

Se apresentar sintomas de alergia alimentar...

Se sentir sintomas de grande urgência, não hesite em chamar uma ambulância.^{3) 4)}

Sintomas alérgicos de grande urgência

【Sintomas em geral】

- Exaustão
- Consciência fraca
- Vazamento de urina ou fezes
- Pulso difícil de sentir ou irregular
- Lábios e unhas pálidos

【Sintomas respiratórios】

- Aperto na garganta e no peito
- Voz rouca
- Tosse como um latido de cachorro
- Dificuldade para respirar
- Tosse forte e persistente
- Respiração ofegante
(Incluindo casos que não podem ser distinguidos de ataques de asma)

【Sintomas gastrointestinais】

- Dor de estômago forte e persistente (insuportável)
- Vômito contínuo

Se pelo menos um se aplicar

1. Use EpiPen® imediatamente

2. Chame uma ambulância (ligue 119)

3. Descanse no mesmo lugar

4. Aguarde os serviços de emergência no local

5. Se possível, dê medicação oral

- ◆ Se os sintomas não melhorarem 10 a 15 minutos após o uso do EpiPen®, use o próximo EpiPen® (se houver 2 ou mais)
- ◆ Se não houver respiração ou batimento cardíaco, use um DEA ou faça reanimação cardiopulmonar

※EpiPen®: Autoinjeter de adrenalina utilizado contra choque anafilático, etc.

Supervisão: Hirokazu Arakawa, Diretor do Instituto de Pesquisa de Alergias Kita-Kanto vinculado à Corporação de Bem-Estar Social Kibo no Ie Associação Médica da Província de Gunma - Associação Incorporada de Interesse Público

Publicado por: Departamento de Saúde e Bem-Estar da Província de Gunma, Divisão de Higiene Alimentar e do Cotidiano (fevereiro de 2025)

371-8570 Gunma-ken Maebashi-shi Otemachi 1-1-1

☎027-226-2424 shokuseika@pref.gunma.lg.jp

Fonte: 1) "Cuidados que devemos ter ao comer fora ou consumir refeições prontas (março de 2023)" (Agência de Assuntos do Consumidor)

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy)

2) "Ficha de Comunicação sobre Alergia Alimentar" (Agência de Assuntos do Consumidor) (https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets)

3) "Você já teve dificuldade ao conversar com clientes com alergia alimentar?" (março de 2023)" (Agência de Assuntos do Consumidor)

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy)

4) "Manual de Resposta a Emergências de Alergia Alimentar" (Metrópole de Tóquio) (<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pdf/zenbun1.pdf>)

〈EpiPen® prescrito no Japão〉
Existem formulações de 0,3mg e 0,15mg.



Figura: formulação de 0,3mg

Para pacientes com alergias alimentares e seus familiares

Guia de Alergia ao comer fora ou consumir refeições prontas

Versão em Português

Estão ocorrendo casos (ingestão acidental) de pacientes com alergia alimentar ao comer fora ou consumir refeições prontas*!

*Vendas presenciais em lojas de bentô, misturas, etc. que são vendidas sem serem embaladas antecipadamente.

Ao comer fora ou consumir refeições prontas, às vezes pode não ser possível obter informações suficientes sobre alergias alimentares. Devido a informações incorretas ou insuficientes, ocorrem casos em que as pessoas comem alimentos que contêm alérgeno. Em alguns casos, pode causar anafilaxia grave. Neste guia, apresentaremos cuidados que devemos ter ao comer fora ou consumir refeições prontas.

Exemplo de caso de ingestão acidental¹⁾

Mesmo que você não consiga perceber pela aparência...

(Alergias: ovos, leite)

A criança apresentou sintomas depois da mãe dar um pouco da comida que foi pedida. Manteiga e ovos foram usados no molho. Ao fazer o pedido, a mãe não verificou a presença de alérgenos, inclusive nos outros pratos da família.



Mesmo na mesma rede de lojas...

(Alergia: Ovo)

O parente ouviu de um amigo com uma criança com alergia que conseguiu comer um hambúrguer preparado para pessoas com alergia, então o parente deu o hambúrguer à criança em outra loja da mesma rede, desenvolvendo os sintomas. O menu especial para pessoas alérgicas difere dependendo do restaurante, mas o responsável acabou pedindo sem confirmar com o atendente.



このパンフレットは、ポルトガル語を話される方のために作成しました。

群馬県

Informe que você tem alergia alimentar

Ao comer fora ou consumir uma refeição pronta, informe ao atendente da loja sobre o seu tipo de alergia alimentar, apontando ao pictograma apropriado abaixo, ou marcando no quadrado aplicável e mostrando ao atendente.²⁾

私は食物アレルギーです。 Tenho alergia alimentar.

この食品には下のアレルギーを含んでいますか？
Este alimento contém algum dos alérgenos abaixo?

8 ingredientes específicos



えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生
shrimp crab walnut wheat buckwheat egg milk peanut
Camarão Caranguejo Noz Trigo Trigo sarraceno Ovo Leite Amendoim

20 equivalentes à ingredientes específicos



アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉
almond abalone squid salmon roe orange cashew nut kiwi fruit beef
Amêndoa Abalone Lula Caviar vermelho Laranja Castanha de caju Kivi Carne bovina



ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 マカダミアナッツ
sesame salmon mackerel soybean chicken banana pork macadamia nut
Sésamo Salmão Cavalinha Soja Carne de frango Banana Carne de porco Nozes de macadâmia



もも やまいも りんご ゼラチン その他
peach Inhamé Maça Gelatina Outros
UCDA 認証ピクトグラム
みんなのピクト®

※ As alergias alimentares também podem ocorrer com outros alérgenos além dos listados acima.

Não é obrigatório fornecer informações sobre alergias alimentares em locais para comer fora ou ao consumir refeições prontas. Algumas lojas fornecem informações de forma voluntária, mas esteja ciente de que as informações fornecidas pelas lojas nem sempre são precisas ou atualizadas.

Pontos a lembrar ao comer fora ou consumir refeições prontas

- ☑ Para obter informações sobre alergias, consulte um responsável que esteja familiarizado com alergias alimentares.
- ☑ Vamos aproveitar as refeições fora de casa e as refeições prontas, conscientes de que é nossa responsabilidade evitar a ingestão acidental.

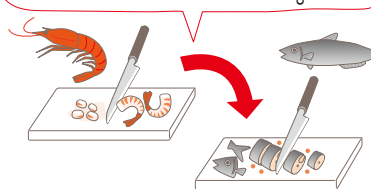


Tenha cuidado com a contaminação não intencional com alimentos causadores de alergias!

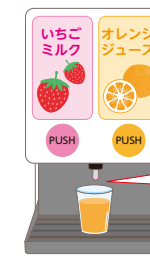
Ao cozinhar vários pratos ao mesmo tempo, os alimentos que deveriam ser antialérgicos podem ser contaminados involuntariamente com os alimentos alergênicos (alérgenos). Mesmo uma pequena quantidade deste tipo de alimento misturado pode causar sintomas graves, por isso certifique-se de usar separadamente e limpar adequadamente os utensílios de cozinha, pinças, etc.

Exemplos de contaminação não intencional¹⁾

Uma pequena quantidade de camarão grudada na tábua de cortar se mistura com outros ingredientes



Uso compartilhado de facas e tábuas de cortar



A bebida láctea servida anteriormente misturou-se ao suco

Bocal da bebida

Contaminação por pinças que entram em contato com outros ingredientes



Uso compartilhado de colheres e pinças



O pó no ar se mistura

Contaminação devido a farinha de trigo sarraceno ou farinha de trigo no ar