

Amanda Santos Costa
Almira Alves dos Santos
Lucyo Wagner Torres de Carvalho

O ANIVERSÁRIO

SURPRESA DA

FOFINHA

Método
CTM3



PROF. DR.ª ALMIRA ALVES

Ilustrações: Anny Garcia



REVISÃO ORTOGRÁFICA:

Próprios autores

DESIGNER DE CAPA, ILUSTRAÇÕES E DIAGRAMAÇÃO:

Anny Garcia

O padrão ortográfico, o sistema de citações e referências bibliográficas são prerrogativas dos autores. Da mesma forma, o conteúdo da obra é de inteira e exclusiva responsabilidade de seus autores. Todos os livros publicados pela Editora Quick Mind estão sob os direitos da Creative Commons 4.0. https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR 2023

Editora Quick Mind
www.quickmindeditora.com.br
quickmindeditora@gmail.com
@quickmindeditora



Catálogo na publicação
Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

C837a

Costa, Amanda Santos

O aniversário surpresa da fofinha / Amanda Santos Costa, Almira Alves dos Santos, Lucyo Wagner Torres de Carvalho; Ilustrações de Anny Garcia. – Maceió-AL: Quick Mind, 2024.

Livro em PDF

ISBN 978-65-998606-7-6

I. Literatura infantojuvenil. I. Costa, Amanda Santos. II. Santos, Almira Alves dos. III. Carvalho, Lucyo Wagner Torres de. IV. Garcia, Anny (Ilustradora). V. Título.

CDD 028.5

Índice para catálogo sistemático

I. Literatura infantojuvenil

Método
CTM3
Profa. Dra. Almira Alves



hawking
EDITORA



AMANDA SANTOS COSTA
ALMIRA ALVES DOS SANTOS
LUCYO WAGNER TORRES DE CARVALHO

O ANIVERSÁRIO SURPRESA DA FOFINHA

1ª edição

2024



DIREÇÃO EDITORIAL

Augusto Cesar Almeida Barbosa Filho

CONSELHO EDITORIAL

Dra. Adriana de Lima Mendonça/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil), Universidade Tiradentes - UNIT (Brasil)

Dra. Almira Alves dos Santos/ Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL)

Dra. Ana Marlusia Alves Bomfim/ Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL)

Dra. Ana Paula Morais Carvalho Macedo /Universidade do Minho (Portugal)

Dra. Betijane Soares de Barros, Instituto Multidisciplinar de Maceió – IMAS (Brasil)

Dra. Andrea Marques Vanderlei Fregadolli/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dr. Eduardo Cabral da Silva/Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (Brasil)

Dr. Fábio Luiz Fregadolli/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dra. Maria de Lourdes Fonseca Vieira/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil) Dra. Jamyle Nunes de Souza Ferro/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dra. Jucelane Salvino de Lima/ Universidade Federal do Oeste do Pará - UFOPA (Brasil)

Dr. Kedes Paulo Pereira/ Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dra. Laís da Costa Agra/Universidade Federal do Rio de Janeiro- UFRJ (Brasil)

Dra. Lucy Vieira da Silva Lima/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dr. Rafael Vital dos Santos/Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil), Universidade Tiradentes - UNIT (Brasil)

O ANIVERSÁRIO SURPRESA DA FOFINHA

Amanda Santos Costa

coautores

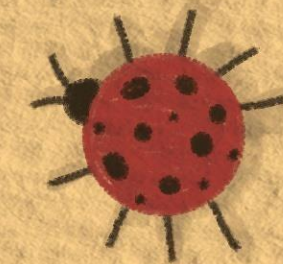
Almira Alves dos Santos

Lucyo Wagner Torres de Carvalho

1º Edição

2023

Dedicatória



“Dedicamos este livro a Nalu, hoje com 3 anos. Teve APLV* desde os primeiros meses de vida até completar 1 ano e meio. Foi amamentada exclusivamente até os 6 meses de idade e de maneira complementar até os 2 anos e 7 meses.

