REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

ELABORAÇÃO DE CARTILHA EDUCATIVA: ENTENDENDO AS DIFERENÇAS ENTRE INTOLERÂNCIA À LACTOSE E ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

DEVELOPMENT OF AN EDUCATIONAL BOOKLET: UNDERSTANDING THE DIFFERENCES BETWEEN LACTOSE INTOLERANCE AND COW'S MILK PROTEIN ALLERGY

ELABORACIÓN DE UN FOLLETO EDUCATIVO: COMPRENDER LAS DIFERENCIAS ENTRE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA Y LA ALERGIA A LAS PROTEÍNAS DE LA LECHE DE VACA.

Bianca da Silva Zeferino
Acadêmica de Nutrição. Centro Universitário Santa Terezinha - CEST. Brasil.
E-mail: bianca.zeferino@cest.edu.br

Jéssica Caroline da Cruz Segtowich
Acadêmica de Nutrição. Centro Universitário Santa Terezinha - CEST. Brasil.
E-mail: jessica.segtowich@cest.edu.br

Gilbert Silva Nunes
Nutricionista. Centro Universitário Santa Terezinha - CEST. Brasil.
E-mail: gilbert.nunes@cest.edu.br

Jethânia Glasses Cutrim Furtado Ferreira
Química Licenciada. Centro Universitário Santa Terezinha - CEST. Brasil.
E-mail: jethania.ferreira@cest.edu.br

Resumo

A intolerância a lactose (IL) e a alergia a proteína do leite de vaca (APLV) são condições diferentes podem apresentar sintomas semelhantes, causando dúvidas relacionadas ao diagnóstico, tratamento e alimentação. O presente estudo teve como objetivo elaborar uma cartilha educativa, com informações acessível sobre as diferenças entre IL e APLV, os sintomas, forma de manejo, alternativas alimentares e orientações sobre a leitura dos rótulos. Trata-se de uma revisão narrativa e documental e de abordagem qualitativa, desenvolvida em três etapas: levantamento e seleção do conteúdo científico; planejamento pedagógico e estruturação da cartilha e desenvolvimento gráfico e prototipagem. Foram realizadas buscas em bases científicas, com publicações ente 2011 a 2026, ligadas ao objetivo do estudo. O resultado foi o desenvolvimento de uma cartilha intitulada “Leite na Alimentação: entendendo as diferenças entre intolerância à lactose e alergia à proteína do leite de vaca”, possuindo 15 páginas, incluindo informações sobre conceitos, diferenças entre as condições, comparando os sintomas, o tratamento nutricional, a como fazer a leitura dos rótulos e alternativas alimentares ao leite de vaca. Conclui-se, que a cartilha foi desenvolvida como recurso educativo potencial para apoiar a compreensão das diferenças entre as condições, pois traz informações relevantes que podem auxiliar a população a escolher alimentos seguros e nutricionais.

Palavras-chave: Alergias alimentares; Intolerância a lactose; Alergia a proteína do leite de vaca; Rotulagem de alimentos embalados; Alternativas alimentares.

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

Abstract
Lactose intolerance (LI) and cow's milk protein allergy (CMPA) are distinct conditions that can present similar symptoms, leading to uncertainty regarding diagnosis, treatment, and dietary choices. This study aimed to create an educational booklet providing accessible information on the differences between LI and CMPA, symptoms, management strategies, dietary alternatives, and guidance on reading food labels. This study employed a qualitative approach based on a narrative and documentary review, conducted in three stages: gathering and selecting scientific content; pedagogical planning and booklet structuring; and graphic design and prototyping. Searches were conducted in scientific databases for publications from 2011 to 2026 relevant to the study's objective. The outcome was the development of a 15-page booklet titled "Milk in the Diet: Understanding the Differences Between Lactose Intolerance and Cow's Milk Protein Allergy." It covers key concepts, differences between the conditions, symptom comparisons, nutritional management, label-reading instructions, and dietary alternatives to cow's milk. The booklet serves as a valuable educational resource for understanding the differences between these conditions, offering relevant information to help the public make safe and nutritious food choices.

Keywords: Food Allergies; Lactose Intolerance; Cow's Milk Protein Allergy; Packaged Food Labeling; Dietary Alternatives.

Resumen
La intolerancia a la lactosa (IL) y la alergia a las proteínas de la leche de vaca (APLV) son afecciones diferentes que pueden presentar síntomas similares, lo que genera dudas en cuanto al diagnóstico, el tratamiento y la dieta. Este estudio tuvo como objetivo desarrollar un folleto educativo con información accesible sobre las diferencias entre IL y APLV, síntomas, métodos de manejo, alternativas alimentarias y orientación sobre la lectura de etiquetas. Se trata de una revisión narrativa y documental con un enfoque cualitativo, desarrollada en tres etapas: recopilación y selección de contenido científico; planificación pedagógica y estructuración del folleto; y desarrollo gráfico y prototipado. Se realizaron búsquedas en bases de datos científicas, con publicaciones entre 2011 y 2026, relacionadas con el objetivo del estudio. El resultado fue el desarrollo de un folleto titulado "La leche en la dieta: comprender las diferencias entre la intolerancia a la lactosa y la alergia a las proteínas de la leche de vaca", de 15 páginas, que incluye información sobre conceptos, diferencias entre las afecciones, comparación de síntomas, tratamiento nutricional, cómo leer etiquetas y alternativas alimentarias a la leche de vaca. En conclusión, el folleto se elaboró como un recurso educativo potencial para ayudar a comprender las diferencias entre las distintas afecciones, ya que proporciona información relevante que puede ayudar a la población a elegir alimentos seguros y nutritivos.

Palabras clave: Alergias alimentarias; Intolerancia a la lactosa; Alergia a las proteínas de la leche de vaca; Etiquetado de alimentos envasados; Alternativas alimentarias.

1. Introdução

O leite tem papel fundamental na nutrição humana em todas as etapas da vida, especialmente pela composição rica em nutrientes essenciais. De acordo com a EMBRAPA (2023), os leites são fontes de proteínas de alto valor biológico, que contribuem para a proteção das funções vitais do organismo, além de auxiliar nas necessidades diárias de vitaminas e minerais como cálcio, fósforo, magnésio e

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

zinco. O consumo regular desses alimentos é recomendado, principalmente, para garantir a adequação da ingestão diária de cálcio, um nutriente que, entre outras funções, é essencial para a formação e manutenção da estrutura óssea do corpo (FURLAN; FERNANDES, 2022).

A principal fonte de carboidratos no leite é a lactose, um dissacarídeo constituído por dois monossacarídeos: glicose e galactose. A digestão da lactose precisa da atuação da enzima lactase, encarregado por quebrar esse açúcar em pequenas partículas no intestino delgado. Em pessoas com intolerância à lactose (IL) há deficiência total ou parcial da enzima, o que atrapalha a digestão eficaz da lactose, tornando incompleta (OLIVEIRA, 2020).

A Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV) é uma das alergias alimentares mais prevalentes, principalmente na população infantil, sendo considerada uma das principais manifestações de hipersensibilidade alimentar durante a infância (PALHA, 2023).

Além de promover a orientação da população, é importante que os profissionais de saúde façam o diagnóstico adequado da deficiência da enzima lactase, fornecendo esclarecimentos, orientações e mantendo um diálogo claro com os pacientes. Isso é importante porque essa condição pode ser confundida com a alergia à proteína do leite de vaca ou outras doenças intestinais, devido à semelhança dos sintomas apresentados (SILVA *et al*., 2019).

A educação nutricional apresenta-se como um elemento fundamental no manejo da intolerância à lactose, ultrapassando a abordagem restritiva da dieta e assumindo um papel de orientação e capacitação do indivíduo para a realização de escolhas alimentares seguras e adequadas do ponto de vista nutricional, destaca-se a importância do ensino da leitura e interpretação de rótulos alimentares, visando à identificação de fontes ocultas de lactose em produtos industrializados, bem como a orientação quanto ao uso de suplementação enzimática de lactase em situações específicas de consumo. Além disso, ressalta-se o conhecimento de fontes alternativas de cálcio, como vegetais folhosos verde-escuros, sardinha em conserva, amêndoas, leguminosas e alimentos fortificados, contribuindo para a

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

manutenção da homeostase mineral e para a prevenção de complicações a longo prazo, como osteopenia e osteoporose (MISSELWITZ *et al*., 2019).

