

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 21, 2022

Alergia alimentar: que tratamentos estão disponíveis?

Uma alergia alimentar acontece quando o sistema imunológico de alguém reage mal a um alimento específico. As reações podem variar de leves, como coceira ou espirros, a graves, como problemas cardíacos e respiratórios graves, que podem causar a morte.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre a melhor maneira de prevenir e tratar problemas causados por alergias alimentares.

Quais tratamentos estão disponíveis?

O tratamento necessário para uma reação alérgica dependerá da gravidade dos sintomas.

Se você estiver tendo uma reação alérgica grave, ou se estiver com alguém que esteja, **procure ajuda médica imediatamente**.

Para obter mais informações básicas sobre alergia alimentar, consulte nosso folheto: *Alergia alimentar: o que é?*

Reações leves

Para reações alérgicas que não são graves, você pode precisar apenas de tratamento com medicamentos para alergia chamados **anti-histamínicos**. Ou talvez você só precise evitar seus problemas alimentares específicos no futuro.

Se sua reação alérgica envolveu problemas respiratórios leves, seu médico pode sugerir que você use um **inalador** por um tempo, semelhante aos usados por pessoas com asma, até que você possa respirar normalmente novamente. O medicamento desses inaladores ajuda a abrir as vias aéreas.

Reações alérgicas graves (anafilaxia)

Para uma **reação grave** (chamada anafilaxia), você provavelmente receberá injeções de **epinefrina**, que é outro nome para **adrenalina**. É provável que você precise de várias injeções em intervalos regulares até que seus sintomas melhorem.

Alergia alimentar: que tratamentos estão disponíveis?

Se você tiver problemas respiratórios causados pelo inchaço nas vias aéreas, você também pode receber **oxigênio**.

Se suas vias aéreas estiverem severamente contraídas (estreitadas), talvez você precise ser **intubado**. Isso significa que um tubo que transporta oxigênio é alimentado pela boca até os pulmões.

Prevenção de reações alérgicas no futuro

Se você teve uma reação alérgica grave causada por um alimento específico, isso pode acontecer novamente, a menos que você evite o problema alimentar no futuro. Isso significa evitar esse alimento e quaisquer alimentos que o tenham como ingrediente.

Por exemplo, se você é alérgico a nozes, precisa evitar não apenas elas, mas também alimentos como bolos, biscoitos e chocolates que as contenham, mesmo em pequenas quantidades.

Injetores automáticos

Para tentar evitar problemas sérios, você pode receber dois **autoinjetores de epinefrina**. Esses injetores são aproximadamente do tamanho de uma caneta. Na verdade, você já deve ter ouvido falar deles sendo chamados de **EpiPens**, que é a marca de um tipo de autoinjetor.

Você deve **levar os dois com você o tempo todo**, para usar no caso de entrar acidentalmente em contato com o alimento problemático.

A equipe médica mostrará como usar os injetores. Esses injetores ficam desatualizados após algum tempo - geralmente após cerca de 12 a 18 meses. Seu médico ou enfermeiro explicará como e quando comprar novos.

Se os injetores forem para uma **criança**, seu médico também deve trabalhar com você para criar um **plano de emergência personalizado por escrito** sobre o que fazer se seu filho tiver uma reação alérgica.

A principal coisa que você precisa fazer é garantir que você (ou seu filho) não coma a comida problemática. Por exemplo, você precisará:

- **verifique os rótulos dos alimentos e os menus dos restaurantes** para garantir que a comida problemática não esteja listada nos ingredientes. Isso é mais fácil do que costumava ser, já que muitos países agora exigem que fabricantes de alimentos e restaurantes listem alimentos comuns que causam reações alérgicas
- **pergunte sobre os ingredientes** quando não tiver certeza. Os restaurantes devem ser capazes de dizer o que há na comida: por exemplo, se algo contém ovos ou nozes. Se eles não souberem e você não tiver certeza, é melhor ser cauteloso
- **tome precauções ao preparar a comida em casa**. Se você estiver preparando alimentos diferentes para pessoas com e sem alergias, mantenha os ingredientes, tigelas, pratos e utensílios separados.

Alergia alimentar: que tratamentos estão disponíveis?

O que esperar no futuro

O que acontecerá no futuro depende muito de quão cuidadoso você é ao **evitar** problemas repetidos e de quão **preparado** você está para lidar com eles.

Claro, às vezes você pode simplesmente ter má sorte. Mas há algumas coisas importantes que você pode fazer, como:

- use **joias de identificação médica**, como pulseiras, que contêm informações sobre você e sua alergia. Dependendo de onde você mora, você pode conseguir isso gratuitamente. Pergunte ao seu médico ou hospital local para obter mais informações
- se você precisar de **injetores automáticos**, certifique-se de carregá-los sempre com você e substituí-los quando precisar
- preste muita atenção aos **rótulos dos alimentos e aos menus dos restaurantes**
- certifique-se de que sua família esteja ciente de quaisquer **planos de emergência** que você tenha, incluindo o uso de injetores automáticos.

Certos grupos de pessoas parecem ter maior probabilidade de ter reações alérgicas graves e fatais. Isso inclui jovens e pessoas com asma. Se você ou seu filho estiverem em um desses grupos, você deve ter um cuidado especial.

Alergias e nutrição

Certificar-se de não comer alimentos aos quais você é alérgico pode causar problemas. Por exemplo, ao cortar de sua dieta qualquer coisa que contenha alimentos problemáticos, você também pode estar cortando nutrientes importantes.

Pode ser útil conversar com um **nutricionista** sobre como garantir uma alimentação saudável e, ao mesmo tempo, evitar reações alérgicas. Pergunte ao seu médico sobre como obter ajuda de um nutricionista.

Alergias na idade adulta

Embora não seja possível dizer o que acontecerá com uma pessoa, muitas crianças superam suas alergias. Por exemplo, cerca de 60 em cada 100 crianças alérgicas a leite, ovos, soja e trigo não serão alérgicas a essas coisas quando adultas.

Mas algumas alergias, como as de nozes e frutos do mar, provavelmente durarão até a idade adulta.

Mais ajuda

Existem muitas instituições de caridade e grupos de apoio que oferecem apoio a pessoas com alergias de todos os tipos. Por exemplo, no Reino Unido, Allergy UK (allergyuk.org) oferece ajuda e informações para pessoas com alergias e suas famílias.

Seu médico pode ajudá-lo a encontrar um grupo onde você mora ou você pode pesquisar facilmente on-line.

Alergia alimentar: que tratamentos estão disponíveis?

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