Após a introdução alimentar começou a desfrutar do que há de mais natural e saudável nos alimentos. Receitinhas deliciosas, sem leite, cheias de amor e sabor.”

*APLV - Alergia à Proteína do Leite de Vaca



Fofinha é uma ursinha panda muito falante e que ama brincar com seus amigos na floresta.

Seus melhores amigos são o macaco, o coelho e o passarinho.

Todos os dias, após as brincadeiras eles se sentavam a beira do rio para um lanchinho.



Os amiguinhos perceberam que Fofinha sempre andava com uma lancheira azul, cheia de frutas e receitinhas especiais, feitas por sua mãe.

Eles amavam compartilhar seus lanchinhos, mas achavam algo estranho: a Fofinha nunca aceitava!

“Como pode essa ursinha negar um sorvete tão delicioso e geladinho? E esse biscoitinho cheiroso feito pela dona Coruja? Que curioso isso!” - Pensava o macaco.



Mas Fofinha explicou aos amiguinhos:

“Não posso comer nenhum alimento feito com leite, eu tenho alergia. Toda vez que eu como qualquer quantidade já fico assim: cheia de bolinhas e uma coceira danada!”



“Ah Fofinha, mas é só provar, um pouquinho não vai te fazer mal”.
Disse o passarinho.

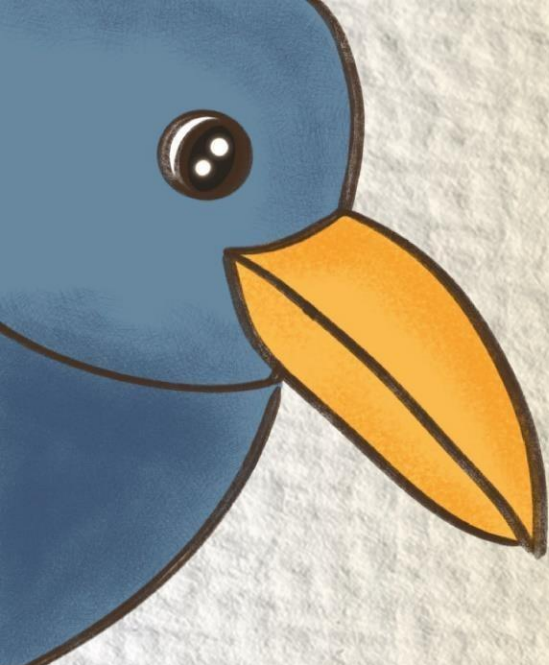
“Obrigada meu amigo pássaro, mas alergia é coisa séria!” - Completou a ursinha.

O aniversário da Fofinha se aproximava... todos os animais da floresta decidiram fazer uma grande surpresa.

Mas o coelho lembrou-se de uma informação importante: “a Fofinha não bebe e não come nada com leite, precisamos ter muito cuidado com as comidinhas da festa”.



