



# PLANO DE AÇÃO PARA EMERGÊNCIAS

# Tina's Bite

Nome: \_\_\_\_\_ Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Alergias: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
severa ( ) moderada ( )    severa ( ) moderada ( )    severa ( ) moderada ( )    severa ( ) moderada ( )

Peso: \_\_\_\_\_ Asma: sim( ) não( ) Plano de saúde: sim( ) não( ) Nome do plano: \_\_\_\_\_

Número do plano de saúde: \_\_\_\_\_ Hospital de referência: \_\_\_\_\_

Telefone do hospital: \_\_\_\_\_ Médico de referência: \_\_\_\_\_ CRM: \_\_\_\_\_

## Contatos de emergência

Nome/parentesco: \_\_\_\_\_ Telefones: \_\_\_\_\_

Nome/parentesco: \_\_\_\_\_ Telefones: \_\_\_\_\_

Nome/parentesco: \_\_\_\_\_ Telefones: \_\_\_\_\_

## Medicamentos

Caneta de adrenalina - Nome: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_

Anti-histamínicos - Nome: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_

Bronquodilatadores - Nome: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_

Outros - Nome: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_

## Sinais de alerta de reação severa - Seja rápido!

A combinação de duas ou mais situações abaixo  
**SUGERE ANAFILAXIA**  
(reação severa)



### CARDIOVASCULAR

Palidez  
Lábios roxos  
Tontura  
Pulso fraco  
Desmaio



### GASTROINTESTINAL

Vômitos repetitivos  
Diarreia



### RESPIRATÓRIO

Falta de ar  
Tosse  
Chiado  
Respiração curta  
Respiração difícil  
Dor ou aperto no peito  
Aperto na garganta  
Rouquidão repentina  
Dificuldade de engolir  
Coceira nos olhos



### PELE

Vermelhidão ou  
placas avermelhadas  
pelo corpo

Inchaço dos lábios,  
da face ou língua



### OUTROS

Alteração do estado  
de consciências  
(ou confusão mental)

Dor de cabeça  
Gosto metálico

1

Se possuir, injete a caneta de adrenalina imediatamente na parte lateral da coxa (pode ser sobre a roupa).

2

Ligue **IMEDIATAMENTE** para 192 (SAMU) ou um serviço de emergência particular. Avise que é um caso de ANAFILAXIA.

3

Mantenha a pessoa deitada com as pernas elevadas. Se estiver vomitando ou sem respirar, mantenha a pessoa sentada ou deitada de lado.

4

Se os sintomas não melhorarem em até 5 minutos e houver outra caneta de adrenalina, aplique a segunda dose.

5

Avise aos contatos de emergência que constam nesse plano. Peça a alguém para fazer isso caso você esteja nervoso mas lembre que precisa ser rápido.

6

A pessoa precisa ser levada a um serviço de emergência hospitalar mesmo após o fim dos sintomas, pois na maioria dos casos, os sintomas voltam a aparecer.

## Reações moderadas

Pequenas manchas vermelhas no corpo com alguma coceira ou coriza e sem falta de ar ou outros sintomas graves.

### O QUE FAZER?

- 1 Dar o anti-histamínico descrito no plano
- 2 Ficar com a pessoa e avisar os contatos de emergência
- 3 Olhar atentamente as mudanças nos sintomas. Qualquer piora pode indicar anafilaxia e neste caso, se possuir, aplique a caneta de adrenalina, chame o socorro imediatamente e siga todas as instruções deste plano para reações severas.



## Orientações

Anote no verso deste plano uma lista de todos os ingredientes que podem constar nos rótulos de produtos industrializados com traços de contaminação cruzada.

Anote sempre no verso deste plano o resumo de todas as reações que você já apresentou para facilitar o histórico clínico no atendimento.



Mais informações no site

[tinasbite.com](http://tinasbite.com)

