

assinalados nos rótulos dos alimentos transformados.

Se alguma vez teve alergia medicamentosa, deverá informar o seu médico e seguir as suas instruções face aos fármacos prescritos. Sempre que há uma nova prescrição deverá lembrar o médico da sua alergia.

Se for alérgico ao látex deverá evitar o contacto tanto quanto possível com material de borracha proveniente de látex.

Se for alérgico à picada de himenópteros, deverá usar repelente e roupa com cor não atractiva para os insectos, dispor de dispositivo para auto-administração de adrenalina e averiguar quanto à possibilidade de receber imunoterapia específica para veneno de himenópteros.

Se está a receber imunoterapia específica, deverá permanecer pelo menos 30 minutos na unidade de saúde após uma

injecção, para que seja iniciado tratamento imediato se ocorrer alguma reacção.

Se alguma vez teve uma reacção anafiláctica deverá informar os médicos assistentes, já que alguns medicamentos estão contra-indicados em doentes com anafilaxia, nomeadamente os beta-bloqueantes. Os seus familiares, colegas de trabalho ou pessoal escolar também devem estar informados acerca das suas alergias graves, para que o possam ajudar na evicção ou a iniciar tratamento se necessário. Mas acima de tudo, para sua segurança deverá colaborar com o seu imunoalergologista seguindo rigorosamente as suas instruções.

O seu imunoalergologista poderá fornecer-lhe informação mais pormenorizada acerca da anafilaxia.

#### Outros títulos disponíveis:

Alergénios domésticos

Alergénios – ambiente exterior

Alergénios e aditivos alimentares

Agentes etiológicos da asma ocupacional

Alergia alimentar

Alergia ao látex

Alergia a fármacos

Alergia a venenos de himenópteros

Prevenção da alergia no recém-nascido

Imunoterapia

Asma brônquica

Asma ocupacional

Asma e gravidez

Asma na criança

Sibilância e asma no lactente

Asma induzida pelo exercício

Infeções recorrentes

Rinite

Tosse

Urticária

Eczema atópico

Dermatite de contacto alérgica



Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica

# Manual Educacional do Doente



## Anafilaxia

Responsabilidade e apoio científico:



Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica

Também disponível em formato electrónico em [www.spaic.pt](http://www.spaic.pt)

Parceria



Coordenador:

Dr. Celso Pereira

Autores:

Dra. Alice Coimbra  
Dra. Amélia Spinola Santos  
Dra. Anabela Lopes Pregal  
Dra. Ângela Gaspar  
Dra. Beatriz Tavares  
Dr. Celso Pereira  
Dra. Cristina Santa Marta  
Dra. Elisa Pedro  
Dra. Emília Faria  
Dra. Fátima Ferreira Jordão  
Dra. Francisca Carvalho  
Dra. Isabel Carrapatoso  
Dr. José Luis Plácido  
Dra. Leonor Cunha  
Prof. Manuel Branco Ferreira  
Dr. Mário Miranda  
Dr. Mário Morais de Almeida  
Dra. Paula Alendouro  
Dra. Paula Leiria Pinto

**A anafilaxia é uma reacção alérgica generalizada grave, que pode resultar em dificuldade respiratória, perda de consciência ou mesmo morte se não for imediatamente tratada. É uma emergência médica que requer tratamento médico imediato e uma posterior avaliação pelo especialista de Imunoalergologia.**

### Quando é que pode ocorrer uma reacção anafiláctica?

A anafilaxia pode ocorrer em qualquer indivíduo após ter sido exposto a uma substância a que é alérgico, designada alérgeno. A reacção anafiláctica pode ocorrer quando o alérgeno é injectado (picada de abelha ou vespa), ingerido (medicamentos e alimentos), inalado (proteínas evaporadas durante a cozedura de alguns alimentos) ou ainda por contacto directo com alguns alimentos ou látex.

### Quais os mecanismos da anafilaxia?

Os anticorpos, que fazem parte do sistema imunitário, ajudam a capturar os "agentes invasores" do organismo. Um tipo particular de anticorpos, designados por IgE, para além da defesa anti-parasitária são específicos para as alergias. No indivíduo com alergia, as IgE específicas para alérgenos, presentes à superfície de determinados glóbulos brancos (basófilos) e mastócitos, quando em contacto com o alérgeno iniciam um processo de libertação de "mediadores químicos" responsáveis pelos vários sintomas. O mediador melhor conhecido é a histamina. No caso de uma anafilaxia esta reacção alérgica de desgranulação é maciça.