O objetivo deste estudo foi elaborar uma cartilha educativa destinada ao público geral visando promover conhecimento e escolhas alimentares seguras, abordando a importância de entender sobre as diferenças de intolerância e alergia.

2. Revisão da Literatura

2.1 Composição e importância nutricional do leite

Trata-se de um alimento reconhecido por ter elevado valor nutricional, constituindo uma importante fonte de nutrientes essenciais ao desenvolvimento humano. Portanto, o leite assume papel necessário na alimentação da população, sendo importantes para crianças, gestantes e pessoas idosas (GARLINI *et al*., 2024).

O leite é um alimento muito consumido no Brasil e reconhecido por elevada qualidade nutricional. A composição fornece nutrientes essenciais para o crescimento, manutenção das funções fisiológicas e prevenção de carências nutricionais. Segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), o leite bovino integral contém, em 100 g: 61 kcal, 3,0 g de proteínas, 3,2 g de lipídios, 4,7 g de carboidratos e 113 mg de cálcio, além de outros micronutrientes essenciais como fósforo, potássio, selênio e vitaminas do complexo B (TACO, 2011).

As proteínas do leite, como a caseína e as proteínas do soro, são responsáveis por fornecer aminoácidos indispensáveis ao crescimento e à regeneração dos tecidos. O cálcio desempenha funções importantes na formação e manutenção dos ossos, além de participar dos processos de coagulação sanguínea. Minerais como fósforo e potássio também têm papel importante, atuando na regulação do equilíbrio hídrico e no bom funcionamento das células (MANSUR; BURREGO, 2023).

Além disso, conforme o Consenso da Associação Brasileira de Nutrologia - ABRAN e da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição - SBAN (2023) um

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

copo de leite (200 mL) corresponde a 244 mg de cálcio e 6,4 g de proteína, sendo uma oferta maior que 10% da RDA dos dois nutrientes para todas as faixas etárias em uma única porção do alimento.

O possível efeito adverso relacionado ao consumo do leite bovino está ligado a pessoas que apresentam intolerância a lactise ou alergia a proteína do leite de vaca, ocorrendo especialmente na população infantil. Esta situação esta relacionada à exposição precoce ao leite de vaca, período em que o sistema imunológico da criança encontra-se em processo de desenvolvimento, podendo desencadear resposta imunológica às proteínas do alimento (GUIMARÃES *et al*., 2021).

2.2 Intolerância a lactose

Se a enzima da lactase não existir ou haver pouca produção no corpo, o indivíduo pode desenvolver intolerância a lactose, que surge várias complicações a saúde como diarreia, fezes líquidas, dores locais no abdômen, arrotos, náuseas, flatulências, cólicas, mal-estar, esses sintomas que faz os indivíduos procurar meio de algum tratamento medicamentoso ou não para minimizar, incluindo a retirada gradual de produtos derivados do leite (PINTO *et al.*, 2018).

Com relação a microbiota intestinal exerce influência na digestão da lactose e da capacidade individual de tolerar este carboidrato. Se esta lactose não ser completamente digerida no intestino, ela chega no colón aonde e metabolizada por microrganismos das espécies *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* resultando na formação de ácidos graxos de cadeia curta e gases. A adaptação da microbiota com a lactose contribui para diminuição dos desconfortos gastrointestinais ao longo do tempo, podendo assim exerce um papel importante na resposta da lactose ao organismo (CAMPOS, 2024).

Com isto, segundo Martins *et al.* (2021) há estudos com estratégia complementar no manejo da intolerância à lactose utilizando probióticos e prebióticos cepas como *Lactobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium lactis*, para

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

diminuição dos desconfortos gastrointestinais, quando associadas a alimentação individualizada contribui para uma melhor qualidade de vida.

Dentre os tipos de intolerância estão: Intolerância primária à lactose também é conhecida como hipolactasia, considerado o caso mais comum pois avança com a idade, o organismo reduz a produção de lactase por uma questão de genérica, podendo se estender por toda a vida inclusive surgir na infância ou juventude e ir agravando com o passar da idade, podendo surgir em qualquer idade ou período da vida. Já a Intolerância secundária à lactose é quando surge a condição da deficiência ocorre por conta de alguma outra causa como lesões, doenças ou cirurgias que ou a utilização de alguns medicamentos que possam causar e estar afetando o intestino delgado (PINTO *et al.*, 2018).

Intolerância secundária à lactose é quando surge a condição da deficiência ocorre por conta de alguma outra causa como lesões, doenças ou cirurgias que ou a utilização de alguns medicamentos que possam causar e estar afetando o intestino delgado. Intolerância congênita à lactose é uma herança genética e desenvolve nos Recém-nascida os impedindo o aleitamento materno tendo início logo após o nascimento (PINTO *et al.*, 2018).

Segundo Castellano *et al.* (2022) o diagnóstico da intolerância pode ser realizado de diferentes formas: o teste oral que consiste na ingestão de 50 g de lactose; os testes genéticos que consiste na coleta de amostra sanguínea e isolamento do DNA, com análise dos genes que codificam a enzima e o teste do hidrogênio expirado, sendo este mais usado para diagnóstico, onde mensura a quantidade de hidrogênio exalado antes e depois da ingestão de lactose, partindo do fato de que a pessoa com intolerância, não ocorre a absorção do açúcar e sua fermentação por bactérias causa a produção de gás. Os mesmos autores afirmam que o diagnóstico de intolerância à lactose precisa de avaliação da digestão da lactose associada com a presença de sintomas abdominais.

No Brasil, as dificuldades de acesso a exames laboratoriais colaboram para a avaliação clínica através da observação e da redução dos sintomas após a retirada da lactose da alimentação seja uma frequente estratégia de diagnóstico.

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

Entre as principais dificuldades destaca-se: a burocracia no SUS (LIMA; FERREIRA, 2024), a escassez de laboratórios credenciados para testes específicos (LIMA, 2022) e o custo dos métodos particulares (CASTELLANO *et al.,* 2022).

O tratamento da intolerância à lactose não significa reduzir a intolerância, mas em diminuir os sintomas provocados pela ingestão da lactose e em minimizar os danos à saúde devido a retirada dos produtos lácteos (OLIVEIRA, 2020). Os estudos de Ferreira e Karim (2020) ressaltam que o tratamento deve visar diminuir e não em excluir, pois o organismo precisa dos compostos essenciais que os produtos lácteos oferecem como o cálcio, vitaminas A e D, riboflavina e fósforo, estes compostos são de suma importância para manter a saúde e o bem estar. Alguns estudos investigam determinadas cepas de probióticos como estratégia complementar, mas a evidência não sustenta sua utilização indiscriminada como tratamento padrão (SILVA *et al*., 2019).

Além da adequação alimentar, o uso de medicamentos contendo a enzima lactase é uma das alternativas em situações na qual haverá o consumo de lactose, estando disponível em pó comprimido ou líquido, ajudando assim a digestão da lactose e controle dos desconfortos associados (ASBAI, 2020).

De acordo com Netto; Ferreira; Karim (2020), quando recomendada, a enzima lactase deve ser ingerida antes do consumo da refeição que possui leite e derivados. A atuação favorece a absorção da lactose pelo organismo e redução dos sintomas.

2.3 Alergia a Proteína do leite de vaca

A alergia a proteína do leite de vaca, segundo Barreto *et al*. (2021) e considerada uma reação que atinge principalmente o público infantil, o leite de vaca e o principal responsável por alergias pediátricas devido a presença de mais de 20 proteínas na composição e ao elevado consumo durante os primeiros anos de vida, aonde o sistema imune e digestivo da criança está em desenvolvimento.

