

# Workshop - Alergénicos e Intolerâncias Alimentares

Viceroy Ombria Algarve

Dário Martins – Fev 2024

UM SERVIÇO

**AHK**

Deutsch-Portugiesische  
Industrie- und Handelskammer  
Câmara de Comércio e Indústria  
Luso-Alemã





EDIÇÃO SEMANAL

---

VISÃO
SETE
SAÚDE
VERDE
HISTÓRIA
PRIMA
EXAME
EXAME INFORMÁTICA
JL
JÚNIOR

---

ÚLTIMAS
LEGISLATIVAS
OPINIÃO
PODCASTS
NEWSLETTERS

DESAFIA A PRÓPRIA VELOCIDADE
OFERTA 1GB/MÊS DADOS MÓVEIS DURANTE 5 MESES

**SOCIEDADE**  
20.01.2019 às 10h36

## Alimentos que nos atacam



LUIZA OLIVEIRA  
JORNALISTA



SARA SÁ  
JORNALISTA



Em dez anos, o número de casos de alergias alimentares aumentou 18% entre a população geral e 50% entre as crianças. Quais são as causas por detrás da crescente reação aos alimentos? E quais as diferenças entre a alergia e a intolerância? As respostas a estas questões, no artigo que se segue, agora vencedor do prémio atribuído pela Apifarma e pelo Clube de Jornalistas

bwin
FC Remobilis

**T**omás é mais pequeno do que se espera para um bebé de 25 dias, e está tão bem aninhado ao colo da mãe que até custa largá-lo no berço para ver se dorme um sono mais descansado. Depois de mamar com apetite, toma sempre um suplemento de leite de vaca, para crescer mais depressa. No entanto, a sua fórmula é extensamente hidrolisada (a proteína é quebrada em aminoácidos), só porque tem um irmão de 6 anos,

### MAIS VISTAS

- 1 Idade de reforma no mundo: dos países onde se vai para casa mais cedo até aqueles em que, como Portugal, se trabalha até mais tarde
- 2 Está aí uma nova fraude telefónica e desta vez em nome do Banco de Portugal. O que deve saber
- 3 O que precisa de fazer para ter o Cartão de Cidadão e a Carta de Condução no telemóvel, passo a passo
- 4 Legislativas 2024: o que dizem as últimas sondagens?
- 5 Mary Jane - de onde vêm e como usar estes sapatos
- 6 Estavam a limpar a casa quando descobriram dois dos PC mais antigos do mundo em caixas
- 7 A reforestação no leste dos EUA provocou um arrefecimento - e isso pode ser uma lição para o combate às alterações climáticas
- 8 Sateíte com duas toneladas vai fazer reentrada não controlada na atmosfera da Terra esta quarta-feira
- 9 IRS: As próximas datas a que tem de estar atento para evitar coimas e não perder no reembolso
- 10 PJ detém oito pessoas no aeroporto de Lisboa com mais de um milhão e meio de doses individuais de cocaína





## TECNALIMENTAR

REVISTA DA INDÚSTRIA ALIMENTAR

ASSINE JÁ!

---

Home
A Revista
Assinatura
Livraria
Quem Somos
Contactos

🔍

---


EMBALAMENTO
HIGIENE & SEGURANÇA
ROTULAGEM
TECNOLOGIA & INVESTIGAÇÃO
TRANSFORMAÇÃO
PRODUÇÃO
INDÚSTRIA
LEGISLAÇÃO
MERCADOS
FOOD MARKET
FORMAÇÃO

FEIRAS & EVENTOS
CONSERVAÇÃO
PROCESSAMENTO
ALIMENTAÇÃO
AGROALIMENTAR

---

🏠 Início
➤ mercados
➤ Estudo indica que metade das pessoas pode não ter as alergias alimentares que pensa ter

## Estudo indica que metade das pessoas pode não ter as alergias alimentares que pensa ter

04 fevereiro 2019, segunda-feira 📍 mercados 🔒 Higiene & Segurança

Uma pesquisa conduzida por investigadores americanos, que inquiriu 40 mil adultos, revela que metade deles tem apenas a impressão de que sofre de uma alergia, não manifestando sintomas que sustentem o diagnóstico.



OVO



TRIGO



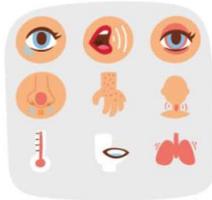
SOJA



CASTANHA



FRUTOS DO MAR





### Newsletter TecnoAlimentar

Reciba por email todas as novidades do nosso portal.

Insira o seu Email

Quero Receber »

### ARTIGOS MAIS VISTOS

Homogeneização  
Indústria Alimentar: 10 empresas que controlam (quase) tudo o que comemos  
Agricultura em Portugal: um Setor em Crescimento  
Importância da carne na alimentação humana  
É legal vender alimentos após fim da data de durabilidade?  
Tecnologia: 7 grandes avanços na Indústria Alimentar  
Lisbon Food Affair regressa de 18 a 20 de fevereiro de 2024  
Carne celular: a carne do futuro?

2

1. Adquirir conhecimento sobre alergénicos alimentares com enfoque nas leis e regulamentações em vigor em Portugal;
2. Distinguir entre alergias e intolerâncias alimentares, identificando os principais alergénicos e compreendendo as nuances de intolerâncias comuns;
3. Desenvolver habilidades práticas para prevenir a contaminação cruzada durante a manipulação de alimentos;
4. Implementar procedimentos seguros no atendimento ao cliente, assegurando uma experiência positiva e segura;
5. Estar apto a reconhecer sintomas de reações alérgicas e implementar um plano de ação eficiente.
6. Demonstrar a capacidade de adaptar estratégias para situações específicas, promovendo a segurança alimentar.
7. Desenvolver estratégias de comunicação eficazes para lidar com clientes com alergias alimentares.



# 1. Temas a abordar

1. **Legislação em Portugal:** Explorar a legislação atual em Portugal que regula a informação sobre alergénicos em alimentos, destacando a Lei nº 26/2013 e o Decreto-Lei nº 26/2016, que estabelecem a obrigatoriedade de informar sobre a presença de substâncias alergénicas nos alimentos.
2. **Alergénicos Alimentares:** Identificar os principais alergénicos alimentares conforme definidos pela legislação europeia (Regulamento (UE) nº 1169/2011), como glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, entre outros, e discutir a importância de reconhecer e gerir esses alergénicos nos restaurantes.
3. **Procedimentos e Boas Práticas:** Abordar os procedimentos que os restaurantes devem adotar para prevenir a contaminação cruzada de alergénicos, garantir a correta rotulagem dos alimentos e fornecer informações precisas aos clientes sobre a presença de alergénicos nos pratos.
4. **Formação e Sensibilização:** Destacar a importância da formação contínua dos funcionários dos restaurantes sobre alergias alimentares, protocolos de segurança alimentar e como lidar com situações de emergência relacionadas com alergias.
5. **Comunicação com os Clientes:** Discutir estratégias eficazes de comunicação com os clientes sobre a presença de alergénicos nos pratos, como disponibilizar um menu com informação clara sobre alergénicos, treinar a equipa para responder a perguntas dos clientes e fornecer alternativas seguras.

