

PANFLETO INFORMATIVO PARA PACIENTES COM SÍNDROME DE ALFA-GAL (AGS)

"A alergia à carne vermelha transmitida por carrapato"

Colaboração Inter-Islands
para a Excelência em
Saúde Pública
islandspublichealth.com



A síndrome de alfa-gal — em inglês "alpha-gal syndrome (AGS)" — é uma alergia grave e potencialmente fatal ao alfa-gal (galactose-alfa-1,3-galactose), um açúcar encontrado na maioria dos mamíferos. Produtos feitos a partir de mamíferos ou que contenham ingredientes derivados de mamíferos, incluindo vários alimentos e medicamentos, também podem conter alfa-gal.

A síndrome alfa-gal é causada por picadas dos carrapatos. Nos EUA, é causada pelo carrapato-estrela, que é mais comum no sul, oeste, e região centro-atlântica do país. Internacionalmente, outros tipos de carrapatos também podem causar AGS.



Diferentes estágios do carrapato-estrela (tamanho real)

MAMÍFEROS

Os mamíferos são animais que alimentam seus filhotes com leite. A maioria possui pelos. Exemplos incluem vacas, porcos, ovelhas, cabras, veados, esquilos e coelhos. Todos tem alfa-gal no corpo.

Os únicos mamíferos que não possuem alfa-gal em seus corpos naturalmente são os seres humanos, os chimpanzés e os gorilas.



SINTOMAS DA SÍNDROME ALFA-GAL (AGS)



As reações à alfa-gal geralmente ocorrem de 2 a 8 horas após a ingestão de alimentos que contêm alfa-gal. Algumas exposições não são causadas por alimentos — por exemplo, certos medicamentos intravenosos — e podem causar reações imediatas. Os sintomas podem variar de leves a graves. Observe que pessoas com síndrome de alfa-gal frequentemente não reagem após cada exposição. Os sintomas podem mudar para um mesmo indivíduo se ele sofre mais picadas de carrapato.

Sintomas:

- Urticária ou erupção cutânea com coceira
- Náuseas ou vômitos
- Dor de estômago intensa
- Azia ou indigestão
- Diarreia
- Tosse, falta de ar ou dificuldade para respirar
- Tontura ou desmaio
- Inchaço dos lábios, garganta, língua ou pálpebras
- Queda da pressão arterial
- Uma combinação de sintomas denominada anafilaxia

Aprenda a reconhecer e a reagir a sintomas alérgicos, especialmente a anafilaxia.



Reconhecer e responder à anafilaxia [em inglês]

[FARE's Food Allergy and Anaphylaxis Care Plan](#)

ALIMENTOS A EVITAR

Todos os alimentos elaborados com ingredientes ou derivados de mamíferos podem conter alfa-gal. No entanto, a quantidade de alfa-gal varia entre os diferentes alimentos. Talvez você não precise evitar todos eles. Consulte seu profissional de saúde para determinar quais alimentos evitar, levando em consideração sua sensibilidade e suas preferências.

Evitar:

- Carne de mamíferos, como carne bovina, suína (incluindo bacon), cordeiro, veado, bisão, cabra e coelho
- Órgãos de mamíferos, como fígado, rins, intestinos (tripa) e testículos
- Gordura de mamíferos, como banha e sebo
- Alimentos feitos com tecidos ou fluidos de mamíferos
- Caldo, caldo de carne e molho de mamíferos
- Ovas de linguado

Converse com seu médico sobre os alimentos que você talvez precise evitar:

- Laticínios, como leite, iogurte, queijo, manteiga
- Gelatina
- Subprodutos de mamíferos
- Carragenina (algas vermelhas que produzem alfa-gal)
- Alguns aromatizantes naturais

Como descobrir quais alimentos desencadeiam seus sintomas:

Como os sintomas da deficiência de alfa-gal são tardios, pode ser difícil identificar a causa. Anote a data e a hora em que você consumiu os alimentos e o surgimento dos sintomas. Compartilhe essas informações com seu médico.