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

Ainda existem lacunas no conhecimento sobre a APLV no organismo. Alguns estudos indicam que o desenvolvimento desta condição pode estra atrelado a diferentes fatores como a predisposição hereditária e a interrupção precoce do aleitamento materno, embora sejam necessários mais estudos para completar esta relação (SIQUEIRA *et al*., 2020).

As manifestações da APLV podem surgir rapidamente após a exposição, especialmente nas formas mediadas por IgE, ou de forma mais tardia nas apresentações não mediadas por IgE. Entre as primeiras reações são anafilaxia, rinite, asma, tosse seca e vômito. Contudo, as manifestações tardias destacam dermatite atópica, diarreia crônica, doença do refluxo gastresofágico, comprometimento no crescimento e perda de proteína (CARVALHO, 2022).

Além das sintomatologias, a APLV pode gerar desafios ligados aos aspectos emocionais, sociais e financeiro das famílias. Dentre as principais condições relatadas pelas mães e responsáveis estão a falta de conhecimento a respeito da condição, os possíveis impactos na qualidade de vida da criança ao longo da vida e o receio de julgamentos por parte das pessoas que convivem com ela. Também são constantes as preocupações relacionadas ao agravamento dos sintomas. Somados a isto, o custo de tratamentos e terapias necessárias podem ter impacto econômico para a família (JÚNIOR *et al.,* 2023). Além disto, devido a todos estes sintomas, o indivíduo pode desenvolver associações negativas com a alimentação e desenvolver uma recusa ou seletividade alimentar, principalmente em crianças (OLIVEIRA, 2025).

A respeito da Alergia a proteína do leite de vaca, Oliveira *et al*. (2025) expõe três maneiras principais de tratamento, primeiramente a retirada rigorosa dos alimentos alergênicos, em seguida a manutenção de uma dieta equilibrada nutricionalmente e por fim o manejo das reações agudas. Frente ao que foi dito, a intervenção nutricional realiza um papel importante, constituindo a principal estratégia terapêutica para pessoas que possuem APLV. Entretanto, a retirada do leite de vaca e seus derivados podem dificultar a ingestão adequada dos nutrientes, principalmente devido á ampla presença de ingredientes lácteos em alimentos

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

industrializados e processados (CARVALHO *et al*., 2022).

A orientação nutricional é indispensável, devendo analisar fatores como idade, estado nutricional, os hábitos alimentares da família e a possível seletividade alimentar, sendo assim, A restrição rigorosa dos alimentos que provocam a alergia podem reduzir a variabilidade alimentar e aumentar o risco de inadequações nutricionais. Desta forma, a ausência de substituições adequadas pode auxiliar a deficiências de micronutrientes, como em destaque para o cálcio, vitamina D, ferro e zinco (OLIVEIRA *et al*., 2025; SBP, 2024).

A Intolerância à lactose (IL) é facilmente confundida com a alergia ao leite de vaca. Contudo a alergia ocorre devido uma reação do sistema imunológico às proteínas presente no leite, como a caseína. A diferença e trivial entre essas condições está no mecanismo envolvido enquanto a intolerância está ligada ao sistema digestivo devido a dificuldade de metabolizar o açúcar do leite, a alergia ao leite resulta de uma resposta do sistema imunológico (CARVALHO *et al*., 2022).

A semelhança entre as denominações pode gerar confusão na compreensão da população sobre os sintomas, o diagnóstico e a evolução dessas condições. Todavia, é importante ressaltar que crianças com APLV podem apresentar tolerância a lactose, assim como a presença de intolerância à lactose não significa necessariamente, a existência de uma alergia alimentar (ARRUDA *et al*., 2023).

Na IL, o consumo de determinadas quantidades de leite e derivados pode ser tolerado, sobretudo quando utilizadas em baixo teor de lactose. Em contrapartida a alergia a proteína do leite, e necessário evitar completamente o consumo de leite, sendo fundamental o acompanhamento de um profissional da saúde (SILVA; COELHO, 2024).

2.4 Rotulagem de alimentos e identificação da lactose

Historicamente, a rotulagem dos alimentos embalados foi descrita pela RDC nº 259/02, a qual estabeleceu fundamentos obrigatórios que devem vir apresentados ou expostos nos rótulos. A RDC nº 259/2002 declara que o lote é um elemento obrigatório no rótulo para todos os produtos alimentícios. O lote vai

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

possibilitar a rastreabilidade do produto, além de facilitar a obtenção das informações referente às matérias-primas, materiais da embalagem e insumos que foram utilizados na produção. (Sales; Rodrigues*;* Pessoa,2019). Além das informações obrigatórias que são a origem do produto, data de validade, lista de ingrediente, conteúdo líquido que são informações essenciais para segurança do consumido (MELO *et al*., 2021).

Em 8 de outubro de 2020, foi instituída a Instrução Normativa (IN) nº 75, estabelecendo os requisitos técnicos para a declaração da rotulagem nutricional em alimentos embalados. Essa normativa atualiza as disposições da Resolução da RDC nº 259/2002, definindo critérios para a indicação de teores elevados de sódio, açúcares adicionados e gorduras saturadas. Entretanto, a RDC nº 259/2002 foi totalmente revogada e substituída pela RDC nº 727/2022, que atualizou e consolidou as regras de rotulagem de alimentos embalados da Anvisa (ARAÚJO *et al.,* 2026).

A RDC nº 727/2022 inclui a obrigatoriedade de advertência sobre a existência de lactose, além de determinar os valores mínimos necessários para que conste a informação “contém lactose” no rótulo (ANVISA, 2022).

Com o aumento no diagnóstico de pessoas intolerantes à lactose, a procura por melhor qualidade de vida, através da maior demanda por produtos isentos de lactose, provocou o interesse da indústria alimentícia, principalmente a láctea, para a criação de produtos baixos ou isentos em lactose. Isso foi viável por meio da adição de lactase exógena ou por outros processos de hidrólise da lactose (LIMA; MACÊDO; NEVES, 2021).

Opções dos tipos de alimentos pode auxiliar ou prejudicar a saúde do intolerante á lactose, conhecer qual alimento deve ser totalmente eliminado ou parcialmente, é importante notar os sintomas e as reações produzidas pelo organismo, após detectar o quanto o leite e derivados impactam no corpo (VASCONCELOS, 2020).

Mesmo com os desenvolvimentos tecnológicos e a vasta variedade de produtos disponíveis, ainda existem dificuldades relacionados à rotulagem de

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

alimentos. Estudos realizados no Brasil mostram inconsistências nas informações sobre o teor de lactose em determinados produtos, o que pode causar confusão e representar perigos para consumidores intolerantes. Nesse caso, a implementação rigorosa das normas de rotulagem, associadas a uma fiscalização contínua, é primordial para garantir a segurança alimentar, proteger os direitos dos consumidores e assegurar que as informações nutricionais sejam apresentadas de forma clara, precisa e confiável (MOREIRA *et al*., 2021).

2.5 Alternativas do leite

O segmento alimentício com baixo teor de lactose no Brasil, vem ganhando expansão pelo aumento da demanda de consumidores buscando alternativas mais saudáveis, as indústrias nacionais de laticínio têm investido em portfólios como leite, queijo, iogurtes e sobremesas sem lactose. Com objetivo de atender esta demanda, também tem sido empregada tecnologias capazes de reduzir ou eliminar a lactose sem comprometer as características sensoriais e nutricionais do alimento, contribuindo assim para o desenvolvimento de tecnologias aplicadas à produção de alimentos (DANTAS; VERRUCK; PRUDENCIO, 2019).

Segundo Silva; Araújo; Carvakho (2020), a redução da quantidade de lactose consumida ao longo do dia, quando ingerida junto a outros alimentos, pode ajudar para a diminuição dos sintomas da intolerância. Os autores também destacam alimentos com menor teor de lactose, como os leites fermentados, além de fontes alternativas de cálcio, incluindo feijão, brócolis, espinafre e outros vegetais verde-escuros.