# 1.1 Legislação em Portugal

- Em Portugal, a legislação que regula a informação sobre alergénicos em alimentos é fundamental para garantir a segurança dos consumidores com alergias alimentares. Destaco a **Lei nº 26/2013 e o Decreto-Lei nº 26/2016** como marcos importantes nesse contexto.
- A Lei nº 26/2013 estabelece o regime jurídico que define as **regras de informação ao consumidor sobre a presença de substâncias ou produtos que possam causar alergias ou intolerâncias alimentares**. Esta lei visa proteger a saúde dos consumidores e assegurar que estes sejam informados de forma clara e precisa sobre os alergénicos presentes nos alimentos.
- Por sua vez, o Decreto-Lei nº 26/2016 complementa a Lei nº 26/2013, estabelecendo as **regras específicas para a rotulagem de alimentos embalados, incluindo a obrigatoriedade de destacar a presença de alergénicos na lista de ingredientes**. Este decreto define os alergénicos que devem ser declarados obrigatoriamente na rotulagem dos alimentos para garantir a segurança dos consumidores com alergias alimentares.
- Ao explorar e cumprir essas leis, os restaurantes em Portugal podem garantir que estão em conformidade com as regulamentações vigentes e contribuir para a proteção dos clientes com alergias alimentares, proporcionando-lhes uma experiência segura e livre de riscos.



# 1.1 Legislação em Portugal

Uma reação alérgica alimentar pode manifestar-se num período que varia de minutos a algumas horas após a ingestão do alimento alergénico. Em alguns casos, as reações alérgicas podem ocorrer de forma imediata, enquanto em outros casos podem surgir mais tardiamente.

Para que um cliente possa provar a origem da alergia, é recomendável que mantenha um registo detalhado dos alimentos consumidos, dos sintomas experimentados após cada refeição e, se possível, realizar testes de alergia específicos para identificar os alergénicos responsáveis.

Em Portugal, um cliente que sofre uma reação alérgica devido a alimentos servidos num restaurante pode acionar mecanismos legais para responsabilizar o estabelecimento. Alguns dos mecanismos legais que podem ser acionados incluem:

## 1. Reclamação ao Restaurante:

- O cliente pode iniciar entrando em contacto com o restaurante para relatar a reação alérgica, solicitar esclarecimentos sobre os alimentos servidos e buscar uma resolução amigável do problema.

## 2. Denúncia às Autoridades Competentes:

- O cliente pode denunciar o incidente às autoridades de saúde locais ou à Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) para investigação e possível aplicação de medidas corretivas.

## 3. Ação Judicial:

Em casos mais graves, o cliente pode considerar entrar com uma ação judicial contra o restaurante por negligência ou violação das normas de segurança alimentar, buscando **compensação** pelos danos sofridos. Quanto às sanções previstas na lei portuguesa para restaurantes responsáveis por reações alérgicas, as consequências legais **podem incluir multas, suspensão temporária ou permanente da atividade do estabelecimento, entre outras medidas punitivas determinadas pelas autoridades competentes**. A gravidade da infração e o impacto na saúde do cliente são fatores considerados na aplicação das sanções.

Diário de  
**Bio**



## 1.2 Alergênicos Alimentares

Os alergênicos alimentares são substâncias que podem desencadear reações alérgicas em algumas pessoas sensíveis. É essencial identificar e gerir adequadamente esses alergênicos nos restaurantes para garantir a segurança dos clientes com alergias alimentares.

**Conforme definido pelo Regulamento (UE) nº 1169/2011, os principais alergênicos alimentares que devem ser destacados na rotulagem dos alimentos incluem:**

1. Glúten
2. Crustáceos
3. Ovos
4. Peixes
5. Amendoins
6. Soja
7. Leite
8. Frutos de casca rija (como amêndoas, avelãs, nozes)
9. Aipo
10. Mostarda
11. Sementes de sésamo
12. Dióxido de enxofre e sulfitos
13. Tremoço
14. Moluscos



## 1.2 Alergénicos Alimentares

- É crucial que os restaurantes reconheçam a presença desses alergénicos nos ingredientes utilizados nas preparações culinárias e adotem medidas preventivas para evitar a contaminação cruzada. A gestão adequada dos alergénicos envolve práticas como:
  1. Formação da equipa sobre alergias alimentares e medidas de segurança.
  2. Revisão e atualização regular dos procedimentos de manipulação de alimentos.
  3. Rotulagem clara nos menus e informação precisa sobre a presença de alergénicos nos pratos.
  4. Comunicação eficaz com os clientes para identificar e atender às suas necessidades alimentares.
  5. Ao reconhecer e gerir os alergénicos alimentares de forma responsável, os restaurantes podem proporcionar uma experiência segura e inclusiva aos clientes com alergias alimentares, promovendo a confiança e fidelidade dos mesmos.

Alergénicos Alimentares							
	Aipo		Amendoim		Leite		Glúten
	Soja		Sementes de sésamo		Crustáceos		
	Tremoço		Mostarda		Moluscos		
	Frutos de Casca Rija		Sulfitos		Pescado		

Para prevenir a contaminação cruzada de alergénicos, garantir a correta rotulagem dos alimentos e fornecer informações precisas aos clientes sobre a presença de alergénicos nos pratos, os restaurantes devem adotar procedimentos e boas práticas específicas. Algumas orientações importantes incluem:

## **1. Gestão de Ingredientes:**

- Manter um registo detalhado de todos os ingredientes utilizados, identificando claramente os alergénicos presentes em cada um.
- Armazenar e manipular os ingredientes alergénicos separadamente dos demais para evitar a contaminação cruzada.

## **2. Preparação dos Alimentos:**

- Utilizar utensílios e equipamentos de cozinha separados para preparar alimentos que contenham alergénicos.
- Limpar e desinfetar as superfícies de trabalho regularmente para evitar a transferência de alergénicos.

## **3. Rotulagem Adequada:**

- Garantir que os alimentos embalados tenham uma rotulagem clara e precisa, destacando a presença de alergénicos na lista de ingredientes.
- Informar os clientes sobre a presença de alergénicos nos pratos através de menus informativos ou comunicação direta com a equipa.

## **4. Comunicação com a Equipa:**

- Formar e sensibilizar toda a equipa do restaurante sobre alergias alimentares, os procedimentos de segurança e a importância de identificar e lidar com alergénicos.
- Estabelecer protocolos claros para lidar com situações de emergência relacionadas com alergias alimentares.

Ao seguir esses procedimentos e boas práticas, os restaurantes podem minimizar o risco de contaminação cruzada de alergénicos, garantir a segurança dos clientes com alergias alimentares e oferecer um ambiente acolhedor e confiável para todos os seus visitantes.