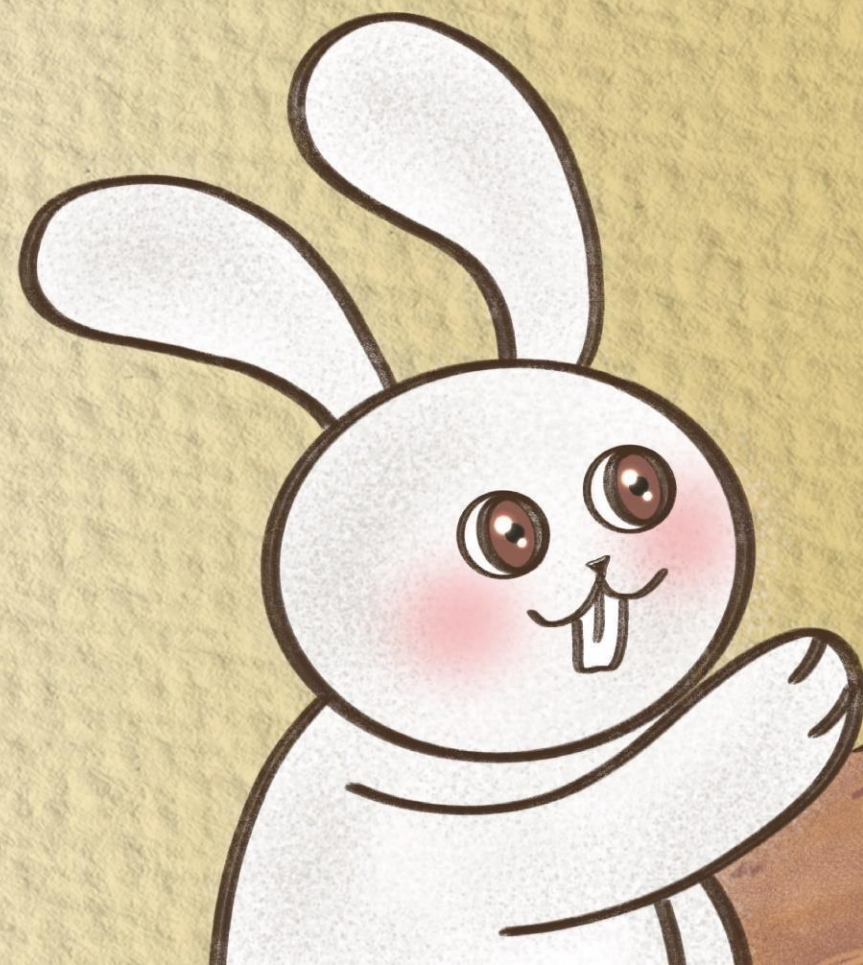
“Já sei!” – Disse o macaco.
“Vamos pedir ajuda a mamãe urso, ela deve ter muitas receitas legais”.



Depois de prepararem toda a decoração, os três correram para pedir a ajuda da mamãe urso.

“Que ideia genial!” Disse a mamãe urso.
“Já posso imaginar a felicidade da Fofinha com essa festinha, ela vai amar a surpresa!”

“Venham comigo, tenho uma receita especial para esse bolinho”.



Bolo de chocolate

Massa

200g de margarina sem leite
200g de açúcar refinado
02 ovos
02 xícaras de farinha de trigo
03 colheres de sopa cheia de cacau 50%
02 colheres de achocolatado sem leite
01 colher de chá rasa de bicarbonato de sódio
100ml de leite vegetal
01 colher de fermento

Recheio de Chocolate

200g de creme culinário vegetal
500ml de leite vegetal
240g de leite condensado vegetal
01 xícara de açúcar
02 colheres de sopa de cacau 50%
03 colheres de sopa de achocolatado sem leite
01 colher de margarina sem leite

*Nessa etapa do recheio é só colocar todos os ingredientes em uma panela e levar ao fogo, misture até chegar em textura consistente. Demora um pouco!

Modo de preparo

Em uma batedeira coloque a margarina e o açúcar, bata por cerca de 1 minuto, logo após acrescente os ovos e bata novamente por 1 minuto, desligue a batedeira e acrescente a farinha, o cacau, o achocolatado e o bicarbonato de sódio já peneirados e misture delicadamente, após isso, acrescente o leite e o fermento. Unte uma forma de 16cm com margarina sem leite/óleo de coco/papel manteiga, despeje a massa e leve pra assar em forno médio de 180 graus.

O bolinho estará pronto quando você furar com um palito no centro e ele sair limpinho.

*Você pode utilizar a mesma receita do recheio para cobrir seu bolo, é só polvilhar chocolate granulado sem leite ou decorar como preferir.

*Créditos: @bolosdamariana_



Já estava TUDO PRONTO!

Todos em silêncio ouvindo os passos da Fofinha se aproximar e... "SURPRESA!

PARABÉNS PARA VOCÊ, NESSA DATA QUERIDA..."

Fofinha ficou admirada com aquela mesa repleta de comidinhas preparadas por seus amigos. E o melhor: tudo seguro para sua alergia.

O passarinho já foi logo dizendo: "Nossa, Fofinha, não sabia que seus lanchinhos podiam ser tão saborosos!".