Para pessoas com APLV, segundo Guimarães *et al.* (2021) e uma alergia que atinge principalmente o público infantil. Com isto, a alimentação pode ser iniciada por volta dos 6 meses de idade, época que a criança passa a receber outros alimentos para contribuir com aporte nutricional, em crianças com APLV, as fontes de alternativas de proteínas são ovos, carne bovina e peixes, podem ser introduzidos normalmente (OMS, 2022).

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

Nesse contexto, Queiroz *et al.* (2025) afirma ainda que se recomenda que a introdução de alimentos complementares deve acontecer aos seis meses, priorizando um alimento de cada vez e evitando atrasos na introdução de alimentos alergênicos, a menos que exista alergia comprovada.

Cumpre ressaltar que o uso de fórmulas infantis especiais para os lactentes com APLV considera-se somente na impossibilidade de manutenção do aleitamento materno (exclusivo ou complementado). As fórmulas infantis para APLV necessita seguir a dois princípios: serem hipoalergênicas ou não alergênicas e sobretudo, satisfazer às necessidades nutricionais dos lactentes e da criança quanto a macro e micronutrientes (OLIVEIRA *et al*., 2025). No país, atualmente, as fórmulas infantis disponíveis para o público infantil com APLV são classificadas em:

> - Fórmula de proteína extensamente hidrolisada, obtida do LV, com lactose, para crianças de 0 a 36 meses;
> - Fórmula de proteína extensamente hidrolisada, obtida do LV, sem lactose, para crianças de 0 a 36 meses;
> - Fórmula de proteína extensamente hidrolisada, obtida do LV, sem lactose, hipercalórica para crianças menores de um ano e normocalórica para crianças maiores de um ano;
> - Fórmula à base de aminoácidos, para crianças de 0 a 36 meses; – fórmula à base de aminoácidos, para crianças de um a 10 anos;
> - Suplemento à base de aminoácidos para maiores de um ano;
> - Fórmula à base de proteína isolada de soja, para crianças de 0 a 12 meses;
> - Fórmula à base de proteína de soja para crianças de um a três anos (OLIVEIRA *et al*., 2025, 57).

No SUS, segundo a Portaria nº 67, de 23 de novembro de 2018, foi incorporado as fórmulas nutricionais à base de soja, à base de proteína extensamente hidrolisada com ou sem lactose e à base de aminoácidos para crianças de 0 a 24 meses com APLV (Brasil, 2018). Contudo, Correia e Felipe (2025) afirmam que o Ministério da Saúde cada dois anos pública e atualiza a Relação Nacional de Medicamentos Essenciais - RENAME, conforme o Decreto nº 7.508/ 2011. Na lista de 2024, a única fórmula (para menores de 1 ano de idade) e complemento infantil (para maiores de 1 ano de idade) que se encontra disponível era as fórmulas de aminoácidos isentas de fenilalanina para o tratamento

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

terapêutico de fenilcetonúria, que agregam o componente especializado e que são dispensadas em centros de referência onde esse público é acompanhado.

As bebidas vegetais que substituem o leite de vaca, são desenvolvidas para pessoas com alergia a proteína do leite, vem conquistando espaço no mercado brasileiro a partir de 2019 conhecidas como plant-based com diferentes opções e formulações, que são popularmente conhecidas como “leite” vegetal (LIMA, 2022). Por conta disto, as empresas brasileiras aplicaram investimentos para desenvolver novos produtos saborosos, funcionais e de baixo custo (MARTINS *et al*., 2021).

Dentre as opções de bebidas vegetais disponível no mercado estão a soja apresentando o maior teor de proteína vegetal, aveia destaca pelas fibras, coco mostrando minerais importantes e gorduras insaturadas, amêndoas, castanhas e nozes composto por antioxidantes, variando conforme a matéria prima (NICOLAU *et al*., 2021).

Entretanto, segundo Oliveira *et al.* (2025) preparados e bebidas à base de soja, aveia, castanhas e outros vegetais não são considerados substitutos adequados para lactentes jovens com APLV. Os denominados de leites vegetais podem ser usados no preparo de receitas e para consumo de crianças maiores, entretanto sempre deve estar atento ao fato de não serem equivalentes nutricionalmente ao LV, principalmente nos teores de proteínas, calorias e cálcio, e que, deste modo, serão necessários a realização de ajustes nutricionais na alimentação diária para que se atinjam as necessidades nutricionais. Bebidas à base de arroz não são aconselhadas para crianças menores de quatro anos e meio, por causa dos altos teores de arsênico.

Os mesmos autores supracitados afirmam ainda que para as crianças maiores com APLV, recomenda-se a suplementação com cálcio e vitamina D, no decorrer do tempo que o mesmo estar realizando a dieta de exclusão. A dose suplementar de cálcio elementar varia-se de 500 mg/dia na infância até 1.000 mg/ dia ou mais na adolescência (OLIVEIRA *et al*., 2025).

Rocha *et al*. (2025) citam também Neocate LCP, desenvolvido pela Danone Nutricia, trata-se de uma fórmula em pó constituída por aminoácidos livres, xarope

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

de glicose, óleos vegetais e triglicerídeos de cadeia média (TCM). É uma fórmula infantil que pode ser acessada pelo SUS, sendo no Distrito Federal por meio do Programa de Tratamento Nutricional Enteral e Domiciliar (PTNED). Os mesmos autores relatam ainda que mesmo com o final do fornecimento das fórmulas pelo SUS ou pelo programa de tratamento quando a criança completar 02 anos de idade, é necessário que Atenção Primária de Saúde mantenha o acompanhamento contínuo desse público. Portanto, esse acompanhamento visa a prevenção de possíveis complicações a longo prazo, o monitoramento do estado nutricional e sobretudo, a realização de suporte no desenvolvimento de tolerância alérgica.

3. Metodologia

Trata-se de uma revisão narrativa e documental e de abordagem qualitativa. O estudo foi constituído de três etapas, sendo elas: levantamento e seleção do conteúdo científico; planejamento pedagógico e estruturação da cartilha e desenvolvimento gráfico e prototipagem.

Inicialmente para a 1ª etapa, foram consultadas as seguintes bases de dados eletrônicas: *Scientific Eletronic Library Online (*SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e GOOGLE Acadêmico, com base nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): hipersensibilidade a leite, alergia à proteína do leite de vaca, alimentação materna e intolerância alimentar, combinados entre si, através da utilização do operador booleano AND. Esse momento foi realizado entre os meses de março e abril de 2026, onde as autoras se dedicaram a uma procura minuciosa pelos estudos elegíveis para o desenvolvimento do trabalho em questão.

Para a seleção dos estudos, utilizou-se os seguintes critérios: critério de inclusão, foram escolhidos arquivos que tiveram informações importantes a respeito de intolerância à lactose e alergia a proteína do leite de vaca, documentos publicados em português e entre os anos de 2010 a 2026. E critério de exclusão, foram documentos duplicados, fora do intervalo de tempo selecionado e aqueles que não se aplicavam ao objetivo do estudo.

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

Para a análise dos estudos, inicialmente foram avaliados os títulos e resumos para verificação da elegibilidade para o presente estudo e adequar a seleção aos critérios de inclusão e exclusão. Inicialmente foi realizado a remoção das duplicatas e seguida os dados foram sintetizados de predominantemente qualitativa, foram extraídas informações sobre as características dos artigos (autor, ano, tipo de estudo, método utilizado e resultados encontrados), organizadas em uma planilha eletrônica no Microsoft Excel®. Portanto, nessa etapa, foram escolhidos os artigos para elaboração da cartilha, como também foi usado livros e diretrizes e documentos do Ministério da Saúde e da ANVISA para garantir a credibilidade das informações.