## 1.4 Formação e sensibilização

Destacar a importância da formação contínua dos funcionários dos restaurantes sobre alergias alimentares, protocolos de segurança alimentar e como lidar com situações de emergência relacionadas com alergias é fundamental para garantir a segurança dos clientes e a qualidade do serviço prestado. Alguns pontos cruciais a serem considerados são:

### 1. **Conhecimento sobre Alergias Alimentares:**

- Os funcionários devem estar cientes dos principais alergénicos alimentares, sintomas de reações alérgicas e a gravidade das mesmas.
- É essencial identificar os alergénicos presentes nos pratos do menu e saber como comunicar essa informação aos clientes.

### 2. **Protocolos de Segurança Alimentar:**

- Funcionários devem seguir rigorosamente os procedimentos de higiene e segurança alimentar para evitar a contaminação cruzada de alergénicos.
- Devem ser treinados para manipular e armazenar alimentos de forma segura, garantindo a integridade dos pratos preparados.



### 3. Gestão de Situações de Emergência:

- É crucial que a equipa saiba como agir em caso de uma reação alérgica num cliente, incluindo o contacto com os serviços de emergência e a administração de primeiros socorros, se necessário.
- Os funcionários devem estar preparados para lidar com situações de forma rápida e eficaz, mantendo a calma e agindo conforme os protocolos estabelecidos.

### 4. Comunicação Interna e Atualização:

- Promover sessões regulares de formação e sensibilização sobre alergias alimentares e segurança alimentar para manter a equipa informada e atualizada.
- Estimular uma cultura de responsabilidade e cuidado em relação às alergias alimentares, incentivando a comunicação aberta e a partilha de conhecimento entre os colaboradores.

**Investir na formação e sensibilização dos funcionários dos restaurantes é essencial para criar um ambiente seguro, acolhedor e responsável, onde a saúde e o bem-estar dos clientes são prioridades máximas.**



## 1.5 Comunicação com os clientes

Para garantir uma comunicação eficaz com os clientes sobre a presença de alergénicos nos pratos, é essencial adotar estratégias claras e abrangentes. Algumas práticas importantes incluem:

### 1. Menu Informativo:

- Disponibilizar um menu com informações claras sobre os alergénicos presentes em cada prato.
- Destacar os alergénicos de forma visível e legível para que os clientes possam fazer escolhas informadas.

### 2. Formação da Equipa:

- Treinar a equipa para estar ciente dos alergénicos presentes nos pratos e como responder a perguntas dos clientes sobre alergias alimentares.
- Incentivar a equipa a comunicar de forma proativa e precisa com os clientes em relação aos alergénicos.

### 3. Alternativas Seguras:

- Oferecer alternativas seguras para clientes com alergias alimentares, como opções sem determinados alergénicos ou personalização de pratos conforme as necessidades do cliente.
- Garantir que a equipa esteja ciente das alternativas disponíveis e possa orientar os clientes adequadamente.



## 4. Comunicação Transparente:

- Estabelecer canais de comunicação claros para que os clientes possam informar sobre suas alergias e necessidades alimentares.
- Encorajar os clientes a comunicar suas restrições alimentares ao fazer o pedido e garantir que suas preocupações sejam tratadas com atenção e respeito.

## 5. Atualizações Regulares:

- Manter o menu atualizado com informações precisas sobre alergênicos e possíveis mudanças nos ingredientes dos pratos.
- Rever periodicamente as práticas de comunicação e treinar a equipa conforme necessário para garantir a consistência e eficácia na comunicação com os clientes.

**Ao implementar essas estratégias de comunicação, os restaurantes podem demonstrar compromisso com a segurança e satisfação dos clientes, proporcionando uma experiência gastronômica inclusiva e responsável para todos.**



## 2. Temas a abordar

### 1. **Alergias Alimentares vs. Intolerâncias Alimentares:**

- **Alergias Alimentares:** São respostas do sistema imunológico a substâncias específicas nos alimentos, podendo desencadear reações graves, como anafilaxia. Exemplos comuns incluem alergias ao amendoim, marisco, leite e ovos.
- **Intolerâncias Alimentares:** São reações adversas a alimentos que não envolvem o sistema imunológico. Podem resultar de deficiências enzimáticas, como a intolerância à lactose, ou sensibilidades a certos componentes dos alimentos, como a intolerância ao glúten.

### 2. **Principais Alergênicos:**

- Identificar os principais alergênicos conforme definidos pela legislação, como glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, peixe, entre outros.
- Destacar a importância de reconhecer e gerir adequadamente esses alergênicos nos restaurantes para garantir a segurança dos clientes com alergias alimentares.

### 3. **Intolerâncias Comuns:**

- Explorar as nuances das intolerâncias alimentares mais comuns, como a intolerância à lactose, ao glúten (doença celíaca) e a sensibilidade ao trigo.
- Discutir os sintomas associados a cada intolerância, os alimentos a evitar e as estratégias para lidar com essas condições no contexto da restauração.

### 4. **Gestão e Comunicação:**

- Abordar as melhores práticas para a gestão de alergias e intolerâncias alimentares nos restaurantes, incluindo a formação da equipa, a rotulagem adequada dos alimentos e a comunicação eficaz com os clientes.
- Destacar a importância de criar um ambiente seguro e inclusivo para todos os clientes, independentemente das suas restrições alimentares.

## 2.1.1 Alergias Alimentares

### 1. Definição de Alergias Alimentares:

As alergias alimentares são reações adversas do sistema imunológico a determinados alimentos. Essas reações podem variar de leves a graves e, em casos extremos, podem desencadear uma reação potencialmente fatal conhecida como anafilaxia.

### 2. Exemplos Comuns de Alergias Alimentares:

- **Amendoim:** O amendoim é um dos alergênicos mais comuns e pode desencadear reações alérgicas graves em algumas pessoas sensíveis.
- **Marisco:** Alguns mariscos, como camarão e caranguejo, são conhecidos por desencadear alergias alimentares em certos indivíduos.
- **Leite:** A alergia ao leite é comum em crianças, mas também pode persistir na idade adulta, desencadeando sintomas variados.
- **Ovos:** As alergias a ovos podem causar desde sintomas leves a reações graves, afetando a qualidade de vida dos afetados.

ALERGIA ALIMENTAR	INTOLERÂNCIA ALIMENTAR
<b>SINTOMAS MAIS COMUNS</b> Urticária e vermelhidão na pele Coceira intensa na pele Dificuldade para respirar Inchaço no rosto ou língua Vômitos e diarreia	<b>SINTOMAS MAIS COMUNS</b> Dor no estômago Inchaço da barriga Excesso de gases intestinais Sensação de queimação na garganta Vômitos e diarreia
<b>CARACTERÍSTICAS DOS SINTOMAS</b> Surtem imediatamente mesmo com pequenas quantidades do alimento.	<b>CARACTERÍSTICAS DOS SINTOMAS</b> Podem demorar mais de 30 minutos para os sintomas surgirem e são mais graves quando a quantidade do alimento ingerido for maior.

## 2.1.1 Alergias Alimentares

### 3. Sintomas e Gravidade das Alergias Alimentares:

Os sintomas de uma reação alérgica podem incluir urticária, inchaço, dificuldade respiratória, vômitos e diarreia.

