

Caro(a) Aluno(a),

Lembrámo-nos de te trazer algumas informações sobre **ALERGIAS ALIMENTARES**, que cada vez são mais comuns. Afinal, qualquer pessoa pode desenvolver Alergia Alimentar.

Algumas ideias importantes:

- Se sabes que tens uma alergia alimentar sempre que entrares para um novo estabelecimento de ensino deves transmitir essa informação: ao teu professor/Diretor de Turma/ Direção da Escola para ser elaborado um plano de saúde individual;
 - Não aceites comida dos teus amigos/colegas/professores sem teres a certeza dos ingredientes que contém;
 - Os profissionais da tua escola vão aprender a lidar com uma possível reação alérgica que tenhas e saber como devem atuar, tens todas as razões para te sentir seguro!
- As alergias alimentares mais comuns (que representam 90% das alergias) são: **leite de vaca, ovo, amendoim e frutos de casca rija (“frutos secos”), peixe, marisco, trigo, soja, glúten e sésamo.**



Para evitar reações alérgicas, é fundamental saber quais os ingredientes que compõem dado produto ou prato, pois nem sempre a presença do alergénio é evidente, o que não significa que não provoque uma reação alérgica.

Isto porque, em algumas situações, bastam porções muito reduzidas do alergénio para provocar uma reação grave. Mais ainda: um alimento pode provocar uma reação alérgica, caso tenha entrado em contacto com outros alimentos que têm o alergénio através da “contaminação cruzada”.

CUIDADOS PARA EVITAR A “CONTAMINAÇÃO CRUZADA”:



- Lavar bem as mãos durante a manipulação dos alimentos;
- Não usar os mesmos utensílios durante a preparação, confeção, empratamento e distribuição de refeições;
- Não utilizar o mesmo óleo ou água para cozinhar diferentes alimentos;
- Não recorrer às mesmas bancadas para a manipulação dos vários alimentos;
- Quem sofre de alergias alimentares não deve partilhar utensílios, durante a refeição;
- Quem tem alergias alimentares deve evitar o contacto direto com alimentos potencialmente alergénicos.



LEMBRA-TE:

Se tiveres uma Caneta de Adrenalina ou outra medicação indicada pelo teu médico, que deva ser administrada em caso de emergência, nunca te esqueças de a trazer contigo na mochila da escola e informa sempre o teu Professor/Colegas mais próximos sobre onde ela está.

Se tiveres sintomas de reação alérgica enquanto estiveres na escola, avisa imediatamente a pessoa responsável mais perto de ti, e mantém a calma.

Um estudo realizado recentemente nos Estados Unidos revelou que um terço das crianças com alergias alimentares são vítimas de bullying e que cerca de metade dos pais não tem conhecimento do facto. Mas sempre que os pais tomavam conhecimento dos casos de bullying, a qualidade de vida das crianças aumentava.

O bullying por alergia alimentar é uma realidade, e pode ser um ataque verbal, uma ameaça com o alergénio alimentar ou qualquer outra forma de intimidação, e deve-se geralmente à falta de informação e de consciencialização. Quem o promove deve ser ajudado a perceber as consequências e a mudar de atitude.

Se fores vítima de bullying por alergia alimentar não hesites em falar com o teu professor/Diretor de Turma, e nunca escondas isso dos teus pais.

É essencial que na comunidade escolar haja valores de respeito mútuo nas interações e aceitação da diversidade e das diferenças individuais.