Na segunda etapa, foi a realização o planejamento pedagógico da cartilha, onde foi organizado as informações adquiridas da bibliografia científica pesquisada e consequentemente, o desenvolvimento do texto, visando um linguajar informal, claro e sucinto, de forma a parecer um diálogo agradável. A prototipagem, inicial, foi desenvolvida no Microsoft Wordl®. O público-alvo do produto será adultos, pais e responsáveis que buscam informações introdutórias sobre IL e APLV. Cumpre ressaltar que não foi realizada a validação do material com especialistas (nutricionistas; alergistas; gastroenterologistas; pediatras e profissionais de educação em saúde) e avaliação pelo público-alvo, portanto, trata-se de um protótipo de uma cartilha educacional.

Na terceira etapa, a construção da cartilha, onde foi escolhido o layout, a cor e o design da prototipagem. Ressaltando que tal produto foi criada pelas próprias autoras. Para essa fase, utilizou o programa CANVA, que possibilitou transformar a ideia das autoras em um protótipo da cartilha educativa, com a intenção de empregar linguagem acessível para o público-alvo. Na elaboração da cartilha digital, optou-se pelo uso de tons azul/branco, usando a figura da vaca como representante da temática apresentada, além de ser um design atraente e intuitivo, visando facilitar a compreensão do leitor.

O protótipo visa futuramente ser disponibilizado em unidades básicas de saúde, por meio de um cartaz com um QR-Code visível na sala de espera para

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

qualquer pai ou responsável que passe pelo local e tenha o interesse em obter mais informações a respeito sobre intolerância a lactose e alergia a proteína do leite de vaca.

Não foi necessário a aprovação em Comitê de Ética, por se tratar de uma pesquisa que não envolveu de modo direto seres humanos.

3. Resultados e Discussão

A elaboração da cartilha educativa teve como tema central a alimentação ligada ao consumo do leite de vaca, com foco na diferenciação da intolerância à lactose a alergia a proteína do leite de vaca (APLV). O material foi denominado “Leite na Alimentação”, além da frase “Entendendo as diferenças entre a lactose e a alergia à proteína do leite de vaca” que já remete ao leitor que são condições são diferentes. Sendo desenvolvido como produto final do trabalho, a escolha da temática esteve relacionada à importância de oferecer informações fácil e organizada, acerta das duas condições que apesar de distintas podem ser confundidas no cotidiano.

A escolha do tema também possibilitou abordar aspectos ligados a alimentação na prática, principalmente durante a escolha dos alimentos no mercado, identificando o alimento, a leitura do rótulo e a opções de substituições. Desta forma, o material não se limitou apenas em conceitos, mas também em capacitar na pratica os indivíduos a escolher alimentos de forma segura.

A cartilha foi organizada através da necessidade de apresentar inicialmente primeiro os conceitos fundamentais, e posteriormente as diferenças e o manejo. Esta sequência permitiu ao leitor entender o assunto de maneira gradual, conduzindo as informações ao longo das páginas.

Após a revisão da literatura foi possível elaborar, o produto final foi criado no programa Canvas.com, contendo 15 páginas estruturada buscando uma experiência de leitura informativa, cada página possui o tamanho de 1920 px por 1080px, foi utilizado a fonte Telegraf no conteúdo, e Baloo no subtítulos em uma sequência de conteúdo: Conceito de intolerância a lactose; o que é a alergia a

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

proteína do leite de vaca; diferenças entre intolerância a lactose e a alergia a proteína do leite de vaca; os principais sinais e sintomas; o tratamento nutricional; como identificar os alimentos zero lactose no rótulo; como ler o rótulo quando existe APLV; critérios de rotulagem de lactose; as substituições e alguns mitos e verdades sobre o leite. Esta organização teve como objetivo facilitar a localização das informações e torna a leitura objetiva.

As figuras ilustrativas presente nesta cartilha foi cuidadosamente escolhida de forma a facilitar a interpretação das informações, visando uma leitura compreensível a todos os leitores. A fonte utilizada foi selecionada desejando a maior legibilidade da escrita, visando que as informações sejam transmitidas de maneira clara e objetiva. Estima-se que a cartilha seja fonte útil para o conhecimento de todos aqueles que pretendem entender melhor sobre a diferença entre intolerância à lactose e Alergia a proteína do leite.

Sendo uma fonte de educação nutricional estratégia importante para promoção da saúde e disseminação de informações confiáveis. Como protótipo deste estudo foi desenvolvido a fim de ser uma ferramenta educativa, com a intenção de empregar linguagem acessível, com abordagem didática, a fim de facilitar a compressão das informações ligadas a intolerância à lactose e a alergia a proteína do leite de vaca.

A capa, figura 1, foi desenvolvida com a finalidade de torna a cartilha atrativa ao leitor e que conseguisse comunicar informações por meio da visualização. Foram inseridos o personagem representado por uma vaca que remeter ao leite. Com cores branca e azul tornando harmônico o texto e as ilustrações.

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

Figura 1- Cartilha “Leite na alimentação: Entendendo as diferenças entre intolerância a lactose e alergia a proteína do leite” (Capa)



Fonte: Elaborado pelos autores (2026)

Considerando que a cartilha foi desenvolvida com objetivo educacional com base teórica sendo o produto final do estudo, contemplando informações sobre intolerância a lactose e a alergia a proteína no leite de vaca. A descrição do conteúdo abordado em cada página da cartilha está apresentada na Figura 2.

Figura 2 - Cartilha “Leite na alimentação: Entendendo as diferenças entre intolerância a lactose e alergia a proteína do leite”



Fonte: Elaborado pelos autores (2026)

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

Na Figura 2, exibe as primeiras páginas da cartilha composta pelos organizadores, o local e ano da elaboração, o sumário aonde o leitor fique atento a organização do conteúdo e uma apresentação breve do assunto a ser abordado.

Na Figura 3, representa os conceitos iniciais com uma linguagem de fácil entendimento dos termos utilizados referente ao assunto e as principais características das manifestações do APLV e da IL.

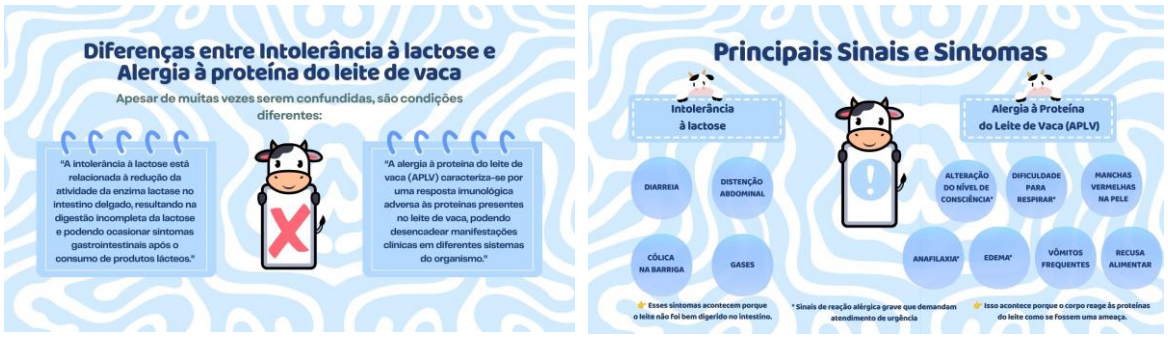
Figura 3 - Cartilha “Leite na alimentação: Entendendo as diferenças entre intolerância a lactose e alergia a proteína do leite”



Fonte: Elaborado pelos autores (2026)

Na Figura 4, mostra um aspecto importante relacionado as condições trazendo a diferenciação entre intolerância à lactose e alergia a proteína do leite de vaca, além dos principais sinais e sintomas demostrados no decorrer das doenças.