“Obrigada, meus amigos, o que importa mesmo é poder brincar, comemorar e saber que tenho amigos de verdade!”



FICHA TÉCNICA

Mestrado Profissional Ensino em Saúde e Tecnologia
Livro Infantil. Literatura Infantil.
Método CTM3

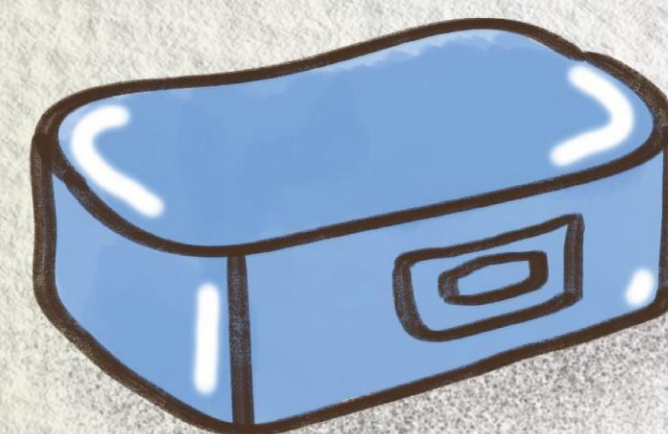
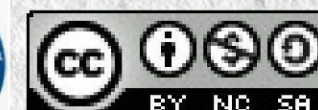
Criação e roteiro: Amanda Santos Costa
Edição: Kleber Duarte Lima Pereira
Inspiração: Nalu Duarte Costa
Ilustrações: Anny Garcia

UNCISAL
Universidade Estadual de
Ciências da Saúde de Alagoas



Método
CTM3
Prof.ª. Dra. Almira Alves

Mestrado Profissional
Ensino em Saúde
e Tecnologia





“Este livro tem o objetivo de apoiar o processo de restrição alimentar de crianças e famílias que passaram ou que convivem com a APLV. A alimentação, além do papel nutritivo e social, estimula os sentidos, com descobertas constantes de sabores, texturas e aromas, que permeiam o cotidiano de todos nós. Aqui falamos sobre amor, amizade, acolhimento e, aos meus olhos, inclusão.”

INFORMAÇÕES VALIOSAS PARA OS PAIS/ CUIDADORES

Fofinha é uma ursinha rodeada de amor e muito cuidado, assim como nossos pequenos. Desde bebê recebeu diagnóstico de APLV.

VOCÊ SABE O QUE ISSO SIGNIFICA?

A APLV é um tipo de alergia ao leite na qual o sistema imunológico (defesa do organismo) do bebê responde às proteínas encontradas no leite de vaca, fazendo com que ele apresente sintomas alérgicos. Geralmente ela ocorre antes do primeiro ano do bebê.

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA É DIFERENTE DE INTOLERÂNCIA À LACTOSE!

Não existe o termo “alergia à lactose”. Embora estes termos sejam usados frequentemente como sinônimos, é importante saber que elas são diferentes, assim como o tratamento também. A alergia alimentar é uma reação anormal a proteína do alimento, nesse caso a do leite, e envolve

mecanismos imunológicos. A intolerância é uma reação que envolve a digestão ou o metabolismo, mas não o sistema imunológico.

COMO IDENTIFICAR OS SINTOMAS?

- Problemas com a pele (erupção cutânea, urticária, pele seca, escamosa ou coceira);
- Sistema digestivo (diarreia, vômitos, sangue nas fezes constipação e refluxo) e;
- Sistema respiratório (respiração barulhenta, tosse, corrimento nasal);
- Outros: baixo ganho de peso e altura, choque anafilático (fechamento da garganta).

A criança pode ter apenas um ou vários sintomas, podendo aparecer em minutos, horas ou dias após a ingestão do alimento contendo leite ou seus derivados.



COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

Se perceber o surgimento desses sintomas procure um profissional de saúde (pediatra, médico, alergista, gastropediatra ou Posto de Saúde), eles irão conduzir a investigação. Mas lembre-se: esses sintomas podem indicar outras doenças também, nem tudo será alergia. Por isso é importante o acompanhamento adequado.

