

ESTUDANTES COM ALERGIA ALIMENTAR

Orientações para inclusão com segurança

Referências

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.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 727, de 1º de julho de 2022. Brasília, DF: ANVISA, 2022.

Brasil. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Caderno de referência sobre alimentação escolar para estudantes com necessidades alimentares especiais. Brasília: FNDE, 2017.

Brasil. Lei nº 12.982, de 28 de maio de 2014. Altera a Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, para determinar o provimento de alimentação escolar adequada aos alunos portadores de estado ou de condição de saúde específica. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 1, 29 maio 2014.

CHADDAD, Maria Cecília Cury. Rotulagem de alimentos: o direito à informação, à proteção da saúde e à alimentação da população com alergia alimentar. Curitiba: Juruá, 2014. 268 p.

CHADDAD, Maria Cecília Cury. Inclusão e integração escolar da população com necessidades alimentares especiais. Direitos Humanos na ordem contemporânea: proteção nacional, regional e global, v. 6, p. 457, 2015.

CHADDAD, Maria Cecília Cury. Informação sobre a presença de alérgenos: responsabilidade do estado na garantia dos direitos à saúde e à alimentação adequada da população com alergia alimentar. DEMETRA: ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO & SAÚDE, v. 9, p. 369-392, 2014.

HACK, Fernanda Mainier. Diversidades e desigualdades na alimentação escolar. In: SANTARELLI, Mariana; CUNHA, Luana de Lima (org.). Dossiê ÓAÉ 2023-2024: diversidades e desigualdades na alimentação escolar. 1. ed. Brasília, DF: FIAN Brasil; Observatório da Alimentação Escolar (ÓAÉ), 2023.

SOLÉ D, Silva LR, COCCO RR, FERREIRA CT, SARNI RO, OLIVEIRA LC, et al. Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 - Parte 1 - Etiopatogenia, clínica e diagnóstico. Arq Asma Alerg Imunol. 2018;2(1):7-38.

SOLÉ D, Silva LR, COCCO RR, FERREIRA CT, SARNI RO, OLIVEIRA LC, et al. Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 - Parte 2 - Diagnóstico, tratamento e prevenção. Arq Asma Alerg Imunol. 2018;2(2):123-149.

OLIVEIRA, Lucila Camargo Lopes de et al. Atualização em Alergia Alimentar 2025: posicionamento conjunto da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia e Sociedade Brasileira de Pediatria. Arquivos de Asma, Alergia e Imunologia, [s. l.], v. 9, n. 1, p. 5-96, jan. 2025.

PAULA, Flávia Anastácio de; ALMEIDA, Gisella de Souza; OLIVEIRA, Valéria A.; CHADDAD, Maria Cecília. Educação, saúde e alimentação na escola: um olhar para as necessidades alimentares especiais. Pleiade (Uniamérica), v. 14, p. 61-70, 2014.

Autoras:

Maria Cecília Cury Chaddad

Alessandra Leal da Silva Chaves



CUIDE DE ALGUÉM COM ALERGIA ALIMENTAR

Realização



Estudantes com alergia alimentar podem e devem frequentar a escola.

O que é alergia alimentar?

É uma resposta exagerada do sistema imune, que reage a entrar em contato com **proteínas** presentes em alimentos.

O corpo considera o(s) alimento(s) como uma ameaça e, ao entrar em contato, e pode apresentar **reações** como: coceira na boca ou na garganta, inchaço nos lábios, olhos ou rosto, urticária (manchas vermelhas), espirros, nariz escorrendo ou entupido, tosse, chiado no peito e falta de ar e/ou vômitos.

Há casos em que as reações não acontecem rapidamente, geralmente com sintomas gastrointestinais.

É fundamental **distinguir alergia de intolerância alimentar**, pois os riscos e os cuidados são diferentes: a intolerância (como à lactose) é uma dificuldade do sistema digestivo em processar certos componentes, não envolvendo o sistema imunológico.

Alimentos mais alergênicos

Qualquer alimento pode causar alergia, mas os alimentos **mais comumente** envolvidos nas alergias alimentares são: leite, peixe, soja, amendoim, crustáceos (como camarão, siri, lagosta), ovo, castanhas (como avelã, macadamia, nozes, pistache, castanha de caju), trigo e gergelim.



Segurança em primeiro lugar

No caso de alimentos industrializados, **ler o rótulo com atenção** para verificar se o alimento está presente na composição (ALÉRGICOS: CONTÉM) ou se há risco de presença involuntária (PODE CONTER).