Em casos graves, a anafilaxia pode ocorrer, caracterizada por uma reação sistêmica grave que pode pôr em risco a vida do indivíduo e requer intervenção médica imediata.

### 4. Gestão de Alergias Alimentares nos Restaurantes:

É fundamental que os restaurantes estejam preparados para lidar com clientes com alergias alimentares, adotando práticas seguras na preparação dos alimentos e fornecendo informações precisas sobre os alergênicos presentes nos pratos.

A formação da equipa, a comunicação clara com os clientes e a identificação adequada dos alergênicos são passos essenciais para garantir um ambiente seguro e acolhedor para todos os clientes, incluindo aqueles com alergias alimentares.



## 2.1.2 Intolerâncias Alimentares

### 1. Definição de Intolerâncias Alimentares:

As intolerâncias alimentares são reações adversas do corpo a certos alimentos, mas diferem das alergias alimentares por não envolverem o sistema imunológico. Podem resultar de deficiências enzimáticas ou sensibilidades a certos componentes dos alimentos.

### 2. Exemplos Comuns de Intolerâncias Alimentares:

- **Intolerância à Lactose:** Resulta da incapacidade de digerir a lactose, o açúcar do leite, devido à deficiência da enzima lactase. Isso pode causar sintomas como inchaço abdominal, cólicas e diarreia após a ingestão de produtos lácteos.
- **Intolerância ao Glúten (Doença Celíaca):** É uma condição autoimune desencadeada pela ingestão de glúten, uma proteína encontrada no trigo, cevada e centeio. Pode causar danos ao intestino delgado e sintomas como dor abdominal, fadiga e diarreia.



### 3. Sintomas e Manifestações das Intolerâncias Alimentares:

Os sintomas das intolerâncias alimentares podem variar de pessoa para pessoa e incluir problemas gastrointestinais, como dor abdominal, inchaço, diarreia ou obstipação, bem como sintomas mais gerais, como fadiga e dores de cabeça.

A gravidade dos sintomas pode ser influenciada pela quantidade do alimento consumido e pela sensibilidade individual.

### 3. Gestão das Intolerâncias Alimentares nos Restaurantes:

É importante que os restaurantes estejam cientes das intolerâncias alimentares mais comuns e sejam capazes de oferecer opções adequadas aos clientes com restrições alimentares.

Treinar a equipa para reconhecer os sinais de intolerâncias alimentares, comunicar claramente com os clientes sobre as opções disponíveis e garantir a segurança na preparação dos pratos para atender às necessidades dos clientes com intolerâncias.

### O caso do trigo

Esse grão pode causar sensibilidade, alergia e até uma doença. Veja as diferenças:



	Alergia ao trigo	Sensibilidade ao glúten	Doença celíaca
Características	Na alergia, o sistema imunológico reage às proteínas do trigo. O trigo é um dos 5 alimentos que mais provocam alergia no mundo.	Não é alergia nem doença. Há dúvidas sobre o causador: glúten, outras proteínas ou carboidratos fermentáveis?	É uma doença autoimune, uma inflamação do intestino provocada pelo glúten.
Prevalência	1% da população (mais comum em crianças)	15 a 40% de pessoas com síndrome do intestino irritável	1% da população
Sintomas mais frequentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vômito</li> <li>• Diarreia (1 a 2 horas após a ingestão do trigo)</li> <li>• Dermatite atópica</li> <li>• Urticária</li> <li>• Asma e rinite</li> <li>• Anafilaxia (reação de hipersensibilidade aguda potencialmente fatal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dor abdominal</li> <li>• Diarreia</li> <li>• Distensão abdominal</li> <li>• Dor de cabeça</li> <li>• Visão turva</li> <li>• Anemia</li> <li>• Cansaço</li> <li>• Depressão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dor abdominal</li> <li>• Diarreia ou constipação intestinal</li> <li>• Distensão abdominal</li> <li>• Vômitos</li> <li>• Desnutrição</li> <li>• Anemia</li> <li>• Perda de peso</li> <li>• Baixa estatura</li> <li>• Fadiga</li> <li>• Osteoporose</li> <li>• Dermatite</li> <li>• Aborto/infertilidade</li> <li>• Depressão</li> </ul>

Fonte: Elinete Eliete de Lima - professora do IFSC com base nas obras "Patologia associada ao trigo: Alergia IgE e não IgE mediada, doença celíaca, hipersensibilidade não celíaca", de Inácio Ferreira, e "Enfermedad celíaca, sensibilidad no celíaca al gluten y alergia al trigo: comparación de patologías diferentes gatilladas por un mismo alimento", de Ortiza et al.

## 2.2 Principais Alergênicos

### 1. Principais Alergênicos:

#### 1. Glúten:

- Afeta pessoas com doença celíaca ou sensibilidade ao glúten.
- Encontrado em trigo, cevada, centeio e produtos derivados.
- Pode causar sintomas gastrointestinais, fadiga, dores articulares, entre outros.

#### 2. Crustáceos:

- Pode afetar pessoas alérgicas a camarão, lagosta, caranguejo, entre outros.
- Comuns em pratos de marisco, sopas e molhos.
- Manifesta-se com sintomas como urticária, inchaço, dificuldade respiratória.

#### 3. Ovos:

- A alergia a ovos é comum em crianças, mas pode persistir na idade adulta.
- Presente em produtos assados, molhos, maioneses.
- Sintomas incluem urticária, inchaço, problemas gastrointestinais.

#### 4. Peixes:

- Afeta pessoas alérgicas a peixes como salmão, atum, bacalhau.
- Encontrado em pratos de peixe, sushi, caldos.
- Pode manifestar-se com sintomas como urticária, inchaço, dificuldade respiratória.



## 2.2 Principais Alergênicos

### 5. Amendoins:

- Uma das alergias mais perigosas e comuns.
- Presente em produtos processados, manteiga de amendoim.
- Pode causar reações graves como anafilaxia.

### 6. Soja:

- A soja é um alergénico comum presente em muitos alimentos processados.
- Encontrada em produtos de soja, molhos, alimentos processados.
- Sintomas incluem urticária, inchaço, problemas gastrointestinais.

### 7. Leite:

- A alergia ao leite é comum em crianças e adultos.
- Presente em laticínios, produtos de confeitaria, chocolates.
- Manifesta-se com sintomas como urticária, inchaço, problemas gastrointestinais.

### 8. Frutos de Casca Rija:

- Inclui amêndoas, avelãs, nozes e castanhas.
- Encontrados em snacks, bolos, sobremesas.
- Pode causar reações alérgicas graves como anafilaxia.

### 9. Aipo:

- Pode afetar pessoas alérgicas a aipo.
- Encontrado em sopas, saladas, molhos.
- Manifesta-se com sintomas como urticária, inchaço, problemas gastrointestinais.

