

**Autor:** Teresa Raquel Vaz, Catarina Sofia Pinto

**Última atualização:** 2021/07/19

**Palavras-chave:** alergia alimentar; alergia à proteína do leite de vaca; Alergia a Proteínas do Leite de Vaca

## Resumo

A alergia a proteínas do leite de vaca é a alergia alimentar mais comum durante a infância.

Pode surgir quando o bebê inicia o aleitamento artificial, ou mesmo durante o aleitamento materno exclusivo. As suas manifestações dependem do mecanismo envolvido e incluem sinais e sintomas na pele, gastro-intestinais e, em casos mais graves, respiratórios.

Geralmente é uma condição transitória, que tende a desaparecer com o tempo. No entanto, implica uma evicção total de alimentos contendo proteínas do leite de vaca, que é o único tratamento eficaz. Além dos laticínios, muitos outros alimentos e produtos cosméticos contêm essas proteínas, pelo que é fundamental que os cuidadores aprendam a ler os rótulos. Este conhecimento é essencial no processo de diversificação alimentar.

Além dos pais e cuidadores, também educadores, professores e outros conviventes devem conhecer a condição para garantir a segurança da criança.

## Alergia a proteínas do leite de vaca

A **alergia a proteínas do leite de vaca** é uma alergia alimentar que ocorre nas crianças. Geralmente manifesta-se nos primeiros meses de vida, quando se inicia a alimentação com leite adaptado (?leite de lata/artificial?). Surge quando o sistema imune do bebê reage de forma anómala contra certas proteínas presentes no leite.

### O meu filho está em aleitamento materno exclusivo. Como é possível que apresente alergia a proteínas do leite de vaca?

Quando está a amamentar, se consumir laticínios ou outros alimentos contendo leite, as proteínas do leite de vaca ingeridas podem passar para o seu leite. O bebê, ao ingerir o leite materno com essas proteínas, pode reagir contra elas.

### Devo deixar de amamentar?

**Não precisa de deixar de amamentar.** Aliás, o aleitamento materno exclusivo até aos 4-6 meses é um fator protetor das alergias alimentares. Caso esteja a amamentar e o bebê apresente uma alergia a proteínas do leite de vaca, é necessário que exclua da sua alimentação o leite de vaca e derivados, para evitar a passagem das proteínas para o leite materno. É fundamental manter uma alimentação diversificada para não haver prejuízo nutricional,

nem para si, nem para o bebé.

## Como é feito o diagnóstico?

---

Normalmente, a presença de sintomas e a sua relação com a ingestão de leite de vaca ou derivados é muito sugestiva do diagnóstico.

- **Reação imediata** (sintomas até 2h após a ingestão):
  - ◆ Urticária (placas vermelhas disseminadas, geralmente com comichão);
  - ◆ Inchaço dos lábios e olhos (angioedema);
  - ◆ Vômitos e/ou diarreia;
  - ◆ Respiração difícil com "gatinhos";
  - ◆ Anafilaxia
  
- **Reacção tardia** (sintomas horas ou dias após a ingestão):
  - ◆ Vômitos;
  - ◆ Diarreia com ou sem muco e sangue;
  - ◆ Sangue nas fezes;
  - ◆ Cólicas e irritabilidade;
  - ◆ Intestino preso;
  - ◆ Baixo ganho de peso;
  - ◆ Assadura e/ou fissura perianal.

Perante a suspeita, pode ser necessário **realizar alguns testes**, nomeadamente:

- testes cutâneos: consistem na colocação de uma pequena quantidade do alimento na pele através de várias picadas com uma agulha para verificar se ocorre reação;
- prova de provocação oral: consiste na ingestão de quantidades crescentes do alimento suspeito, em ambiente medicamente controlado;
- análises ao sangue: para pesquisa de anticorpos contra o alimento em causa.

## Qual é o tratamento?

---

**O único tratamento que provou ser eficaz é a evicção total dos laticínios.** Além destes, outros alimentos contêm leite na sua composição, assim como alguns cosméticos e medicamentos, sendo, por isso, importante saber ler os rótulos destes produtos.

No caso de uma reação alérgica por ingestão acidental, pode ser necessário usar medicação de urgência consoante as manifestações, com o objetivo de aliviar os sintomas e reverter a reação.

Em casos selecionados pode ser introduzida a indução de tolerância alimentar. Esta abordagem é planeada e realizada em ambiente hospitalar e consiste na ingestão de doses crescentes do alimento, neste caso o leite, até alcançar a dose máxima tolerada. O objetivo é permitir que a criança alérgica passe a tolerar o alimento em causa.

## O que é que o meu filho pode comer?

---

Quando termina o aleitamento materno, existem leites de substituição seguros: as fórmulas extensamente hidrolisadas. A eficácia destas fórmulas ronda os 90-95% e são recomendadas por todas as sociedades científicas internacionais.

O leite de soja é uma boa alternativa ao leite vaca mas deve ser utilizado com prudência: não deve ser usado em crianças com idade inferior a 6 meses nem nos casos graves de alergia a proteínas do leite de vaca. Por isso, a sua introdução deve ser ponderada caso a caso, pelo médico.

Quase todas as crianças com alergia a proteínas do leite de vaca podem comer carne de vaca: o risco de reação cruzada é muito baixo, sobretudo se a carne estiver bem passada.

A criança pode comer quaisquer alimentos que não apresentem a proteína do leite de vaca ou risco de contaminação cruzada, nomeadamente carne, vegetais, frutas, leguminosas, cereais, grãos, etc? Tanto o leite sem lactose como o de outros animais (cabra, ovelha) não são uma opção, pois pode ocorrer reação cruzada a proteínas neles presentes.

## A alergia a proteínas do leite de vaca tem cura?

---

Habitualmente a alergia a proteínas do leite de vaca é **transitória**. Com o tempo, os sintomas tendem a desaparecer e a alergia resolve-se espontaneamente nos primeiros anos de vida. A cura vai depender do tipo de reação e da forma como o organismo da criança reage. É aconselhável o acompanhamento em consulta com o Médico Assistente ou, em alternativa, em consulta de Alergologia ou Gastroenterologia Pediátrica, para avaliar a evolução e reconhecer se a cura foi alcançada.

## Que outros cuidados devo ter?

---

É muito importante **informar** os familiares, os cuidadores, os professores e restantes conviventes da criança da sua condição para garantir a sua segurança. O melhor tratamento é evitar o contacto com o alergénio.

## Conclusão

---

A **alergia a proteínas do leite de vaca** é comum e, apesar de transitória, pode ser grave. Evitar o alergénio é a chave do tratamento. Saber ler rótulos é fundamental para a segurança da criança.

## Referências recomendadas

---

- [Alergia à proteína do leite de vaca. Cuidar no consultório](#)
- [Alergia à proteína do leite de vaca. Danone](#)
- [Folheto APLV escolas](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) \*\*\*\***

[Teresa Raquel Vaz](#) • [Catarina Sofia Pinto](#)