

Guia para a Educadora do seu Filho



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 comprehenda!

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

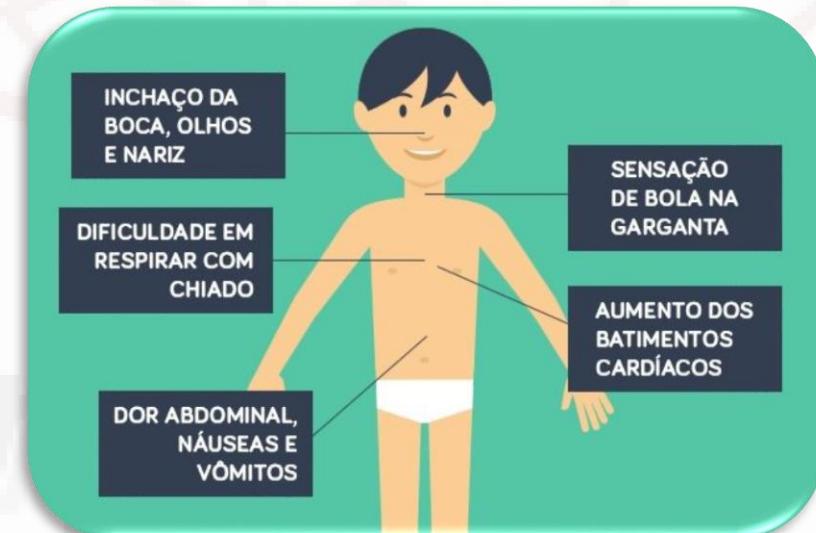
Sintomas

Digestivos	Respiratórios	Dermatológicos	Outros
<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Coriza• Obstrução nasal• Chiado• Respiração difícil• Choque Anafilático	<ul style="list-style-type: none">• Urticária• Eczema atópico ou dermatite atópica• Comichão na pele• Inchaço de lábios e/ou pálpebras	<ul style="list-style-type: none">• 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 sistémica, 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 alergénica.

Sinais
e
Sintomas



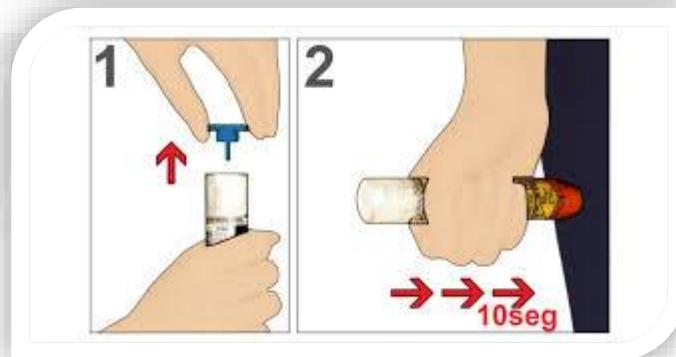
O que fazer?