**Alergênicos na indústria alimentar**

Grãos, Crustáceos, Ovos, Peixe, Glúten de trigo e cevada, Amendoins, Soja, Laticínios, Frutos de casca dura, Moluscos, Aipo, Manteiga, Cebola de alho-poró, Trigo, CPC

Estes alergênicos têm obrigatoriedade de estar contidos na rotulagem

## 2.2 Principais Alergênicos

### 10. Mostarda:

- Alergia à mostarda pode ocorrer em algumas pessoas.
- Presente em molhos, marinadas, condimentos.
- Sintomas incluem urticária, inchaço, problemas respiratórios.

### 11. Sementes de Sésamo:

- Afeta pessoas alérgicas a sementes de sésamo.
- Encontradas em pães, bolachas, saladas.
- Pode causar sintomas como urticária, inchaço, dificuldade respiratória.

### 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos:

- Alguns indivíduos podem ser sensíveis a sulfitos.
- Presentes em vinhos, frutos secos, alimentos processados.
- Manifestam-se com sintomas como urticária, falta de ar.

### 13. Tremoço:

- Alergia ao tremoço pode ocorrer em algumas pessoas.
- Encontrado em produtos à base de tremoço.
- Sintomas incluem urticária, inchaço, problemas gastrointestinais.

### 14. Moluscos:

- Afeta pessoas alérgicas a moluscos como mexilhões, ostras.
- Comuns em pratos de marisco, sopas.
- Pode manifestar-se com sintomas como urticária, inchaço, dificuldade respiratória.



## 2.2 Principais Alergênicos

- **Gestão Adequada dos Alergênicos nos Restaurantes:**

É essencial que os restaurantes estejam cientes dos alergênicos presentes nos pratos e ingredientes utilizados.

Implementar medidas para evitar a contaminação cruzada, como manter utensílios e áreas de preparação separadas para alimentos com alergênicos.

Fornecer formação adequada à equipa sobre alergias alimentares, protocolos de segurança e como lidar com situações de emergência relacionadas com alergias.

Garantir uma comunicação clara e transparente com os clientes sobre a presença de alergênicos nos pratos, oferecendo alternativas seguras quando necessário.



## 2.3 Intolerâncias Comuns

### 1. Intolerância à Lactose:

- **Quem Afeta:** Pessoas com deficiência na produção da enzima lactase, responsável pela digestão da lactose.
- **Onde Encontrar:** Lactose está presente em produtos lácteos como leite, queijo, iogurte.
- **Sintomas:** Inchaço abdominal, cólicas, diarreia após consumir produtos lácteos.
- **Estratégias na Restauração:** Oferecer opções sem lactose, como leite de origem vegetal, e indicar claramente no menu os pratos que contêm lactose.

### 2. Doença Celíaca (Intolerância ao Glúten):

- **Quem Afeta:** Pessoas com doença celíaca, uma condição autoimune desencadeada pela ingestão de glúten.
- **Onde Encontrar:** Glúten está presente em trigo, cevada, centeio e produtos derivados.
- **Sintomas:** Dor abdominal, diarreia, fadiga, erupções cutâneas após consumir glúten.
- **Estratégias na Restauração:** Oferecer opções sem glúten, garantir práticas de preparação separadas para evitar contaminação cruzada.

### 2. Sensibilidade ao Trigo:

- **Quem Afeta:** Pessoas com sensibilidade ao trigo, que podem não ter doença celíaca, mas apresentam sintomas desagradáveis ao consumir trigo.
- **Onde Encontrar:** Trigo está presente em pães, massas, bolos e produtos de panificação.
- **Sintomas:** Inchaço abdominal, fadiga, dores de cabeça após consumir trigo.
- **Estratégias na Restauração:** Oferecer opções sem trigo, como alimentos sem glúten ou alternativas de farinhas.



## 2.4 Gestão e Comunicação

### 1. Formação da Equipa:

- Treinar toda a equipa do restaurante sobre alergias e intolerâncias alimentares, incluindo reconhecimento de sintomas, procedimentos de segurança e medidas preventivas.
- Educar os funcionários sobre a importância de seguir práticas seguras de manipulação de alimentos e evitar a contaminação cruzada.

### 2. Rotulagem Adequada dos Alimentos:

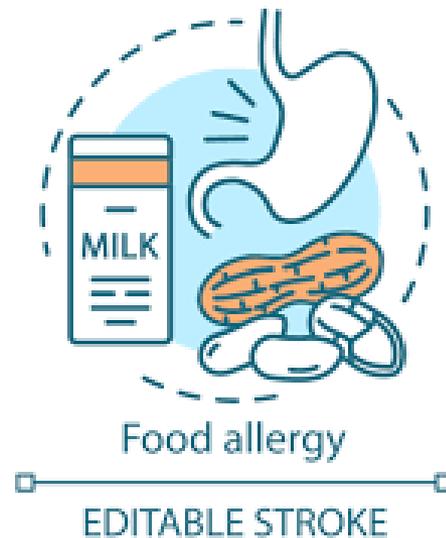
- Garantir que os alimentos sejam rotulados corretamente, destacando a presença de alergénicos nos pratos e fornecendo informações claras sobre ingredientes potencialmente prejudiciais.
- Oferecer opções no menu para diferentes restrições alimentares, como opções sem glúten, sem lactose, entre outras.

### 3. Comunicação Eficaz com os Clientes:

- Estabelecer canais de comunicação claros para que os clientes possam informar sobre suas alergias e intolerâncias alimentares.
- Instruir a equipa a lidar com solicitações especiais dos clientes, fornecendo informações precisas sobre os pratos e oferecendo alternativas seguras.

### 4. Ambiente Seguro e Inclusivo:

- Criar um ambiente acolhedor e inclusivo para todos os clientes, independentemente das suas restrições alimentares.
- Garantir que os clientes se sintam seguros ao fazer pedidos e que suas necessidades alimentares sejam levadas a sério.



## 3. Temas a abordar

### 1. Separação de Alimentos:

- Mantenha os alimentos alergénicos separados dos não alergénicos em todas as etapas, desde o armazenamento até a preparação e servir.
- Utilize tábuas de corte, utensílios e equipamentos diferentes para manipular alimentos com e sem alergénicos.

### 2. Higienização Adequada:

- Lave as mãos frequentemente, especialmente ao mudar de tarefa ou após tocar em alimentos alergénicos.
- Limpe e desinfete regularmente as superfícies de trabalho, utensílios e equipamentos para evitar a contaminação cruzada.

### 3. Armazenamento Seguro:

- Armazene alimentos alergénicos em recipientes herméticos e identificados claramente para evitar confusão.
- Mantenha os alimentos alergénicos em prateleiras superiores para evitar que gotículas contaminem outros alimentos.

### 4. Consciência dos Ingredientes:

- Leia atentamente os rótulos dos alimentos para identificar possíveis alergénicos nos ingredientes.
- Esteja ciente das fontes menos óbvias de alergénicos, como temperos, molhos e produtos processados.

### 5. Comunicação Efetiva:

- Estabeleça uma comunicação clara e aberta entre a equipa de cozinha sobre as restrições alimentares dos clientes.
- Incentive a equipa a relatar prontamente qualquer problema relacionado à contaminação cruzada.



