

Alergia a Proteína do Leite de Vaca

Recomendações para alimentação escolar

DEFINIÇÃO

Alergias Alimentares são reações exageradas do sistema imunológico a determinados alimentos ou aditivo alimentar.

A Alergia a Proteína do Leite de Vaca (APLV), caracteriza-se por uma reação do corpo às proteínas do leite de vaca (tanto do coalho tanto do soro), que é diferente de intolerância à lactose, é uma dificuldade digestiva, que causa desconforto (gases, dor), mas não coloca a vida em risco de forma imediata como a APLV.

Sintomas - variam entre urticária, inchaço, coceira, eczema, prurido e congestão nasal, rinite e dificuldade respiratório, assim como náuseas, vômitos, dor abdominal, cólica e diarreia.

Em casos graves, os sintomas podem aparecer logo após o consumo, porém os sintomas podem ocorrer de maneira tardia, levando cerca de 24h ou mais.



O tratamento mais eficaz para a Alergia a Proteína do Leite de Vaca consiste na dieta de exclusão, podendo utilizar leites vegetais como de arroz, amêndoas, aveia, castanhas, sempre observando o rótulo para não conter traços ou contaminação.

DECIFRANDO OS RÓTULOS

Quem tem APLV, não pode consumir leites e derivados, como: coalhada, iogurte, requeijão, creme de leite, soro do leite, queijo, nata, leite condensado, chantily ou alimentos que tem traços de leite, lembrando que APLV é diferente de intolerância à lactose

Muitas vezes, o leite se camufla em rótulos através de outros nomes, ou de alimentos que o contenham indiretamente. Portanto, devemos estar atentos, e evitar alimentos e preparações que contém algum ingrediente a seguir:

Ingredientes que podem indicar a presença de LEITE:

- Leite em pó;
- Leite condensado;
- Creme de leite;
- Manteiga (gordura de manteiga, óleo de manteiga, éster de manteiga);
- Caseína;
- Caseinato de: amônia, cálcio, magnésio, potássio, sódio;
- Composto lácteo;
- Fermento lácteo;
- Fosfato de lactoalbumina;
- Gordura anidra de leite;
- Lactatos;
- Lactoglobulina;
- Lactose;
- Lactoferrina
- Lactulose;
- Lactulona;
- Leitelho;
- Mistura láctea;
- Proteína do leite;
- Proteína do soro;
- Proteína láctea;
- Proteínas do soro;
- Corante, sabor ou aroma de baunilha, caramelo, coco, leite, manteiga, margarina, queijo (pode conter traços – consultar SAC);
- Sólidos do leite;
- Soro de leite;
- Traços de leite;
- Whey protein.

Orientações

- O escolar com APLV não deve ter contato com o alérgeno, assim como preparações e produtos que o contenham. Cuidado com oficinas culinárias, aulas em laboratório e visitas de campo.
- Ler o rótulo dos produtos e verificar se os alimentos possuem os itens apresentados na tabela. Em caso de positivo, não devem servir ao aluno;
- Atenção para os alimentos encaminhados pelo Programa de Alimentação Escolar que possuem tais alimentos em sua composição e não podem ser servidos aos alunos específicos;
- A Contaminação Cruzada ocorre quando traços da proteína do leite contaminam acidentalmente o alimento seguro. Isso pode acontecer através de utensílios, superfícies ou mãos mal higienizadas que tiveram contato prévio com leite ou seus derivados. Mesmo pequenas quantidades podem desencadear uma reação alérgica grave no aluno com APLV.

Dica Rápida para a Cozinha

- **Separação:** Utilize sempre utensílios, tábuas e esponjas exclusivos e identificados para o preparo dos alimentos do aluno alérgico.
- **Limpeza:** Higienize as bancadas e superfícies antes e depois de cada preparo, começando sempre pelos alimentos seguros.
- **Lavagem das mãos:** Os manipuladores devem lavar as mãos com água e sabão antes de iniciar o preparo do alimento seguro (do aluno APLV) e após manusear qualquer alimento que contenha leite.
- **Ordem do preparo:** Preparar sempre o alimento seguro (do aluno APLV) primeiro, antes de manipular qualquer item que contenha leite ou derivados.



Casos de emergência

O QUE FAZER EM CASOS DE ACIDENTE?

Esta orientação deve ser seguida imediatamente por qualquer profissional da escola que presencie ou seja informado sobre a ingestão acidental de leite ou seus derivados por um aluno com diagnóstico de APLV.

1. Reconhecer os Sinais de Reação Alérgica

Pele: Coceira, vermelhidão, urticária (placas elevadas e avermelhadas), inchaço (lábios, pálpebras, rosto).

Respiratório: Coceira na garganta, tosse persistente, rouquidão, dificuldade ou chiado para respirar, sensação de garganta fechando.

Gastrointestinal: Náuseas, vômitos imediatos, dor abdominal, diarreia.

CARDIOVASCULAR: Tontura, fraqueza, desmaio, palidez (sinais de queda de pressão, que é grave).

SINAIS DE ANAFILAXIA : Reação grave

Envolvimento de dois ou mais sintomas no corpo (ex: urticária + dificuldade para respirar) ou qualquer sintoma respiratório ou cardiovascular grave isolado.

Ação Imediata em caso de consumo (Passo a Passo)

- **Interromper a exposição:** limpar boca e a pele.
- **Acionar ajuda:** Peça a um colega para realizar as chamadas de emergência (SAMU/Convênio) e para os Pais/Responsáveis, enquanto você se concentra no aluno.
- **Administrar medicação:** Siga IMEDIATAMENTE o Plano de Ação de Emergência Individual do aluno, orientado pela família /médico.

REQUISITOS OBRIGATÓRIOS DA ESCOLA

- **Manter o plano individual de ação:** exigir dos pais, no ato da matrícula um documento assinado pelo médico do aluno com quais dosagens de medicamento utilizar em caso de emergência e em qual situação (leve, moderada ou grave). A medicação de emergência deve ser fornecida pelos pais e deve ser mantida em um local seguro, mas de fácil e rápido acesso a todo o corpo docente e administrativo.
- **Treinamento:** Toda a equipe da escola (professores, merendeiras, direção, etc.) deve ser treinada para reconhecer os sinais de reação.
- **Contatos de emergência:** Manter sempre atualizados os telefones de contato da família, do pediatra/alergista da criança e dos serviços de emergência (SAMU/bombeiros).