

PLANO DE AÇÃO EM CASO DE ANAFILAXIA

Nome do paciente:

Contatos (nome e telefone):

SOU ALÉRGICO A _____

A anafilaxia é uma reação aguda, muito rápida que em poucos minutos pode matar. Assim, é muito importante usar a medicação correta aos primeiros sintomas. Se você já teve um quadro de anafilaxia, deve saber reconhecer os sintomas e usar a adrenalina autoinjetável assim que começar uma próxima crise. E lembre-se: essa próxima crise não será necessariamente igual à anterior (pode ser igual, mais fraca ou mais forte). Não deixe de levar sua caneta de adrenalina onde quer que você vá e tenha sempre duas ao seu dispor, pois caso os sintomas persistam, você poderá usar a segunda dose em 5-10 minutos.

RECONHEÇA OS SINTOMAS DA ANAFILAXIA:

SINTOMAS GRAVES

- **PULMÃO:** dificuldade para respirar, tosse seca e repetitiva, chiado.
- **CARDIOVASCULAR:** palidez ou cianose (pele meio azulada), desmaio, tontura.
- **GARGANTA:** sensação de aperto na garganta, rouquidão, cornagem (barulho grosseiro ao respirar); se bebê: choro rouco, “tosse de cachorro”.
- **CAVIDADE ORAL:** intenso edema (inchaço) de língua e lábios.
- **PELE:** vermelhidão intensa no corpo todo com muita coceira e/ou placas de urticária aparecendo na maior parte do corpo, de maneira rápida (em alguns minutos).
- **TRATO DIGESTÓRIO:** diarreia persistente, com cólicas e vômitos.
- **SISTEMA NERVOSO:** sensação de “cabeça vazia” (ficar ouvindo sons como se estivesse longe); ansiedade, agitação; se bebês: criança molinha, sem muita reação ou extremamente agitada

Na grande maioria dos casos esses sintomas ocorrem combinadamente, mas se você tem certeza (ou uma forte probabilidade) que teve contato com o agente causador da anafilaxia, mesmo se os sintomas forem isolados há uma grande chance de ser mesmo uma reação alérgica do tipo anafilática.

SINTOMAS MODERADOS

- **TRATO RESPIRATÓRIO SUPERIOR:** nariz coçando, espirros, coriza, olhos avermelhados e coçando
- **CAVIDADE ORAL:** discreto edema de lábios, coceira na boca, discreta vermelhidão à volta da boca.
- **PELE:** aparecimento de placas de urticária de forma esparsa pelo corpo, com coceira não muito intensa.
- **TRATO DIGESTÓRIO:** apenas náusea e sensação de desconforto abdominal

AJA O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL!

SINTOMAS GRAVES

- 1- Use imediatamente sua adrenalina autoinjetável.
- 2- Chame ajuda. Acione o SAMU (192)
- 3- Deite-se e se possível levante as pernas (por exemplo, deite-se no chão com as pernas sobre o sofá)
- 4- Não se levante! Nem mesmo para ir ao hospital. Alguns casos de parada cardíaca ocorrem quando a pessoa se levanta antes de estar estabilizada. Vire a cabeça de lado em caso de vômito. Se diarreia, NÃO se levante nem para ir ao banheiro.
- 5- Assim que possível use o Anti-Histamínico _____ nas dose _____ e o corticoide _____ na dose _____
- 6- Se estiver com tosse, chiado e/ou falta de ar , use o broncodilatador _____ na dose _____ assim que possível.
- 7- Se não estiver melhor em 5-10 minutos, use a segunda dose de adrenalina.
- 8- Procure o Pronto Socorro mais próximo assim que possível. Todo paciente com anafilaxia deve ser observado por pelo menos 4 horas, pois os sintomas podem voltar.

SINTOMAS MODERADOS

- 1- Chame ajuda, alguém próximo que possa tomar uma atitude caso você piore.
- 2- Observe cuidadosamente seus sintomas para ver a progressão. A qualquer momento, caso sintomas piorem: use a adrenalina autoinjetável.
- 3- Em caso de sintomas nasais /ou cutâneos, use o Anti-Histamínico _____ na dose _____ e o corticoide _____ na dose de _____
- 4- Em caso de náusea, use : _____, na dose: _____

(Adaptado de: Food Allergy Research & Education® -FARE)