## 3.1 Separação de Alimentos

### 1. Armazenamento Adequado:

- Manter os alimentos alergénicos separados dos não alergénicos no armazenamento, utilizando prateleiras distintas ou espaços designados para cada tipo de alimento.
- Armazenar alimentos alergénicos em recipientes herméticos e identifique-os claramente para evitar confusão.

### 2. Preparação Segura:

- Utilizar tábuas de corte diferentes para alimentos com e sem alergénicos, ou limpá-las minuciosamente entre cada uso.
- Ter utensílios e equipamentos dedicados exclusivamente para manipular alimentos alergénicos, evitando a contaminação cruzada.

### 3. Áreas de Preparação Específicas:

- Designar áreas separadas na cozinha para preparar alimentos alergénicos, minimizando o risco de contaminação com outros alimentos.
- Implementar procedimentos claros para garantir que a preparação de alimentos alergénicos seja feita de forma segura e isolada.

### 4. Formação da Equipa:

- Educar a equipa sobre a importância da separação de alimentos e fornecer formação regular sobre as práticas corretas de manipulação de alimentos.
- Estabelecer protocolos claros para garantir que todos os membros da equipa estejam cientes e cumpram as diretrizes de segurança alimentar.

**Ao enfatizar a separação de alimentos e a utilização de tábuas de corte, utensílios e equipamentos diferentes para manipular alimentos com e sem alergénicos, os restaurantes podem reduzir significativamente o risco de contaminação cruzada e oferecer um ambiente mais seguro e inclusivo para todos os clientes.**

## 3.2 Higienização Adequada

### 1. **Higiene das Mãos:**

- Incentivar os funcionários a lavar as mãos frequentemente, especialmente ao mudar de tarefa, após tocar em alimentos alergênicos ou após usar a casa de banho.
- Certificar-se que a lavagem das mãos seja feita corretamente, com água morna e sabão, por pelo menos 20 segundos, seguida de uma secagem adequada.

### 2. **Limpeza e Desinfecção das Superfícies:**

- Estabelecer rotinas regulares de limpeza e desinfecção das superfícies de trabalho, utensílios e equipamentos para evitar a contaminação cruzada.
- Utilizar produtos de limpeza adequados e seguir as instruções do fabricante para garantir uma desinfecção eficaz.

### 3. **Procedimentos de Higiene Pessoal:**

- Instruir a equipa sobre a importância de manter uma boa higiene pessoal, incluindo o uso de uniformes limpos, redes para cabelo e unhas curtas e limpas.
- Evitar tocar no rosto, cabelo ou roupas durante a manipulação de alimentos e usar luvas descartáveis quando apropriado.

### 4. **Áreas de Preparação Limpas:**

- Manter as áreas de preparação limpas e organizadas, eliminando possíveis fontes de contaminação, como restos de alimentos ou sujidade.
- Implementar procedimentos para garantir a limpeza regular dos espaços de trabalho, incluindo prateleiras, bancadas e equipamentos.

**Ao enfatizar a importância da higienização adequada, incluindo a lavagem das mãos frequente e a limpeza regular das superfícies de trabalho, utensílios e equipamentos, os restaurantes podem reduzir o risco de contaminação cruzada e garantir um ambiente seguro e saudável para todos os clientes, especialmente aqueles com alergias e intolerâncias alimentares.**

## 3.3 Armazenamento Seguro

### 1. Utilização de Recipientes Herméticos e Identificação Clara:

- Armazenar alimentos alergênicos em recipientes herméticos para evitar a contaminação e a transferência de alergênicos para outros alimentos.
- Identificar claramente os recipientes com alimentos alergênicos, utilizando etiquetas ou marcadores destacando os ingredientes presentes e possíveis alergênicos.

### 2. Localização Adequada no Armazenamento:

- Manter os alimentos alergênicos em prateleiras superiores, separados de alimentos não alergênicos, para evitar que gotículas ou partículas contaminem outros alimentos durante o manuseio.
- Reservar áreas específicas no armazenamento para alimentos alergênicos, garantindo uma separação física clara.

### 3. Rotação de Stock/Inventário:

- Implementar um sistema de rotação de stock para garantir que os alimentos alergênicos mais antigos sejam utilizados primeiro, evitando que fiquem armazenados por períodos prolongados.
- Verificar regularmente as datas de validade dos alimentos alergênicos e descartar qualquer item vencido ou danificado.

### 4. Limpeza Regular do Armazenamento:

- Manter as áreas de armazenamento limpas e organizadas, eliminando possíveis fontes de contaminação, como derramamentos ou resíduos de alimentos.
- Realizar limpezas regulares das prateleiras, pisos e paredes do armazenamento para garantir um ambiente higiênico.

**Ao seguir estas práticas de armazenamento seguro, os restaurantes podem reduzir significativamente o risco de contaminação cruzada e demonstrar compromisso com a segurança e bem-estar dos clientes com alergias e intolerâncias alimentares.**

## 3.4 Consciência dos Ingredientes

### 1. **Leitura Atenta dos Rótulos dos Alimentos:**

- Incentivar a equipa do restaurante a ler atentamente os rótulos dos alimentos para identificar possíveis alergénicos nos ingredientes.
- Estar atento a termos como "**contém**", "**pode conter vestígios de**", "**processado numa fábrica que também manipula**" alergénicos comuns.

### 2. **Identificação de Fontes Menos Óbvias de Alergénicos:**

- Consciencializar sobre as fontes menos óbvias de alergénicos, como temperos, molhos e produtos processados, que podem conter ingredientes alergénicos ocultos.
- Estar ciente de possíveis contaminações cruzadas durante o armazenamento, preparação e serviço de alimentos.

### 3. **Comunicação Interna Eficiente:**

- Estabelecer protocolos claros de comunicação interna para garantir que a equipa esteja informada sobre os ingredientes dos pratos e possíveis alergénicos presentes.
- Realizar formações regulares para manter a equipa atualizada sobre os alergénicos, fontes ocultas e medidas de prevenção.

### 4. **Transparência com os Clientes:**

- Comunicar de forma transparente com os clientes sobre os ingredientes dos pratos, incluindo possíveis alergénicos e opções seguras disponíveis.
- Estar preparado para responder a perguntas dos clientes sobre os ingredientes e oferecer alternativas adequadas conforme as restrições alimentares.

**Ao promover a consciência dos ingredientes entre a equipa, é possível melhorar a gestão de alergénicos e intolerâncias alimentares no restaurante, garantindo um ambiente seguro e inclusivo para todos.**

## 3.5 Comunicação Efetiva

### 1. Comunicação Interna Clara e Aberta:

- Estabelecer canais de comunicação claros entre a equipa de cozinha para garantir que as restrições alimentares dos clientes sejam comunicadas de forma precisa e eficaz.
- Incentivar a equipa a estar atenta às necessidades dos clientes com alergias e intolerâncias alimentares e a trabalhar em conjunto para garantir que os pratos sejam preparados de acordo com as restrições.

