

# 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 alergénio.

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 alergénio. 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<br>Urticária<br>Edema da língua<br>Sensação de "formigueiro" bucal |
| Manifestações gastrointestinais       | Vómito<br>Dores abdominais<br>Diarreia                                    |
| Manifestações respiratórias           | Dificuldade respiratória<br>Pieira  |
| Manifestações cardiovasculares        | Diminuição da pressão arterial<br>Perda da consciência<br>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