Figura 4 - Cartilha “Leite na alimentação: Entendendo as diferenças entre intolerância a lactose e alergia a proteína do leite”



Fonte: Elaborado pelos autores (2026)

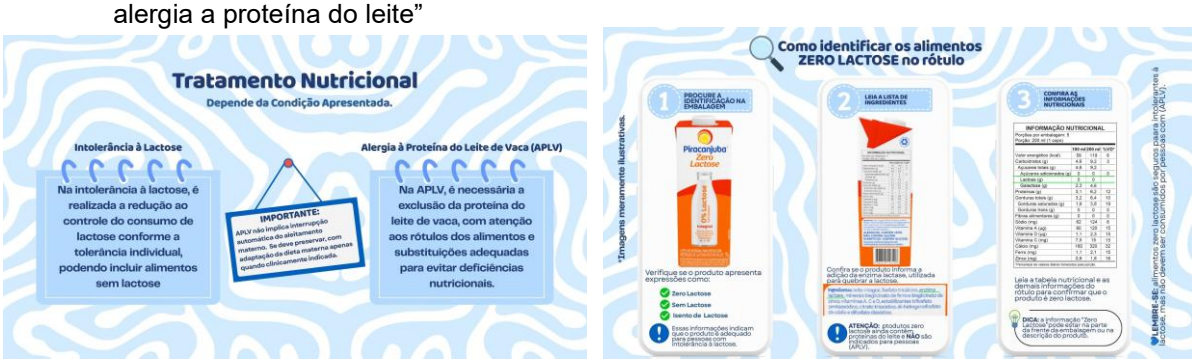
CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

A Figura 5, mostra como é o tratamento nutricional e como identificar na prática a escolha dos alimentos zero lactose através do rótulo das embalagens e como estes fatores são importantes para prevenir desconfortos e fazer escolhas de produtos seguros para saúde.

Figura 5- Cartilha “Leite na alimentação: Entendendo as diferenças entre intolerância a lactose e alergia a proteína do leite”



Fonte: Elaborado pelos autores (2026)

Na Figura 6, demonstra como se ler o rótulo quando existe APLV e apresenta os critérios de rotulagem de lactose.

Figura 6 - Cartilha “Leite na alimentação: Entendendo as diferenças entre intolerância a lactose e alergia a proteína do leite”



Fonte: Elaborado pelos autores (2026)

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

E por fim, a figura 7 que expões alguns alimentos que podem ser substituídos pelo leite de vaca, em relação a APLV, é substituído por bebidas vegetais e a pessoas com intolerância à lactose, o mercado possui alimentos que são zero lactose. E enfim alguns mitos e verdades relacionados ao leite.

Figura 7- Cartilha “Leite na alimentação: Entendendo as diferenças entre intolerância a lactose e alergia a proteína do leite”



Fonte: Elaborado pelos autores (2026)

A construção da cartilha possibilitou identificar como uma das principais demandas educativas a necessidade de entender as diferenças entre as patologias. Essa dificuldade também é apontada na literatura, mostrando que ambas podem apresentar condições semelhantes, podendo dificultar o processo de diagnóstico (CARVALHO *et al*., 2022).

Os assuntos relacionados a intolerância a lactose construídos na cartilha foram planejados afim evitar a orientação da retirada total dos produtos lácteos e derivados. E sim mostra que através da literatura recente o manejo nutricional é personalizado e que diferentes pessoas possuem uma tolerância, sem ser necessário excluir da alimentação (CARVALHO *et al*., 2022)

Na situação de alergia a proteína do leite de vaca, foi atotado uma abordagem mais delicada na cartilha, mostrando que o principal tratamento e a retirada total do leite de vaca e os derivados, a literatura esclarece uma dieta segura, com orientações nutricionais e reconhecimento das reações (ARRUDA *et al.*, 2023).

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

Na cartilha, foram citados os principais sintomas da intolerância a lactose e APLV, justifica tal fato, devido que o reconhecimento de tais sintomas pode ser um fator crucial para o início da abordagem terapêutica mais adequado (HERNANDES *et al*., 2026).

A inclusão sobre a leitura dos rótulos na cartilha aplica a utilidade prática de como escolher os alimentos embalados seguros, sendo a rotulagem a ferramenta importante para o consumidor principalmente aqueles que possuem restrições alimentares (BRASIL, 2022).

Nesse sentido, o formato escolhido foi uma forma de reduzir a quantidade de informações que a temática possui, além de ser um material didático que apresenta o conteúdo essencial de forma acessível e autoinstrucional. Portanto, através de uma linguagem simples e direta, segundo Oliveira e Fialho (2025) a cartilha se torna uma ferramenta adequado para introduzir temas de forma clara e elementar, principalmente para um público não especializado, sem exigir conhecimentos prévios, nesse caso, os adultos, pais e responsáveis que buscam informações introdutórias sobre IL e APLV.

Materiais educativos são importantes ferramentas para educação em saúde, além de facilitar o assunto apresentado, estabelece função de recurso disponível de dúvidas tanto para família como para o indivíduo (ABREU; CARDOSO,2019). Entretanto, a cartilha não substitui a avaliação e orientação de um profissional da saúde, ademais como não foi realizada a validação do material com especialista e público alvo, não é possível afirmar a efetividade de mudança do conhecimento dos leitores.

5. Conclusão

Com base nas informações apresentadas na revisão narrativa, a intolerância à lactose e a alergia a proteína do leite de vaca são condições distintas embora possam apresentar manifestações semelhantes. Desta forma, é importante ampliar o conhecimento da população e as características, sintomas, formas de tratamento e diferenças, colaborando para opções alimentares ajustada a condição do

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

indivíduo.

A elaboração da cartilha educativa permitirá reunir informações significativas sobre as condições, englobando alternativas alimentares, produtos sem lactose, bebidas vegetais e a importância de entender as informações do rótulo dos alimentos. O material visa ser desenvolvido com linguagem simples, recursos visuais, buscando facilitar o entendimento do conteúdo apresentado com fontes confiáveis.

Em suma, ressalta que a orientação nutricional possui um papel crucial na manutenção da alimentação equilibrada, sobretudo em casos de restrições ao leite e seus derivados. O material educativo poderá auxiliar na promoção do conhecimento e na realização de decisões alimentares consciente, enfatizando que é importante o acompanhamento com profissionais da saúde de forma individualizada.

Referências

ABREU, Ana Cláudia Souza; CARDOSO, Iana Bruna Parente. Tecnologia Educativa para Cuidados de Pacientes Submetidos a Traquestomia: Estudo de Validação. **Rev. Atenção em saúde**, [*s. l.*], v. 17, p. 590-19, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/337792663_TECNOLOGIA_EDUCATIVA_PARA_OS_CUIDADORES_DE_PACIENTES_SUBMETIDOS_A_TRAQUEOSTOMIA_ESTUDO_DE_VALIDACAO. Acesso em: 08 ago.2026.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (BRASIL). Resolução da Diretoria Colegiada nº. 715, de 01 de julho de 2022. Requisitos sanitários do sal hipossódico, dos alimentos para controle de peso, dos alimentos para dietas com restrição de nutrientes e dos alimentos para dietas de ingestão controlada de açúcares. **Diário Oficial da União.** 06 jul. 2022; Seção 1. Disponível em: https://anvisalegis.datalegis.net/action/ActionDatalegis.php?acao=abrirTextoAto&link=S&tipo=RDC&numeroAto=00000715&seqAto=002&valorAno=2022&orgao=RDC/DC/ANVISA/MS&cod_modulo=310&cod_menu=9431. Acesso em: 22 ago. 2026.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (BRASIL). Resolução da Diretoria Colegiada nº. 727, de 01 de julho de 2022. Rotulagem de alimentos embalados. **Diário Oficial da União** 06 jul. 2022; Seção 1. Disponível em: https://anvisalegis.datalegis.net/action/ActionDatalegis.php?acao=abrirTextoAto&lin

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

k=S&tipo=RDC&numeroAto=00000727&seqAto=002&valorAno=2022&orgao=RDC/DC/ANVISA/MS&cod_modulo=310&cod_menu=8542 Acesso em: 22 ago. 2026.

ARAÚJO, Cecília Mayane Sena de *et al.* Conformidade da rotulagem de produtos lácteos e não lácteos com as legislações: uma revisão. IN: PEDROSA, Geany Targino de Souza *et al.* **Revisão da literatura em diferentes áreas da engenharia**, Belo Horizonte, Ed. Poisson, 2026, 120p. Disponível em: https://livros.poisson.com.br/individuais/Revisao_Literatura_Engenharia/Revisao_Literatura_Engenharia.pdf#page=8 Acesso em: 20 set. 2026.