Há certas reacções anafiláticas (anteriormente designadas por anafilactóides) em que a desgranulação dos mastócitos ocorre directamente por mecanismos não-IgE mediados. As reacções que resultam da administração de anti-inflamatórios não-esteróides, como o ácido acetilsalicílico (aspirina) e produtos de contraste são exemplos destas reacções.

### Como é que se manifesta uma anafilaxia?

A anafilaxia é uma "reacção sistémica", envolvendo vários órgãos. Os sintomas de anafilaxia podem incluir prurido cutâneo (comichão), urticária e/ou edema dos lábios, língua, pálpebras ou outras regiões do corpo, tosse, dificuldade respiratória ou pieira, náuseas e vômitos, cólicas abdominais e diarreia. Como sintomas adicionais podem surgir sensação de calor e rubor da pele, prurido na boca e garganta, rouquidão, congestão nasal, espirros, conjuntivite, cefaleias, ansiedade grave, dor torácica ou incontinência dos esfíncteres. Os sintomas mais perigosos são hipotensão (pressão arterial baixa), dificuldade respiratória, choque e perda de consciência, podendo ser fatais.

Se experimentar sintomatologia grave sugestiva de anafilaxia deve telefonar para o número 112 (SOS – número nacional de socorro). Uma avaliação médica imediata permitirá determinar a causa exacta da sua situação clínica e adequar o tratamento médico.

### Quais as causas mais frequentes de anafilaxia?

#### Alimentos e aditivos alimentares:

O leite de vaca, ovo, peixe, marisco, frutos frescos, frutos secos (noz, avelã, amêndoa)

e amendoim são os alimentos que mais frequentemente podem originar anafilaxia. Os aditivos alimentares, como por exemplo os sulfitos – presentes em bebidas alcoólicas e outros alimentos – podem por vezes originar reacções, especialmente em asmáticos.

#### Fármacos:

Qualquer fármaco pode ser causador de anafilaxia. Os antibióticos são fármacos frequentemente implicados em reacções de anafilaxia, destacando-se os beta-lactâmicos (penicilinas e derivados).

#### Látex:

A gravidade da reacção está dependente da sensibilidade individual e da quantidade de alérgeno de látex a que o indivíduo é exposto. As reacções mais graves têm ocorrido durante cirurgias ou quando há contacto através das mucosas. Alguns indivíduos alérgicos ao látex podem experimentar reacções de anafilaxia com frutos e alimentos vegetais (banana, kiwi, ananás, castanha e outros).

#### Picada de himenópteros (abelha, vespa):

Na maioria dos casos, a picada é dolorosa e origina desconforto que pode durar algumas horas. Alguns indivíduos, são no entanto extremamente alérgicos ao veneno destes insectos e podem ter reacções fatais.

#### Extractos de vacinas:

A imunoterapia específica (vacina anti-alérgica) contém substâncias a que a pessoa é alérgica pelo que existe o risco pouco frequente de originar uma reacção de anafilaxia.

#### Exercício físico:

Ocasionalmente, também o exercício origina anafilaxia. Está habitualmente associada a exercício intenso e não é

obrigatório que existam outras alergias ou asma. Por vezes, só ocorre após a ingestão de determinados alimentos antes do exercício.

### Como tratar uma anafilaxia?

Se em alguma ocasião experimentar sintomas alérgicos graves, deve ser observado imediatamente por um médico ou dirigir-se a um serviço de urgência, onde lhe poderá ser administrado adrenalina ou efectuar outro tipo de tratamento, como por exemplo anti-histaminicos ou corticosteróides.

A reacção deve ser rapidamente tratada, já que o início precoce do tratamento está associado a menor gravidade das reacções. O tratamento poderá ser iniciado no domicílio, mas deverá sempre recorrer a meio hospitalar.

Caso tenha tido uma reacção anafiláctica deve ser observado por um imunoalergologista para determinação da causa exacta da anafilaxia e correcta orientação. Se necessário, poderá ser portador de uma "caneta" de adrenalina para auto-administração. Neste caso deve aprender o seu manejo correcto e ter atenção ao prazo de validade do dispositivo.

Deve ser portador de cartão que assinala as suas alergias, aconselhando-se o uso de pulseira ou colar identificando alergias potencialmente perigosas.

### Como evitar uma anafilaxia?

A evicção dos alérgenos causadores da anafilaxia é a medida chave da sua prevenção.

Se tem uma alergia a determinados alimentos deve evitar esses alimentos específicos, verificando sempre os constituintes ▶