



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Alergia e Intolerância Alimentar

As alergias e intolerâncias alimentares têm sido cada vez mais diagnosticadas em crianças desde os primeiros anos de vida. Atualmente, a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (Asbai) estima que quase 10% das crianças sejam atingidas por alergias alimentares em todo o planeta. Embora muita gente ainda pense que esse é um problema recente, a verdade é que, no passado, essas condições eram pouco reconhecidas porque faltavam testes confiáveis.

Hoje, graças aos avanços na área da saúde e ao olhar mais atento das famílias e profissionais, é possível identificar precocemente os sintomas, buscar tratamento adequado e garantir melhor qualidade de vida para os pequenos. No tema desta semana, reunimos orientações de profissionais de saúde e de líderes da Pastoral da Criança para ajudar as famílias a entenderem melhor o que são as alergias e intolerâncias alimentares, como identificá-las e, principalmente, como oferecer uma alimentação segura, consciente e acolhedora no dia a dia.

ENTREVISTA COM: Aline Sobania, Nutricionista da Prefeitura Municipal de Curitiba, Paraná.

Ela atua há 16 anos na Secretaria de Saúde, dentro da Atenção Primária. A Aline é também preceptora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família.

Aline, o que é uma alergia alimentar?

ALINE: É uma reação adversa do nosso sistema imunológico a um determinado alimento. É como se o nosso corpo não reconhecesse aquele alimento, interpretando-o como um inimigo, e desencadeasse uma reação para tentar eliminá-lo.



Quais são os principais sintomas de uma alergia alimentar? Podemos ter erupções na pele, dores abdominais, diarreia, vômitos e, em casos mais graves, até uma anafilaxia (reação alérgica grave e rápida, que pode levar à morte).

Qual é a diferença entre alergia alimentar e intolerância alimentar?

ALINE: Toda alergia é uma reação imunológica, uma resposta do nosso sistema de defesa. Já as intolerâncias não são reações imunológicas. Normalmente, os sintomas de intolerância estão relacionados ao sistema digestivo. A pessoa pode apresentar dor abdominal, diarreia, flatulência (acúmulo e eliminação de gases pelo intestino)... Mas tudo isso ocorre sem envolver o nosso sistema imunológico.

Como se identifica uma alergia alimentar?

ALINE: Hoje, principalmente pelos sintomas. O que chama a atenção, nos casos de alergia, são os sintomas mesmo. Mas a gente já tem testes de alergia, testes cutâneos, alguns exames de sangue... Além disso, tem a avaliação clínica, que precisa ser bem detalhada.

Muitas vezes, esse diagnóstico não é feito só por testes ou exames, mas sim pela observação dos sintomas. Em muitos casos, os próprios sintomas já ajudam a identificar qual seria a alergia alimentar.

Aline, quais são as principais alergias alimentares?

ALINE: Hoje, as principais alergias alimentares que a gente encontra são:

Alergia ao glúten (doença celíaca): é uma reação imunológica ao glúten, que causa principalmente danos na parte intestinal. Os sintomas mais comuns são diarreia, dores abdominais e perda de peso.

Alergia à proteína do leite de vaca: afeta principalmente crianças menores de dois anos. Também é uma reação imunológica, e os sintomas podem incluir erupções na pele, dores abdominais e fezes com estrias de sangue.

Alergia a frutos do mar: principalmente ao camarão. Pode causar erupções na pele, dor abdominal e, em alguns casos, reações mais graves, como a anafilaxia.

Alergia a corantes alimentícios: também pode provocar erupções de pele e dores abdominais.

A gente percebe que os sintomas se repetem muitas vezes. Por isso, o acompanhamento médico é muito importante.

O que uma família deve fazer quando tem uma criança com alergia ou intolerância alimentar?

ALINE: Então, primeiro é perceber os sintomas. É preciso ficar em alerta a qualquer sintoma diferente do que é acostumado, como o surgimento de manchas na pele, vômitos persistentes, uma diarreia que não melhora, fezes com sangue ou com estrias.

A primeira coisa é procurar um médico para relatar esses sintomas. A partir daí, se for pelo SUS, pode haver o encaminhamento para um médico especialista.