ARRUDA**,** Nathalie Félix Soares *et al***.** Diagnóstico da alergia à proteína do leite de vaca (APLV) e seus desafios. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba**, [*s. l.*], v. 1, n. 2**,** p. 1-10, 2023. Disponível em: https://rfcm.emnuvens.com.br/revista/article/view/29/39 Acesso em: 25 jun. 2026.

ASBAI - **Associação Brasileira de Alergia e Imunologia** (2020). Diagnóstico: Alergia alimentar. Disponível em: https://asbai.org.br/conheca-o-passo-a-passo-para-o-diagnostico-da-alergia-alimentar/. Acesso em:5 jul. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Agência Nacional da Vigilância Sanitária**. Resolução RDC n° 259, de 20 de setembro de 2002. Regulamento técnico para rotulagem de alimentos embalados. Brasília, DF: Poder Executivo, 2002. Disponível em: https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=98389 Acesso em: 13 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no Sistema Único de Saúde (CONITEC). Fórmula nutricional a base de arroz para crianças com alergia à proteína do leite de vaca**.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. **Relatório de Recomendação nº 378**. Disponível em: https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/consultas/relatorios/2018/relatorio_novamilrice_aplv.pdf/@@display-file/file. Acesso em: 3 set. 2026.

BARRETO, Gerônimo de Oliveira *et al*. Eficácia do uso de suplemento enzimático para intolerância à lactose: revisão sistemática/ Effectiveness of the use of enzymatic supplement for lactose intolerance: systematic review. **Brazilian Journal of Health Review**, [*s. l.*], v. 4, n. 3, p. 11371–11385, 2021. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/30276. Acesso em: 20 ago. 2026.

CAMPOS, Jose Ytalo de Figueiredo Alves. Impacto na modulação da microbiota intestinal sobre a intolerância à lactose. **Repositório Institucional do Unifip**, [*s. l.*], v. 8, n. 1, 2024. Disponível em: https://editora.unifip.edu.br/repositoriounifip/article/view/1022. Acesso em: 12 set. 2026.

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

CARVALHO, Lanna do Carmo *et al*. A intolerância à lactose e a alergia à proteína do leite de vaca (APLV): as principais considerações clínicas. **Research, Society and Development**, [*s. l.*], v. 11, n. 7, e4411729651, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/360615897_A_intolerancia_a_lactose_e_a_alergia_a_proteina_do_leite_de_vaca_APLV_as_principais_consideracoes_clinicas. Acesso em: 6 mar. 2026.

CASTELLANO, Beatriz França *et al*. Intolerância à lactose: diagnóstico clínico laboratorial e genético. **BioSCIENCE**, v. 80, n. 2, p. 12-12, 2022. Disponível em: https://bioscience.org.br/bioscience/index.php/bioscience/article/view/282 Acesso em: 28 set. 2026.

CONSENSO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA E DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO. **Consumo de leite de vaca pelo ser humano.** 2023. Disponível em: https://abran.org.br/media/files/abran_consenso_leite.pdf Acesso em: 28 set. 2026.

CORREIA, Cinthya Vivianne de Souza Rocha; FELIPE, Maria Sueli Soares. Fórmulas infantis para alergia ao leite de vaca: o olhar da pesquisa translacional sob a incorporação no Sistema Único de Saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 35, p. e350226, 2025. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/physis/2025.v35n2/e350226/pt/ Acesso em: 28 set. 2026.

DANTAS, Adriana; VERRUCK, Silvani; PRUDENCIO, Elane Schwinden. Ciência e tecnologia de leite e produtos lácteos sem lactose. Ponta Grossa (PR**): Atena Editora**, 2019. Disponível em: https://atenaeditora.com.br/catalogo/post/ciencia-e-tecnologia-de-leite-e-produtos-lacteos-sem-lactose Acesso em: 9 jun. 2026.

EMBRAPA. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. **Anuário leite 2023:** Leite baixo carbono. 2023. Disponível em: www.embrapa.br/en/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1154264/anuarioleite-2023-leite-baixo-carbono. Acesso em: 29 jul. 2026.

FURLAN, Gabrielli; FERNANDES, Talma Reis Leal. Prevalência de intolerância à lactose em laboratório privado da cidade de Maringá-PR. **Revista Saúde UniToledo**, [*s. l.*], v. 5, n. 1, p. 104-116, 2022. Disponível em: https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/saude/article/view/465. Acesso em: 3 fev. de 2026.

GARLINI, Marcos Antonio *et al.* Avaliação da qualidade e padrão do leite conforme as in 76 e 77, na região oeste do Paraná. **Iguazu Science**, [*s. l.*], v. 2, n. 5, p. 58-61, 2024. Disponível em:

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

https://iguazu.uniguacu.com.br/index.php/iguazu/article/view/113. Acesso em: 15 ago. 2026.

GUIMARÃES, Aline Brito Oliveira *et al*., Alergia à proteína do leite de vaca e seus desafios. In: Alergia e imunologia: abordagens clínicas e prevenções. **Editora Científica Digital**, 2021. p. 200-207. Disponível em: https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/alergia-a-proteina-do-leite-de-vaca-e-seus-desafios. Acesso em: 02 ago. 2026.

HERNANDES, Giovanna Hernandes *et al*. Anafilaxia durante o primeiro ano de vida em pacientes com alergia à proteína do leite de vaca. **Arquivos de Asma, Alergia e Imunologia**, v. 6, n. 3, p. 369-375, 2026. Disponível em: https://aaai-asbai.org.br/article/doi/10.5935/2526-5393.20220042?languageSelector=en Acesso em: 28 set. 2026.

JÚNIOR, Edson Batista *et al*., Amamentação e alergia à proteína do leite da vaca: desafios de mães após o diagnóstico de seus filhos. **Contribuciones a Las Ciencias Sociales**, [*s. l.*], v. 16, n. 9, p. 16147-16167, 2023. Disponível em: https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/1775/1407. Acesso em: 20 ago. 2026.

LIMA, Sintiane Maria de Sá. **Ensino transversal da intolerância à lactose em uma perspectiva investigativa.** 2022. 162 f. Dissertação (Programa de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia) - Universidade Estadual do Piauí, Teresina. 2022. Disponível em: https://sistemas2.uespi.br/handle/tede/375 Acesso em: 20 set. 2026.

LIMA, Larissa Ribeira dos santos. Tendência do mercado pant-based no Brasil: Uma Revisão de Literatura, 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Engenharia de Alimentos**) - Universidade Federal de Larvas,** [*s. l.*], 2022. Disponível em: https://sip.prg.ufla.br/arquivos/php/bibliotecas/repositorio/download_documento/baixar_por_anosemestre_matricula.php?arquivo=20221_201720407. Acesso em: 13 ago. 2026.

LIMA, Tatiane Leonel De; MACÊDO, Maria Andreza Borges De; NEVES, Renata Alexandra Moreira Das. Avaliação da rotulagem de leite UHT “zero lactose” comercializado na cidade de Natal/RN. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição – RASBRAN,** [*s. l.*], v. 12, n. 1, p. 116–130, 2021. Disponível em: https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/2045 Acesso em: 24 ago. 2026.

LIMA, Kellen Cristina Marques; FERREIRA, Maria Angela Fernandes. Judicialização da saúde: análise das demandas judiciais por fórmulas nutricionais no Rio Grande do Norte, Brasil. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 20, n. 60, p.

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

320-345, 2024. Disponível em: https://revistaboletimconjuntura.com.br/boca/article/view/6402 Acesso em: 20 set. 2026.

MANSUR, Isabella da Costa; BURREGO, Leticia da Silva**. Revisão bibliográfica do leite bovino:** por que consumir o leite? O leite bovino é saudável? 2023. Trabalho de conclusão de curso (Curso Técnico em Alimentos) - Escola Técnica Estadual ETEC de Sapopemba (Fazenda da Juta - São Paulo), 2023. Disponível em: https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/16776 Acesso em: 22 ago. 2026.