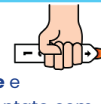
Como a composição pode mudar, é preciso **ler sempre**, ainda que seja produto anteriormente avaliado como seguro.

Atenção: leites e demais produtos com “baixo teor de lactose” ou “zero lactose” não são opção segura para alérgicos à proteína do leite. igualmente, nem todo produto ofertado como sem glúten é seguro para alérgicos a trigo.

Alguns materiais escolares têm alergênicos em sua composição, caso de alguns gizos de lousa (caseína, uma proteína do leite) e de cera (soja) ou massinha (trigo). Por isso, é importante **checar a composição** do material.

No caso das crianças menores, incentivar que garrafinhas, lancheira e potes sejam **etiquetados** com o nome e um lembrete: criança alérgica a leite, por exemplo.

Anafilaxia: um risco real



A anafilaxia é uma reação alérgica **grave** e potencialmente fatal, que ocorre após contato com alimentos, medicamentos, picadas de inseto ou látex.

Os sintomas, como inchaço no rosto e garganta, manchas na pele, dificuldade para respirar, queda da pressão, tontura e confusão, surgem **rapidamente (minutos ou poucas horas)** e podem agravar. Por isso, deve haver **socorro imediato**.

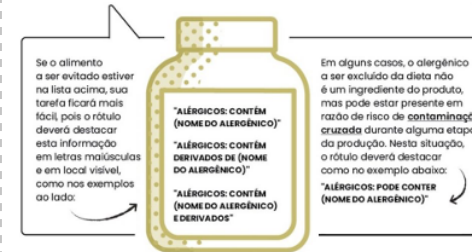
Para prevenir, evitar o contato com o alérgeno que causa reação. Caso aconteça, é importante saber reconhecer e agir diante da **CRISE**.

Os medicamentos devem estar acessíveis, próximos ao aluno e mais de um profissional deve saber como agir em caso de emergência.

Um ambiente que garanta segurança e acolhimento favorece o desenvolvimento e aprendizado

Oferta de alimentos na escola

As pessoas que preparam e oferecem alimentos precisam estar treinadas, inclusive para saberem **ler os rótulos** com atenção.



É preciso ter cuidado no momento do **preparo dos pratos** para que não haja contato indesejado com alimento alergênico (**contato cruzado**) pelo compartilhamento de utensílios, como tábuas, facas ou colheres. Deve haver um processo para **identificar claramente** os pratos que são seguros para cada um dos estudantes alérgicos.

É recomendável que o cardápio seja compartilhado com a família para que seja possível orientação adicional para a escolha dos produtos e/ou o preparo das refeições.

Atividades pedagógicas e comemorações

Atenção no **planejamento** de atividades que envolvam uso de embalagens de alimentos, na escolha de receitas para aulas de culinária e com os instrumentos musicais, especialmente de sopro, como flauta, gaita e escaleta.

Em caso de **celebrações**, considerar as restrições na hora de elaborar o cardápio e de decidir se haverá distribuição de alimentos, como ovos de Páscoa, doces em Halloween ou dia de Cosme e Damião.

Orientar demais famílias para que chequem se há algum colega com alergia alimentar e para que entrem em contato com a família para que possam, em conjunto, pensar em **estratégias** para a **inclusão** de todos na comemoração.

Dicas para evitar uma CRISE

- Conhecer as alergias dos estudantes
- Reduzir risco de exposição
- Identificar sinais rapidamente
- Socorrer imediatamente
- Educar e conscientizar para evitar outra reação

Medidas recomendadas:

- Mapear**, por meio de **formulários**, as alergias de cada estudante (nome, alergias, se possui plano de saúde, qual hospital, de referência, contato do médico e da família), incluindo um **plano de ação** com informações claras sobre como agir em caso de reação, o qual deve ser de conhecimento de todos os profissionais que interagem com os alunos alérgicos;
- Capacitar**, em conjunto com nutricionista da escola, todos os envolvidos no preparo das refeições (desde a escolha dos ingredientes), assim como o compartilhamento de receitas e de opções de substituições de ingredientes;
- Orientar** toda a equipe escolar, incluindo direção e professores(as), para que o uso de alimentos em atividades pedagógicas, comemorações e passeios seja seguro para todos os estudantes, garantindo que saibam reconhecer sinais de reação alérgica e agir de forma rápida e adequada;
- Educar** toda a comunidade escolar (alunos, famílias e colaboradores) sobre a importância de não compartilhar alimentos, respeitar as restrições alimentares, evitar brincadeiras ou atitudes excludentes e contribuir para um ambiente acolhedor, seguro e inclusivo para todos.