Depois que a alergia ou intolerância é diagnosticada, as principais recomendações são:

Ler os rótulos dos alimentos. A gente precisa entender o que está consumindo. Hoje, já existem leis que exigem alertas sobre a presença de glúten, lactose e outros componentes nos produtos.

Prestar atenção nesses avisos nos rótulos. Eles ajudam bastante e estão cada vez mais visíveis.

Buscar alimentos apropriados. A oferta de produtos sem glúten e ingredientes para preparar refeições sem glúten aumentou bastante, o que facilita muito a vida das famílias.

Evitar o consumo excessivo de alimentos industrializados e ultraprocessados. Eles são ricos em corantes e outros aditivos, e o risco de provocar reações alérgicas é alto, especialmente em crianças menores de dois anos.

Aline, por que é preciso sempre ler o rótulo dos alimentos?

ALINE: Principalmente porque é no rótulo que a gente consegue identificar ingredientes que podem causar alergias ou intolerâncias. Se tem glúten, se tem lactose, se tem corantes ou se tem ovo na composição, pois muitas crianças têm alergia ao ovo também.

A lista de ingredientes é obrigatória nos alimentos. Então, é ali que a gente vai perceber se tem algo que não pode ser consumido.

E também é importante para fazer escolhas mais saudáveis. Se é um alimento que tem gordura, excesso de açúcar... Hoje, a lei da Vigilância Sanitária, da Anvisa, já exige alertas quando o alimento tem alto teor de gordura, por exemplo. Isso ajuda a gente a escolher melhor o que vai consumir.

Aline, que outras orientações você tem sobre alergias e intolerâncias alimentares?

ALINE: Eu acho que primeiro de tudo é: se você tem sintomas, procure um médico. É importante ter um diagnóstico para conseguir seguir um tratamento correto, sem passar por mais sintomas ou complicações.

E aprenda a ler os rótulos. Hoje, eles trazem muitas informações sobre os produtos, inclusive se contêm algum alérgeno ou ingrediente que você não pode consumir. Tudo o que você precisa saber sobre aquele alimento industrializado está ali, no rótulo.

MARIA INÊS MONTEIRO DE FREITAS, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

MARIA INÊS: Quando falamos em alergia e intolerância alimentar, precisamos dizer que nós, da Pastoral da Criança, não diagnosticamos essas condições nas crianças. Nós, através dos relatos da família, orientamos que as crianças sejam levadas ao serviço de saúde para que, através de exames apropriados, os médicos possam dizer o que é que a criança de fato tem e como deve ser o tratamento.

Os líderes apoiam e incentivam as famílias a perseverar nos tratamentos para que a criança com alergia ou intolerância alimentar possa ter uma melhor qualidade de vida.



MARIA DO SOCORRO GAMA DA SILVA, Coordenadora Estadual da Pastoral da Criança do estado de Pernambuco

Maria do Socorro, como os líderes da Pastoral da Criança orientam as mães sobre a alergia nos bebês e nas crianças?

MARIA DO SOCORRO: Nós orientamos que a amamentação é uma das coisas mais importantes para prevenir as alergias no recém-nascido. Em caso de suspeita de alergia, nós, os líderes, incentivamos às mães a buscarem imediatamente o serviço de saúde e ser perseverante no tratamento.



DOM FREI SEVERINO CLASEN, Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente da Pastoral da Criança

DOM FREI SEVERINO: Hoje em dia, ouvimos falar muito sobre alergia e intolerância alimentar. Muita gente até comenta que, antigamente, essas coisas não existiam, que as crianças comiam de tudo. Mas o que acontece é que, no passado, o diagnóstico era mais difícil. Muitas crianças cresceram com esses problemas e só descobriram na vida adulta.

Agora, o diagnóstico é feito ainda na infância, o que melhora muito a qualidade de vida das crianças. E uma coisa é muito importante: não adianta a família ou conhecidos acharem que a criança tem isso ou aquilo, e com isso acabar atrasando o tratamento.

O apoio da família e dos amigos é essencial, mas só o serviço de saúde pode fazer os exames e dar o diagnóstico correto. É a equipe de saúde que vai indicar o tratamento e dizer o que a criança pode e deve comer.

Então, pais, mães, fiquem atentos. Procurem o serviço de saúde e ajudem a garantir mais saúde e qualidade de vida para seus filhos.

