

# Eu tenho alergia alimentar: E agora?

A jornada do paciente, do diagnóstico  
ao tratamento



#Eutendoalergiaalimentareagora?

De 13 a 19 de maio acontece a **Semana Nacional de Conscientização de Alergia Alimentar** e este ano o tema é “**A Jornada do Paciente: Pré-diagnóstico, Diagnóstico e Pós-Diagnóstico**

A alergia alimentar é uma resposta exagerada do sistema de defesa do corpo contra proteínas alimentares. É **diferente de intolerância alimentar**.

A pessoa com alergia pode ter reação grave e **até morrer** com pequenas quantidades de alimento. Na intolerância, os sintomas podem ser **incômodos**, mas não oferecem risco de morte.

Os **sintomas** de alergia alimentar:

- **Placas vermelhas que coçam pelo corpo;**
- **Inchaços de boca, olhos ou outras partes do corpo;**
- **Náuseas;**
- **Vômitos.**

Casos graves acompanham **falta de ar, tosse e o fechamento da glote e queda da pressão arterial** – a chamada anafilaxia, que pode levar a óbito.

Outras manifestações tardias também podem acontecer como **diarreia, sangramentos nas fezes, vômitos incoercíveis e outros**.

**8% das crianças**, com até dois anos de idade, e **2% dos adultos** tem algum tipo de alergia alimentar.

# A Jornada do Paciente com Alergia Alimentar

## O Pré-Diagnóstico

Testes alérgicos **não** conseguem isoladamente **confirmar ou afastar uma alergia alimentar** e podem ser perigosos se interpretados sem contextualização. É comum que testes alérgicos venham positivos mesmo em quem não tem alergia.

Portanto, a **avaliação médica com especialista é essencial**. Analisar as suspeitas de alergia alimentar e comprová-las antes de se indicar dietas, diminuem proibições alimentares **desnecessárias** que podem impor risco nutricional e prejuízo na qualidade de vida.

## O Diagnóstico

A avaliação clínica feito por um especialista é o primeiro passo para se chegar ao diagnóstico de alergia alimentar, e os testes e exames são complementos deste diagnóstico.

A provação oral, é o padrão ouro para diagnosticar alergia alimentar e deve ser feito em ambiente controlado para atender uma reação alérgica grave. **Apenas médicos habilitados podem realizar esse tipo de teste.**



## O Pós-Diagnóstico

As restrições dietéticas devem vir acompanhadas de **substituições adequadas** para não resultar em comprometimento nutricional. Saber que uma **pequena quantidade pode provocar reações graves** e ter um **plano de ação para reações inadvertidas** é essencial.

A adrenalina autoinjetável é o **único medicamento capaz de salvar a vida de uma pessoa com anafilaxia**, mas o medicamento **não é vendido o Brasil**. Está em andamento o **Projeto de Lei 85/24** que visa incluir a **caneta de adrenalina autoinjetável entre os medicamentos fornecidos de forma gratuita pelo Sistema Único de Saúde (SUS)**.

## O Tratamento

É baseado na **retirada do alimento causador**, e no caso de alimentos essenciais, como o leite e ovo em crianças pequenas, é necessário a sua **substituição** por outro que preencha as necessidades nutricionais do paciente, o que frequentemente causa um forte impacto socioeconômico negativo sobre o paciente e seus familiares.

Alimentos mais comuns são **leite, ovo, soja, trigo, peixes, frutos do mar, amendoim e castanhas**.



## Inclusão e Rede de Apoio:

O medo constante de ter uma reação alérgica grave faz com que o paciente e a família passem por ansiedade, estresse e exclusão social, muitas vezes, prejudicando a qualidade de vida. A divulgação do conhecimento sobre a alergia alimentar em restaurantes, áreas de alimentação, escolas, eventos sociais – na população em geral- permite uma abordagem mais **segura e inclusiva, com menor prejuízo emocional.**

Orientação sobre **como evitar o contato cruzado e a leitura rotineira de rótulos** são estratégias fundamentais, pois em pessoas mais sensíveis, **traços do alimento podem causar reações.**

**“Ter um diagnóstico preciso, o acompanhamento com o especialista, um plano de ação e conscientizar as pessoas com as quais convivem enriquecem a qualidade de vida do paciente, fazendo com que ele se sinta incluído na sociedade”**

Dr. Luciola, departamento científico de alergia alimentar, ASBAI





## EBOOK -ALERGIA ALIMENTAR



## EBOOK - SEMANA DE ALERGIA



**ASBAI**

Associação Brasileira de  
Alergia e Imunologia