MARTINS, Julyana Pittol *et al*. Elaboração de gelato a base de leite de coco e caracterização físico-química e microbiológica. **Brazilian Journal of Development**,, [*s. l.*], v.7, n.7, p. 65313-65322, 2021. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/32242/0. Acesso em: 03 set. 2026.

MELO, Filipe de Oliveira *et al*. Avaliação da rotulagem de embalagens de diferentes marcas de produtos lácteos comercializados no município de Batalha, Alagoas. **Diversitas Journal**, [*s. l.*], v. 6, n. 2, p. 188631898, 2021.Disponivel em: https://diversitasjournal.com.br/diversitas_journal/article/view/959. Acesso em: 15 abr. 2026.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Alergia à Proteína do Leite de Vaca** [Internet]. Conitec; 2022 [citado 5 de dezembro de 2024]. Disponível em: https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/consultas/re-latorios/2022/20220427_pcdt_aplv_cp_24.pdf Acesso em: 20 ago. 2026.

MISSELWITZ, Benjamin *et al*. Update on lactose malabsorption and intolerance: pathogenesis, diagnosis and clinical management. **Gut**,, [*s. l.*], v. 68, n. 11, p. 2080-2091, 2019. Disponível em: https://gut.bmj.com/content/68/11/2080, Acesso em: 18 out. 2025.

MOREIRA, Flávia Izabely Nunes *et al*. Avaliação da rotulagem de produtos lácteos tradicionais e sem lactose comercializados na cidade de Pombal-PB. **Principia**, [*s. l.*], n. 55, 2021. Disponível em: https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/principia/article/download/4178/1 621/16067 Acesso em: 25 ago 2026.

NETTO, Alfredo Guerra; FERREIRA, Luis Felipe; KARIM, Maher Mahmud. A utilização de probióticos como terapia adjuvante no tratamento de intolerância à lactose uma revisão narrativa. **Revista saúde multidisciplinar,** v. 2, p. 58, cap. 4

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

Potrich – FAMP, Mineiros, Brasil, 2020. Disponível em: https://revistas.famp.edu.br/revistasaudemultidisciplinar/article/view/82 Acesso em: 24 jan. 2026.

NICOLAU, Isabella *et al*. Leites e seus substitutos de origem vegetal: avaliação e comparação da qualidade nutricional de seus rótulos. **Revista do Instituto Adolfo Lutz,** [*s. l.*], v. 80, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.53393/rial.2021.v.80.37280 Acesso em: 17 jul. 2026.

OLIVEIRA, Joana Alexandra Fontes. Intolerância à Lactose – Consequências e Alternativas. 2020. (Dissertação de Mestrado) - **Departamento de Ciências Farmacêuticas, Universidade Fernando Pessoa**, Porto, 2020 Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/server/api/core/bitstreams/5986939a-9918-4e6d-b65b-3f59df70631a/content Acesso em: 11 fev. 2026.

OLIVEIRA, Lucila Camargo Lopes de *et a*l. Atualização em alergia alimentar 2025: Posicionamento conjunto da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia e Sociedade Brasileira de Pediatria. **Arquivos de Asma, Alergia e Imunologia**, [*s. l.*], v. 9, n. 1, p. 5–96, 2025. Disponível em: https://asbairj.org.br/wp-content/uploads/2026/02/atualizacao-em-alergia-alimentar-2025-asbai-e-sbp.pdf Acesso em: 2 ago. 2026.

PALHA, Adriane Aparecida Dias de Moura. Proposta de cartilha para responsáveis de crianças com alergia à proteína do leite de vaca (APLV).Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – **Escola de Nutrição, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro,** Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: http://www.repositorio-bc.unirio.br:8080/xmlui/handle/unirio/14033. Acesso em: 22 ago. 2026.

PINTO, Luiza Pouzas Straessli *et al*. O uso de Probióticos para o tratamento do quadro de intolerância à lactose. **Ver ciência Inov**., [*s. l.*], 2018. Disponível em: https://faculdadedeamericana.com.br/ojs/index.php/Ciencia_Inovacao/article/view/229. Acesso em: 11 ago. 2026.

QUEIROZ, Ohayanne Nayare Nunes Pereira Inácio de *et al.* Importância do diagnóstico precoce da aplv para o seu tratamento e manejo: uma revisão integrativa. **Journal of the Faculty of Medical Sciences of Paraíba**, v. 8, n. 02, p. 35-50, 2025. Disponível em: https://rfcm.emnuvens.com.br/revista/article/view/141 Acesso em: 20 set. 2026.

ROCHA, Judi *et al.* Manejo Clínico da Alergia à Proteína do Leite de Vaca na Atenção Primária em Saúde. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 15, n. 93, p. 14829-14842, 2025. Disponível em:

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

http://www.revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/3343 Acesso em: 28 set. 2026.

SALES, Ana Paula Bastos Sousa; RODRIGUES, Wellingtânia Bastos Cruz; PESSOA, Priscila Pereira. Análise de rótulos de macarrões integrais de acordo com a legislação em relação ao teor de fibra e informações obrigatórias. **Brazilian Journal of Food Research**, [*s. l.*], v. 10, n. 2, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/344058314_Analise_de_rotulos_de_macarroes_integrais_de_acordo_com_a_legislacao_em_relacao_ao_teor_de_fibra_e_informacoes_obrigatorias. Acesso em: 15 ago 2026.

SILVA, Amanda Bruna da Costa; ARAÚJO Kênnia Regina Santos; CARVALHO, Luiza Marly Freitas de. Evidências científicas sobre intolerância à lactose: uma revisão da literatura. Pesquisa**, Sociedade e Desenvolvimento**, [*s. l.*], v. 11, pág. e509119331, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/346726682_Evidencias_cientificas_sobre_intolerancia_a_lactose_uma_revisao_de_literatura. Acesso em: 19 ago. 2026.

SILVA, Amanda Maria de Luz *et al*. A introdução alimentar precoce e o risco de alergias: Revisão da literatura**. Revista Eletrônica Mensal de Enfermaria**, [*s. l.*], v. 54, 2019. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000200017&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 09 set. 2026.

SILVA, Vinícius Rodrigues da; COELHO, Adônis. Causas, sintomas e diagnóstico da Intolerância à Lactose e alergia ao leite de vaca. **Revista Saúde Unitoledo**, [*s. l.*], v. 3, n. 1, p. 20–31, 2024. Disponível em: https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/saude/article/view/434. Acesso em: 12 ago. 2026.

SIQUEIRA, Samylla Maira Costa *et al*. A amamentação como fator de proteção para a alergia à proteína do leite de vaca na infância: o que dizem as evidências científicas?. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [*s. l.*], n. 49, p. e485-e485, 2020. Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/485/2012. Acesso em: 19 ago. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de alimentação: da infância à adolescência, na escola e na comunidade. 5. ed. São Paulo: **SBP**, 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/manual-de-alimentacao-orientacoes-para-alimentacao-do-lactente-ao-adolescente-na-escola-na-gestante-na-prevencao-de-doencas-e-seguranca-alimentar-5a-edicao-2/. Acesso em: 13 fev. 2026.

TACO. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos/NEPA** - UNICAMP. 4. ed.

CC BY

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 21/08/2026 - **Accepted:** 30/09/2026
Vol: 13.21
DOI: 10.66104/6nthww96
Pages: 1-27

rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011. 161p. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf Acesso em: 21 jan.2026.

VASCONCELOS, Karina Caldas. Análise residual de lactose em leites rotulados como “Zero Lactose” comercializados em Belo Horizonte-MG e implicações / Analysis of residual lactose in milk labeled as “Zero Lactose” commercialized in: Belo Horizonte-MG and implications. **Brazilian Journal of Development**, [*s. l.*], v. 6, n. 3, p. 16317–16326, 2020 Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/8295/0. Acesso em: 08 ago. 2026.

CC BY