Aplicativo FIG:
Scanner e guia de alimentos
foodisgood.com

Comprar alimentos seguros

- Baixe o aplicativo FIG e use o leitor de código de barras para verificar se os alimentos contêm alfa-gal.
- Cuidado com salsichas de aves feitas com tripas de mamíferos.
- Ao comer fora, fique atento à banha no óleo de fritura e à contaminação cruzada com carne de mamíferos.
- **Leia os rótulos dos alimentos!**

ALIMENTOS QUE VOCÊ PODE COMER

- Peixes e outros frutos do mar, exceto ovas de linguado
- Aves, como peru, frango e pato
- Ovos
- Frutas, verduras e grãos;
- Castanhas, sementes, feijões, lentilhas, tofu, tempeh
- Amu e avestruz (aves cuja carne tem sabor semelhante ao da carne bovina);
- Carne suína de porcos geneticamente modificados GalSafe da Revivicor



USO DE MEDICAMENTOS



Muitos medicamentos, vacinas e outros produtos médicos contêm ingredientes derivados de mamíferos. Alguns medicamentos devem ser evitados ou usados com cautela. Outros produtos, como cápsulas de gelatina, cápsulas gelatinosas e comprimidos contendo estearato de magnésio ou lactose, são frequentemente tolerados.

Às vezes, o perigo de não usar um produto médico supera o risco de uma reação (por exemplo, soro antiofídico, vacina contra a raiva).

Consulte seu profissional de saúde sobre o uso de medicamentos específicos, especialmente se você toma medicamentos para a tireoide, enzimas pancreáticas, infliximabe (Remicoid), ustequinumabe (Stelara) ou se precisa de uma vacina, antiveneno, heparina ou se submeter a um procedimento médico.

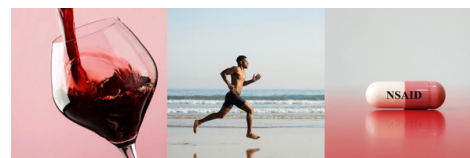
Pill Clarity



Pill Clarity pode ajudá-lo a encontrar medicamentos que não contêm ingredientes de origem

FATORES QUE PODEM AGRAVAR SUAS REAÇÕES (TAMBÉM CHAMADOS DE “COFADORES”)

Fatores concomitantes como álcool e exercício físico podem aumentar a probabilidade de reações. Por exemplo, se você beber vinho no jantar ou correr após o almoço, terá maior probabilidade de reagir a qualquer alfa-gal que tenha consumido. Outros fatores concomitantes incluem anti-inflamatórios não esteroides (como o ibuprofeno), doenças e estresse.



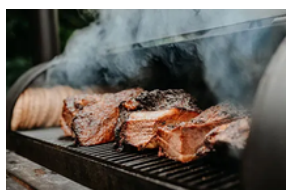
OUTRAS EXPOSIÇÕES



Cosméticos, produtos de higiene pessoal e produtos de limpeza doméstica também podem conter alfa-gal. Se você tiver alguma reação a eles, experimente produtos veganos. Verifique a presença de carragenina, especialmente em pastas de dente.

Caspa, excrementos, saliva, sangue e líquido amniótico de animais de estimação, gado e caça contêm alfa-gal. A maioria das pessoas pode manter seus animais de estimação. Agricultores podem precisar tomar precauções especiais, principalmente durante o período de parição. Caçadores precisam evitar o contato direto com sangue.

Algumas pessoas reagem ao alfa-gal presente no ar, especialmente aos vapores provenientes do cozimento de carne.



GERENCIANDO SUAS REAÇÕES

Seu médico trabalhará com você para desenvolver um plano para controlar tanto reações graves quanto sintomas mais leves, como algumas urticárias ou sintomas gastrointestinais leves. Seu plano pode incluir o uso de anti-histamínicos, autoinjutores de epinefrina e, possivelmente, corticosteroides, cromolina oral ou omalizumabe (Xolair).

Lembre-se de levar seus medicamentos de emergência com você quando sair!



[FARE's Food Allergy and Anaphylaxis Care Plan](#)
[em inglês]



EVITE PICADAS DE CARRAPATOS

Novas picadas podem piorar sua síndrome da apneia obstrutiva do sono. Se você evitar novas picadas de carrapato, poderá eventualmente reintroduzir alimentos de origem mamífera em sua dieta sob a supervisão de seu alergista.



[Dicas para prevenir picadas](#)

ADDITIONAL RESOURCES



[Islands Public Health.com](#)

[Clique no botão com a bandeira para traduzir]



[Alpha Gal Information.org](#)



[CDC AGS Website](#)



[MA DPH Website](#)