Seguir os passos de emergência da criança

Injetar a Epinefrina

Ligar para o NÚMERO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

Como injetar a Epinefrina

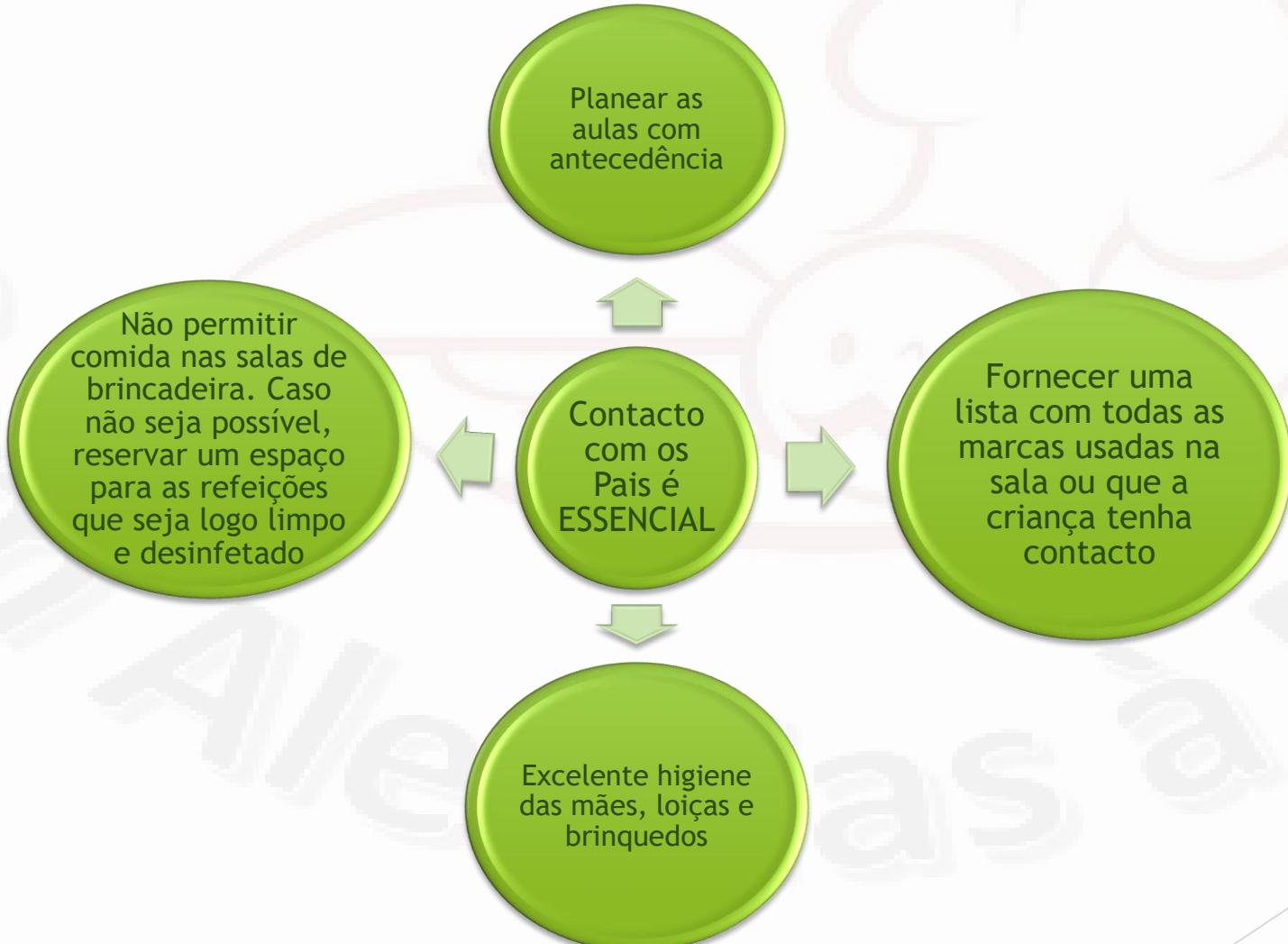


Como evitar uma Reação Alérgica

- ▶ 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.

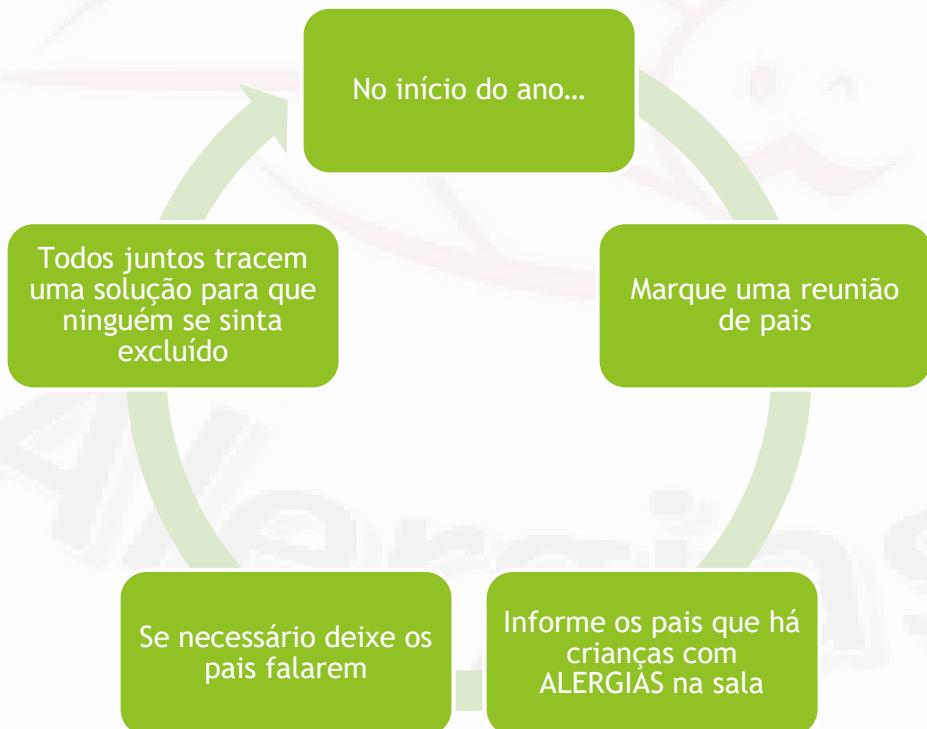
1. Aprenda a ler todos ingredientes e informação de alergénios
2. Em caso de dúvida contactar as marcas ou os pais
3. Não toque nos alimentos antes de lavar as mãos
4. Informe todos os que rodeiam a criança

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!