

NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR

GESTÃO DE ALERGÉNIOS NO LOCAL DE TRABALHO



INTRODUÇÃO

As alergias e intolerâncias alimentares são uma problemática crescente que aumentou na última década. Por isso torna-se cada vez mais importante falar de gestão de alergénios no local de trabalho, assim como existir um trabalho conjunto de empregadores e trabalhadores para criar um ambiente de trabalho seguro para todos.

Uma **alergia alimentar** é uma reação adversa para a saúde, resultante de uma resposta específica e reprodutível do sistema imunitário quando exposto a um determinado alimento. Este alimento é reconhecido como agressor pelo organismo da pessoa alérgica e a fração específica do alimento responsável por esta reação denomina-se alérgeno.

Uma **intolerância alimentar** é uma reação adversa e reprodutível, que ocorre após a exposição a um determinado alimento, mas ao contrário da alergia alimentar, não envolve o sistema imunitário, nem causa anafilaxia (forma mais grave de reação a um alimento).

Estas reações adversas podem ser desencadeadas pela ingestão do alimento ou simplesmente pela exposição dos trabalhadores a um ambiente contaminado. Por isso, todos temos um papel importante na integração dos trabalhadores que são afetados por este problema, sendo que devemos desenvolver soluções para controlar a exposição de trabalhadores alérgicos ou intolerantes a determinados alimentos.

APLICABILIDADE

Locais de trabalho onde são manipuladas substâncias que provocam alergias e/ou intolerâncias, com especial atenção aos trabalhadores que manifestem alergias e/ou intolerâncias alimentares.

EFEITOS NA SAÚDE

As manifestações clínicas destas reações podem variar de moderadas a graves, podendo mesmo, em alguns casos, ser fatais, como no caso da anafilaxia.

Os sintomas surgem rapidamente, entre alguns minutos e até duas horas após o contacto. Este contacto pode ocorrer pela ingestão do alimento ou exposição a um ambiente contaminado com o alérgeno. Estes sintomas incluem manifestações diversas que podem ocorrer de forma isolada ou combinada. Alguns exemplos da expressão das alergias e intolerâncias são, a asma, a rinite alérgica, a conjuntivite alérgica, o eczema, a anafilaxia, entre outros que são descritos na tabela seguinte.

Manifestação cutânea (pele e mucosas)	Eczema Urticária Edema da língua Sensação de "formigueiro" bucal
Manifestações gastrointestinais	Vômito Dores abdominais Diarreia
Manifestações respiratórias	Dificuldade respiratória Pieira
Manifestações cardiovasculares	Diminuição da pressão arterial Perda da consciência Sincope

METODOLOGIA

Nos locais de trabalho onde são manipuladas substâncias que provocam alergias e/ou intolerâncias devem ser implementadas estratégias de promoção da saúde, de forma a evitar a exposição dos trabalhadores a estes riscos.

As estratégias de promoção da saúde, podem ser as seguintes:

- Identificar os perigos: É necessário listar todas as substâncias que provocam alergias e/ou intolerâncias presentes num determinado local de trabalho;
- Avaliar o risco: É fundamental identificar os trabalhadores que são sensíveis às substâncias que provocam alergias e/ou intolerâncias e que frequentam o local de trabalho identificado com o perigo.
- Definir medidas preventivas:
 - Fornecer informação sobre os 14 principais alergénios alimentares presentes nas refeições servidas nos refeitórios das empresas.



- Promover formação em primeiros socorros para que se compreendam os sinais e sintomas de uma reação alérgica e/ou intolerante;
- Definir medidas corretivas:
 - Possuir acesso a informações sobre o que fazer em caso de emergência e o local onde o trabalhador afetado guarda a medicação que deve ser administrada nestas situações.

VALORES DE REFERÊNCIA

- Cerca de 20% da população mundial sofre de doenças alérgicas;
- Cerca de 10% da população mundial sofre de alergias alimentares;
- A prevalência de alergias alimentares aumentou 18% na última década.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ficha informativa da World Allergie Organization, 2019
- Manual "Managing Allergens in the Workplace", 2022
- Manual Alergia Alimentar na Restauração, abril de 2016
- "Prevention of allergy and allergic asthma", World Health Organization, 2002