### 1. Formação Contínua da Equipa:

- Realizar formações regulares sobre alergénicos e intolerâncias alimentares para sensibilizar a equipa sobre a importância da comunicação efetiva na prevenção de reações adversas.
- Educar os membros da equipa sobre os procedimentos adequados a seguir ao lidar com pedidos especiais dos clientes com restrições alimentares.

### 1. Relato Imediato de Problemas:

- Incentivar a equipa a relatar prontamente qualquer problema relacionado à contaminação cruzada ou outras questões que possam comprometer a segurança dos clientes.
- Estabelecer um ambiente de trabalho onde os membros da equipa se sintam à vontade para comunicar preocupações e solicitar ajuda sempre que necessário.

### 1. Revisão Regular dos Procedimentos:

- Realizar revisões regulares dos procedimentos internos para garantir que as diretrizes de segurança alimentar sejam seguidas de forma consistente.
- Promover uma cultura de segurança alimentar na qual a comunicação aberta e eficaz seja valorizada e incentivada em todos os níveis da equipa.

**Ao enfatizar a importância da comunicação efetiva na equipa de cozinha, os restaurantes podem melhorar significativamente a gestão de alergénicos e intolerâncias alimentares, garantindo um ambiente seguro e inclusivo para todos os clientes.**

## 4. Procedimentos seguros no atendimento

### 1. Formação da Equipe:

- Educar e treinar a equipa sobre alergias alimentares, intolerâncias e as melhores práticas para lidar com clientes com restrições alimentares.
- Certifique-se de que a equipa esteja ciente dos procedimentos de segurança alimentar e saiba como responder a solicitações especiais dos clientes.

### 2. Comunicação Clara com o Cliente:

- Estabelecer uma comunicação clara com os clientes sobre as opções disponíveis no menu, ingredientes dos pratos e possíveis alergénicos presentes.
- Incentivar os clientes a informar sobre suas restrições alimentares ao fazer o pedido e estar preparado para fornecer informações detalhadas sobre os pratos.

### 3. Personalização de Pedidos:

- Estar aberto a personalizar os pedidos dos clientes para atender às suas necessidades alimentares, oferecendo opções sem glúten, sem lactose, vegetarianas/veganas, entre outras.
- Garantir que os pedidos personalizados sejam preparados de forma segura, evitando a contaminação cruzada com alergénicos.

### 4. Segurança na Manipulação de Alimentos:

- Implementar medidas rigorosas para prevenir a contaminação cruzada durante a preparação, armazenamento e serviço de alimentos.
- Utilizar utensílios, tábuas de corte e equipamentos separados para manipular alimentos com e sem alergénicos.

### 5. Feedback dos Clientes:

- Encorajar os clientes a fornecer feedback sobre a experiência gastronómica, incluindo a gestão de alergias e intolerâncias alimentares.
- Utilizar o feedback para melhorar os procedimentos e garantir uma experiência ainda mais segura e satisfatória para todos os clientes.

## 5. Reconhecimentos de sintomas

### Reconhecimento de Sintomas de Reações Alérgicas:

#### 1. Sintomas Comuns:

- Inchaço nos lábios, língua ou garganta;
- Coceira na pele, urticária;
- Dificuldade para respirar, chiado no peito;
- Náuseas, vômitos, diarreia;
- Tontura, desmaio.

#### 1. Sinais de Anafilaxia:

- Inchaço repentino da face, lábios ou língua;
- Dificuldade grave para respirar;
- Queda súbita da pressão arterial;
- Sensação de aperto na garganta;
- Confusão mental ou perda de consciência.



## 5.2 Plano de ação eficiente

### 1. Chamar Ajuda Médica:

- Em caso de reação alérgica grave (anafilaxia), chamar imediatamente uma ambulância e fornecer suporte básico de vida, se necessário.

### 2. Administrar Medicamentos de Emergência:

- Se o cliente tiver um autoinjeter de epinefrina (ex.: EpiPen), ajudar a usá-lo conforme as instruções.
- Conhecer a localização dos kits de primeiros socorros e saiba como administrar a epinefrina, se necessário.

### 3. Manter o Cliente Calmo e Confortável:

- Tranquilizar o cliente e mantê-lo sentado numa posição confortável.
- Evitar oferecer alimentos ou bebidas, a menos que seja especificamente solicitado pelo profissional médico.

### 4. Documentar o Incidente:

- Registrar detalhes sobre a reação alérgica, incluindo os alimentos consumidos, sintomas observados e medidas tomadas.
- Comunicar o incidente à direção e siga os procedimentos internos para relatar e documentar a ocorrência.

**Ao estar apto a reconhecer os sintomas de reações alérgicas e implementar um plano de ação eficiente, os restaurantes podem responder de forma rápida e eficaz em situações de emergência, garantindo a segurança e bem-estar dos clientes.**



# 6. Estratégias para situações específicas

## 1. Compreensão das Restrições Alimentares:

- Estar ciente das diferentes restrições alimentares dos clientes, como alergias, intolerâncias e preferências alimentares, e adaptar as estratégias de acordo com cada situação específica.

## 2. Personalização do Atendimento:

- Adaptar o atendimento ao cliente com base nas suas restrições alimentares, oferecendo opções seguras e adequadas às suas necessidades específicas.

## 3. Comunicação Proativa:

- Comunicar-se de forma proativa com os clientes para entender suas restrições alimentares e oferecer recomendações personalizadas para uma experiência gastronômica segura e satisfatória.

## 4. Treinamento da Equipe:

- Capacitar a equipa do restaurante para reconhecer e lidar com diferentes situações relacionadas a alergias e intolerâncias alimentares, promovendo a segurança alimentar em todos os momentos.

## 5. Flexibilidade na Preparação de Alimentos:

- Estar preparado para adaptar os métodos de preparação dos alimentos para evitar a contaminação cruzada e garantir a segurança dos pratos servidos aos clientes com restrições alimentares.



## 6.2 Promoção da Segurança Alimentar

### 1. Padrões de Higiene Elevados:

- Manter padrões rigorosos de higiene na manipulação de alimentos, seguindo as boas práticas de segurança alimentar para prevenir contaminações e garantir a segurança dos clientes.

### 2. Gestão de Alergênicos:

- Implementar medidas eficazes para gerir alergênicos na cozinha, como armazenamento separado, identificação clara de ingredientes e uso de utensílios dedicados.

### 3. Monitorização Contínua:

- Realizar monitorizações regulares dos procedimentos de segurança alimentar, rever as práticas existentes e fazer ajustes conforme necessário para promover um ambiente seguro para todos os clientes.

**Ao demonstrar a capacidade de adaptar estratégias para situações específicas e promover a segurança alimentar, os restaurantes podem garantir uma experiência positiva e segura para todos os clientes, independentemente das suas restrições alimentares.**



**COMPARTICIPAÇÃO DE DISPOSITIVOS DE ADRENALINA**

Na sequência de ações desenvolvidas pelas várias Direções da SPAC e de entidades como a Misão Apoio-Inf - Associação de Apoio e Promoção à Inclusão de Crianças com Anafilaxia, com quem a SPAC tem colaborado e dando continuidade ao estabelecido no Decreto do Estado de 2009, foi finalmente publicada a Portaria n.º 297-A/2020 de 30 de outubro que estabelece o regime operacional de participação do Estado no preço dos medicamentos contendo **adrenalina**, na apresentação em autoinjecção, destinados ao tratamento de emergência de reações alérgicas agudas graves (anafilaxia).

