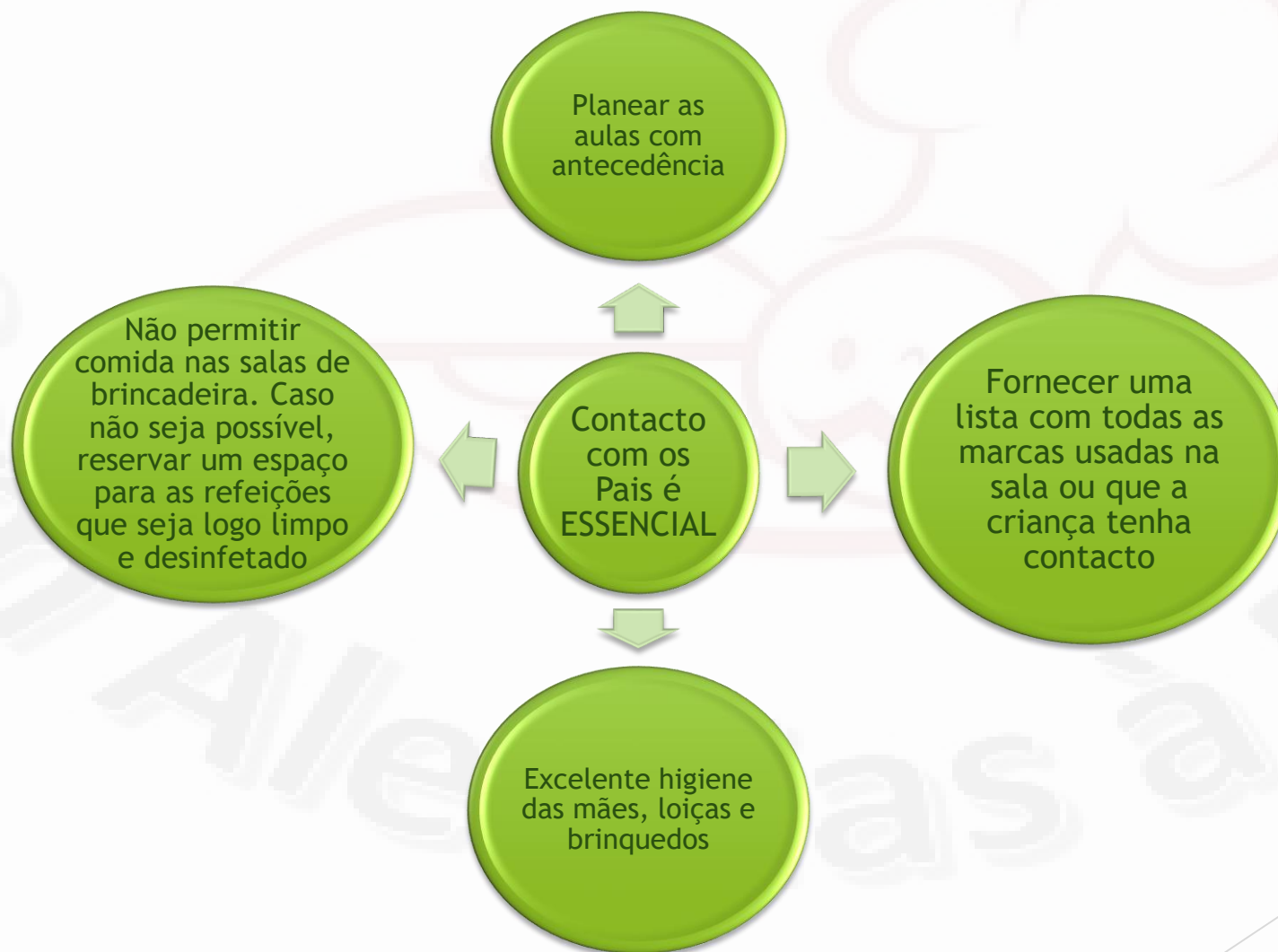


Como evitar uma Reação Alérgica

- ▶ A melhor maneira de evitar uma reação é evitar todos os alimentos que contenham o alergénio, incluindo os que contêm ou possam conter vestígios.
- ▶ Atendendo ao grau de alergia é necessário ter cuidado com saliva, toques e cheiros.
- ▶ Determinadas alergias, como APLV (alergia à proteína do Leite de Vaca), é necessário verificar plasticinas, lápis de cera, giz... entre outros.

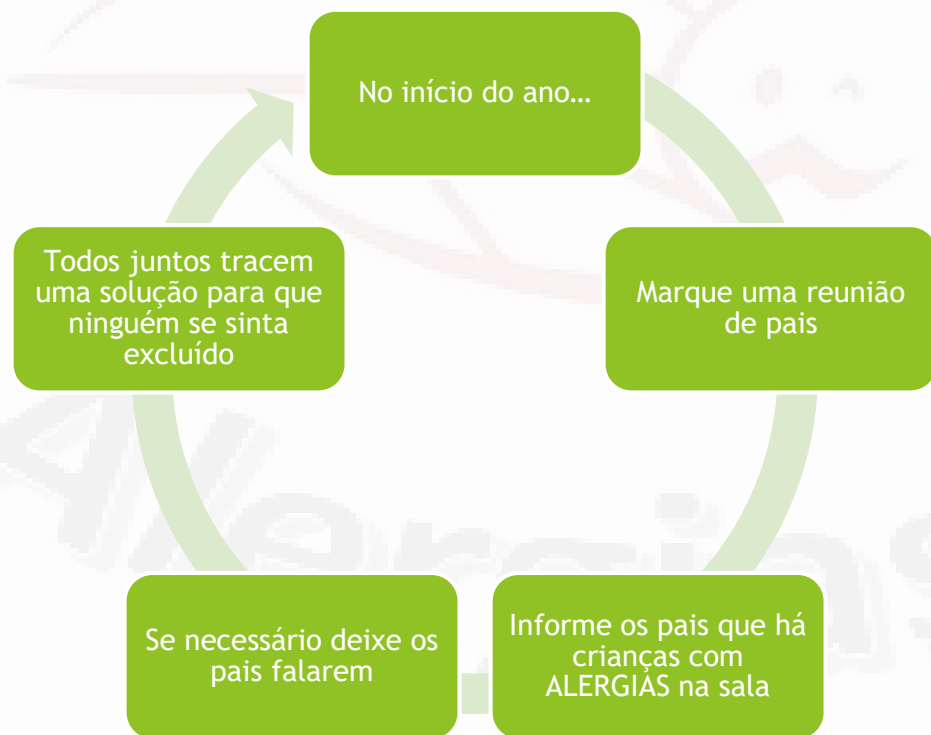
1. Aprenda a ler todos ingredientes e informação de alergénios
2. Em caso de dúvida contactar as marcas ou os pais
3. Não toque nos alimentos antes de lavar as mãos
4. Informe todos os que rodeiam a criança

Como organizar as Aulas



Sensibilização

- ▶ As famílias com crianças ALÉRGICAS tendem a isolar-se. É um sofrimento mudo. Só o facto das crianças andarem na escola é uma fonte de stress e preocupação.
- ▶ Ajude a sensibilizar todos os que rodeiam a criança, neste espaço onde passam grande parte do dia.



Vamos juntas mudar mentalidades!

Conto consigo para fazer deste ano letivo um ano de excelência.

Obrigada!