AFINAL, APLV TEM CURA?

A boa notícia é que a maioria das crianças irão atingir a tolerância à Proteína do Leite de Vaca até os 2 anos de idade. Outras levam mais algum tempo, mas apenas uma pequena parcela permanece APLV por toda vida (mesmo assim, saiba que existem tratamentos ativos, um profissional experiente saberá direcioná-lo).

E AGORA, QUAL O TRATAMENTO?

O único tratamento seguro é a dieta de exclusão do alimento contendo leite e seus derivados.

AMAMENTAÇÃO E APLV:

Se o bebê apresentar sintomas de APLV durante a amamentação, não se preocupe. A mãe deve fazer a dieta de exclusão do leite de vaca e derivados e permanecer amamentando. A procura de acompanhamento profissional é muito importante, pois toda dieta de exclusão deve ser devidamente orientada e nenhum alimento deve ser excluído sem a real indicação.

NÃO DEVEMOS ESQUECER QUE O LEITE MATERNO É O ALIMENTO MAIS ADEQUADO PARA O BEBÊ ATÉ OS 6 MESES DE FORMA EXCLUSIVA E COMPLEMENTAR ATÉ OS 2 ANOS OU MAIS.

ATENÇÃO AOS RÓTULOS DOS PRODUTOS

Além dos derivados do leite, fiquem atentos a substâncias com nomes estranhos que podem conter proteína do leite de vaca nos alimentos ou em alguns medicamentos. Saiba quais são eles clicando nos links ao final das informações.



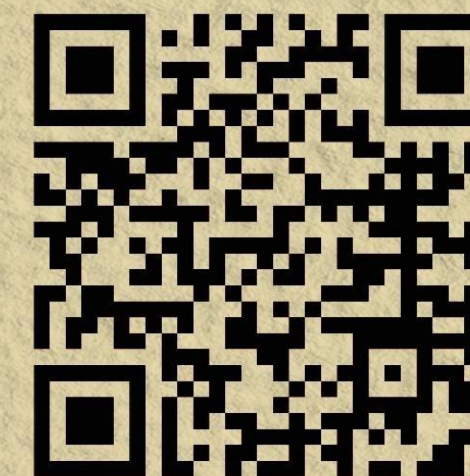
IMPORTANTE: UM PEDACINHO PODE FAZER MAL SIM. CONSUMIR O ALIMENTO COM LEITE E DERIVADOS COLOCARÁ A CRIANÇA EM RISCO.

Fonte:

Solé D, Silva LR, Cocco RR, Ferreira CT, Sarni RO, Oliveira LC, et al. Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 - Parte 1 - Etiopatogenia, clínica e diagnóstico. Documento conjunto elaborado pela Sociedade Brasileira de Pediatria e Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. Arq Asma Alerg Imunol. 2018;2(1):7-38

Solé D, Silva LR, Cocco RR, Ferreira CT, Sarni RO, Oliveira LC, et al. Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 - Parte 2-Diagnóstico, tratamento e prevenção. Documento conjunto elaborado pela Sociedade Brasileira de Pediatria e Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. Arq Asma Alerg Imunol. 2018;2(1):39-82

Para saber mais acesse os links:





Fofinha amava brincar com seus amigos na floresta. Mas a hora do lanche era sempre igual, a ursinha andava com sua inseparável lancheira e só comia o que havia lá dentro.

Os amiguinhos curiosos queriam saber o que havia de tão especial ali.

Com a ajuda da Fofinha e sua mãe, todos puderam saber um pouco mais sobre alergia, descobrir e compartilhar todas as delícias que a ursinha carregava em sua lancheira.

O aniversário dessa ursinha tão amada chegou! Embarque junto com essa turminha para preparar uma linda festa surpresa, repleta de comidinhas sem leite e derivados.

Além, é claro, de poder experimentar o prazer de compartilhar novas descobertas e sabores junto dos amigos e toda família.