**“Esta comparticipação será de 100 % do preço máximo de venda ao público (PVPA) e abrange todos os medicamentos que contêm a designação comercial internacional (DCI) adrenalina, numa forma farmacéutica passível de autoadministração já comparticipada pelo regime geral na data de publicação da presente portaria.”**

A Direção da SPAC



# 7. Estratégias de comunicação efetivas

## 1. Escutar as Necessidades do Cliente:

- Estar atento e disponível para ouvir as preocupações e necessidades dos clientes com alergias alimentares, demonstrando empatia e interesse genuíno.

## 2. Fornecer Informações Claras e Precisas:

- Disponibilizar informações detalhadas sobre os ingredientes dos pratos, possíveis alergénicos presentes e opções seguras disponíveis no menu, de forma clara e compreensível.

## 3. Estabelecer Canais de Comunicação Abertos:

- Encorajar os clientes a comunicar as suas restrições alimentares ao fazer o pedido, e estar preparado para responder a perguntas e fornecer orientações adicionais, se necessário.

## 4. Formar uma Equipa Bem Informada:

- Educar a equipa do restaurante sobre alergias alimentares, sintomas de reações alérgicas e as medidas apropriadas a serem tomadas para garantir a segurança dos clientes.

## 5. Personalizar o Atendimento:

- Adaptar o atendimento ao cliente com base nas suas restrições alimentares, oferecendo recomendações personalizadas e opções alternativas que atendam às suas necessidades específicas.

## 6. Transparência e Honestidade:

- Ser transparente sobre os procedimentos do restaurante em relação à gestão de alergias alimentares, demonstrando compromisso com a segurança e bem-estar dos clientes.

## 1. Lidar com Solicitações Especiais:

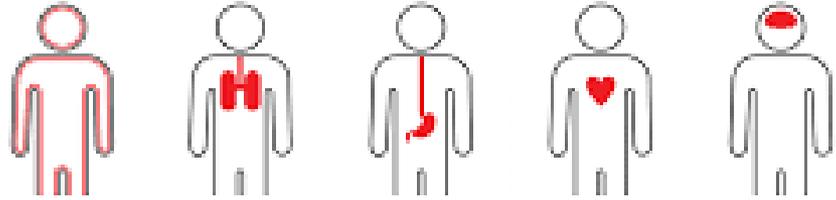
- Estar preparado para lidar com solicitações especiais dos clientes com alergias alimentares, garantindo que os pratos sejam preparados de forma segura e sem contaminação cruzada.

## 2. Resposta a Situações de Emergência:

- Ter um plano de ação claro em caso de reação alérgica grave (anafilaxia), incluindo a administração de medicamentos de emergência e a chamada imediata de ajuda médica.

**Ao desenvolver estratégias de comunicação eficazes para lidar com clientes com alergias alimentares, os restaurantes podem promover um ambiente seguro, acolhedor e inclusivo para todos os seus clientes.**

### Manifestações Clínicas associadas à anafilaxia



Pele e Olhos	Sistema Respiratório	Sistema Gastrointestinal	Sistema Cardiovascular	Sistema Neurológico
<b>Pele:</b> Vermelhidão coceira Inchaço	Congestão nasal Espirros Rouquidão Estridor (chiado) Edema garganta	Náuseas Vômitos Dor abdominal Diarreia Gases Sangue nas fezes	Taquicardia Pressão baixa Arritmias Infarto cardíaco Parada cardíaca	Vertigem Fraqueza Desmaio Convulsões
<b>Olhos:</b> Coceira Inchaço Lacrimejamento Conjuntivite	Falta de ar Parada respiratória			

Fonte: Consenso Brasileiro de Alergia Alimentar, 2007



Durante este workshop sobre "Alergênicos e intolerâncias alimentares" em restaurantes, explorámos uma variedade de tópicos essenciais para promover a segurança alimentar e proporcionar uma experiência positiva aos clientes com restrições alimentares. Ao adquirir conhecimento sobre alergênicos alimentares e as leis e regulamentações em vigor em Portugal, pudemos compreender a importância do cumprimento das normas para garantir a segurança dos clientes.

- Ao distinguir entre alergias e intolerâncias alimentares, identificando os principais alergênicos e compreendendo as nuances das intolerâncias comuns, estamos mais bem equipados para oferecer opções seguras e adequadas aos clientes com restrições alimentares.
- Ao desenvolver habilidades práticas para prevenir a contaminação cruzada durante a manipulação de alimentos e implementar procedimentos seguros no atendimento ao cliente, reforçamos o nosso compromisso com a segurança e bem-estar dos clientes.
- Ao estarmos aptos a reconhecer sintomas de reações alérgicas e implementar planos de ação eficientes, demonstramos a nossa prontidão para lidar com situações de emergência de forma eficaz e responsável.
- Demonstramos a nossa capacidade de adaptar estratégias para situações específicas, promovendo a segurança alimentar e garantindo uma experiência gastronómica segura e positiva para todos os clientes.
- Por fim, ao desenvolver estratégias de comunicação eficazes para lidar com clientes com alergias alimentares, fortalecemos os laços de confiança com os clientes, garantindo que suas necessidades sejam atendidas de forma adequada e respeitosa.

Lembramos que a segurança alimentar é um compromisso contínuo e coletivo, e ao aplicarmos o conhecimento adquirido neste workshop, contribuímos para um ambiente gastronómico mais seguro, inclusivo e acolhedor para todos os nossos clientes.

*"A segurança alimentar é um direito humano básico. Todos têm direito a alimentos seguros, nutritivos e saudáveis."* - Organização Mundial da Saúde (OMS), 2020.

### Centro DUAL Lisboa

Avenida Infante D. Henrique,  
Lote 320, Entrepósito 2,  
Piso 2, Fração 2  
1800-220 Lisboa  
Tel. +351 213 474 415  
duallisboa@dual.pt

### Centro DUAL Porto

Avenida Sidónio Pais, 379  
4100-468 Porto  
Tel. +351 226 061 561  
dualporto@dual.pt

### Centro DUAL Portimão

Rua Jaime Palhinha  
Edifício Portimar, 2º Andar  
8500-833 Portimão  
Tel. +351 282 484 703  
dualportimao@dual.pt



[www.dual.pt](http://www.dual.pt)

f DUAL.QualificacaoProfissional  
@ @dual\_qp  
in company/dual-ccila  
@ @dual\_qp  
DUALQualificaçãoProfissional

Qualificação  
Inicial

Qualificação  
Contínua

Qualificação  
Intraempresa

Qualificação  
REFA

Estágio nas  
Empresas

Serviço às  
Empresas

Centro de  
Exames TELC

