

PROJETO SEXTAS COLETIVAS: OFICINA CULINÁRIA PARA ALERGIA ALIMENTAR A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

Mahyá Martins Pinto Lemos¹; Allacy Costa Correa¹; Elenilma Barros da Silva²

¹Acadêmico de Nutrição; ²Mestre em Saúde, Sociedade e Endemias na Amazônia
mahyamartins@hotmail.com

Universidade da Amazônia (UNAMA)

Introdução: Noventa por cento das reações alérgicas são causadas por leite, ovos, amendoim, frutos do mar, peixe, castanhas, soja e trigo. Dentre esses, a alergia a proteína do leite é a que acomete a população com mais frequência. A eliminação do leite na dieta sem adequada substituição e suplementação pode prejudicar o crescimento normal e a qualidade nutricional da dieta. Dessa forma, é importante a avaliação da ingestão alimentar e do estado nutricional do indivíduo durante a dieta de exclusão. Esta necessidade é justificada pela menor ingestão de energia, causa principal de déficit de peso e estatura, déficit de proteínas, minerais como, cálcio, fósforo e zinco, vitaminas B2, C, A e folato. Durante o período de exclusão do leite e derivados, o profissional de saúde deve orientar os familiares ou responsáveis a lerem os rótulos dos produtos industrializados, a utilizar fórmulas específicas para substituir o leite de vaca, assim como preparações que possam ser isentas de leite e também variadas e saborosas, a fim de ampliar a oferta de nutrientes. A prescrição de suplementos de vitaminas e minerais pode ocorrer na tentativa de reduzir os impactos da dieta restritiva. Desta forma, tão importante quanto à orientação aos pais, é a avaliação da ingestão alimentar periódica e do estado nutricional das crianças durante a dieta de exclusão. Essa condição pode comprometer o estado nutricional, pois a alergia influencia para o aumento das necessidades de energia. Assim, a inserção de alimentos variados e de aparência saborosa auxilia para que haja uma melhora na falta de apetite e na própria autoestima do alérgico. **Objetivo:** Realizar uma oficina culinária com preparações práticas, de baixo custo e fácil acesso, como alternativas para a população diagnosticada com alergia alimentar. **Metodologia:** Trata-se de um estudo experimental. A oficina foi realizada com pais e cuidadores de crianças diagnosticadas com alergia à proteína do leite de vaca e inscritas no Programa de Alergia da Prefeitura Municipal de Belém. Foram 20 convidados inscritos, onde 15 compareceram, sendo estes redistribuídos em 5 bancadas, com 3 convidados, cada. No primeiro momento foi feita a ambientação do grupo. Foi entregue um crachá a cada participante, contendo a identificação dos mesmos, foi realizada a apresentação do Laboratório Dietético para conhecimento do local e realizada uma abordagem pedagógica através de uma dinâmica, com a finalidade de promover interação dos participantes com o assunto em a ser trabalhado. Para isso, foi entregue aos participantes alguns alimentos potencialmente alergênicos e outros não e, em seguida, estes escolherem um alimento e descreveram oralmente sobre a representatividade deste na sua vida. Em seguida, foram apresentadas as propostas de preparações aos participantes e posteriormente iniciado a elaboração das mesmas. A avaliação da oficina foi realizada através de um questionário, contendo 4 perguntas relacionadas aos objetivos específicos do projeto e sobre a execução da oficina. Além disso, foi aplicado um teste de aceitabilidade através da escala Hedônica com os participantes que deram notas de 1 a 9 para as 5 preparações. Os resultados foram analisados a partir da análise de variância (ANOVA) com um nível de significância de 5% e de 1%. Ao final do curso, foi entregue um folder contendo cada receita reproduzida no Laboratório e um brinde, a todos os participantes. **Resultados/Discussão:** Foram elaboradas 5 preparações: Pudim de arroz, panqueca de frango, pão de frigideira, vitamina de frutas com leite de castanha-do-Pará e biscoitinho

de amido de milho. Todas as preparações apresentaram baixo custo, tendo o custo total por porção variado de R\$ 0,11 a R\$ 1,26 reais. Sendo a vitamina de frutas com leite de castanha-do-Pará a preparação que apresentou o custo mais elevado e o biscoitinho de amido de milho a que apresentou o menor custo. Pelo teste de aceitabilidade verificou-se que todas foram aceitas por apresentarem média acima de 6 pontos, que de acordo com a Escala Hedônica, representa “gostei ligeiramente”. As preparações apresentadas foram consideradas por 100% dos participantes como de fácil acesso e baixo custo. Sobre o conhecimento dos participantes a respeito das propostas apresentadas, 61,5% afirmaram que não conheciam as preparações e 100% dos participantes da oficina demonstraram interesse na reprodução das preparações sugeridas em suas casas. Dentre os comentários descritos quando lhes foi perguntado por que reproduziriam e em que situações, os mais ressaltados foram quanto à questão da praticidade, palatabilidade e por serem opções a mais para lanches, almoços e sobremesas. Além disso, destacaram enquanto pontos positivos da oficina a forma acolhedora de ensinar receitas saudáveis e de baixo custo, a interação e o compartilhamento de informações com outros pais que passam pelos mesmos transtornos e dificuldades e a gratidão pela atenção dada a cada um. Sendo relatado um único ponto negativo: a impossibilidade de todos os participantes acompanharem todas as preparações, já que o planejado foi dividir grupos de pessoas por bancadas, onde cada grupo faria sua preparação e ao final degustariam as outras preparações. **Conclusão:** A necessidade de alternativas e práticas alimentares diversificadas e econômicas se faz de extrema importância para a qualidade de vida das crianças com alergia a proteína do leite de vaca, assim como a família destas, uma vez que a maior dificuldade encontrada é a economia e a diversidade das receitas. A precariedade de informações e atenção aos afetados reforça a atuação do nutricionista no desenvolvimento de maneiras e preparações que visem o estímulo no paladar da criança e a melhora no convívio social da família. O retorno positivo e a emoção dos participantes presentes na oficina podem confirmar o quanto se faz indispensável essa prática na vida e auto-estima dos pais das crianças, promovendo além de conhecimentos, a interação social com os demais participantes e a busca por novos conhecimentos, elevando a força de vontade para contornar da melhor maneira os desafios que se fazem presentes no dia-a-dia.

Referências:

CORTEZ, A.P.B., et al. Conhecimentos de pediatras e nutricionistas sobre o tratamento da alergia ao leite de vaca no lactente. Rev. Paulista Pediatr., v.25, 2007.

DELGADO, A.F.; CARDOSO, A.L.; ZAMBERLAN, P. **Nutrologia básica e avançada**. 1º ed. São Paulo: Manole, 2010.

OLIVEIRA; V.C.D. Alergia à proteína do leite da vaca e intolerância à lactose: Abordagem nutricional e percepções dos profissionais da área de saúde. Dissertação (mestrado em ciência tecnologia do leite e derivados). Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2013.

PROJETO DIRETRIZES. Terapia Nutricional no Paciente com Alergia ao Leite de Vaca. Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina. São Paulo, 2011.

YONAMINE, G. H. **Percepção dos familiares de pacientes com alergia ao leite de vaca em relação ao tratamento**. Dissertação (mestrado em Ciências). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2011.