



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL  
DIREÇÃO REGIONAL DA SAÚDE

## Plano de Saúde Individual (PSI) para crianças e jovens com ALERGIA ALIMENTAR

Centro de Saúde/Hospital: \_\_\_\_\_ Ano Letivo: 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

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

Sexo: M  F

Nº Utente do SRS: \_\_\_\_\_

Pais ou Encarregado de Educação: \_\_\_\_\_

Médico de família / Médico Assistente: \_\_\_\_\_

Estabelecimento de educação ou ensino: \_\_\_\_\_

Contacto da escola: \_\_\_\_\_

Contacto do Diretor: \_\_\_\_\_

Contacto do Coordenador

PES: \_\_\_\_\_

Nível Educação/Ensino:

Pré-escolar  1º CEB  2º CEB  3º CEB  Secundário  Outro \_\_\_\_\_

Ano de Escolaridade: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Educador/Professor/Diretor de Turma: \_\_\_\_\_

Elementos de referência da escola: \_\_\_\_\_

Observações: \_\_\_\_\_





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL  
DIREÇÃO REGIONAL DA SAÚDE

Plano de Saúde Individual (PSI) para crianças e jovens com  
ALERGIA ALIMENTAR

CONTACTOS

EM CASO DE URGÊNCIA	RELAÇÃO	TEL/TLM
---------------------	---------	---------

1º

2º

3º

DA EQUIPA DE SAÚDE ESCOLAR/GESP	UNIDADE DE SAÚDE	TEL/TLM
---------------------------------	------------------	---------

Enfª

Médico

Outro

DO ENFERMEIRO / MÉDICO DE FAMÍLIA UNIDADE DE SAÚDE	TEL/TLM
--	---------

Enfª

Médico

DA CONSULTA DE ESPECIALIDADE	HOSPITAL	TEL/TLM
------------------------------	----------	---------

Enfª

Médico

Outro

Observações:

---

---

---

---





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL  
DIREÇÃO REGIONAL DA SAÚDE

## Plano de Saúde Individual (PSI) para crianças e jovens com ALERGIA ALIMENTAR

### CONDIÇÕES DE SAÚDE

Descreva as condições de saúde que levaram à referenciação da criança/jovem para a equipa de saúde escolar ou Gabinete de Apoio a Emergências em Saúde Pública (GESP).

Alergia Alimentar a: \_\_\_\_\_

(declaração em anexo)

Por:  Ingestão  Contacto  Inalação

Data do diagnóstico: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Método de tratamento:** Evição alimentar

**Tratamento da Anafilaxia:**  Anti-histamínico  Corticoide  Adrenalina Teve reação

de Anafilaxia: Sim  Não

**Se sim:**

Número de episódios de anafilaxia: \_\_\_\_\_

Data da última reação de anafilaxia \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Descreva o último episódio de anafilaxia:

---

---

---

---

Número de internamentos hospitalares por anafilaxia: \_\_\_\_\_

Outros antecedentes de saúde relevantes:

---

---

---

Adaptado da DGS (2022) Alergia Alimentar na Escola – Circular informativa da DRS n.º 1795 de 11/11/2022





## Plano de Saúde Individual (PSI) para crianças e jovens com ALERGIA ALIMENTAR

### INTERVENÇÃO NA ESCOLA

Medidas a aplicar em contexto escolar tendo em conta o horário da criança/jovem com Alergia Alimentar.

#### EVICÇÃO ALIMENTAR

(Eliminação de todos os alimentos responsáveis pela alergia, como também de alimentos e preparados que podem conter o alérgeno)

#### LEITE

**Alimentos a excluir:** Leite de vaca, leite de cabra, leite de ovelha, leite condensado, leite evaporado, leite desnatado, leite em pó, iogurtes, queijo (qualquer tipo), requeijão, queijo fresco, manteiga, natas, papas lácteas com leite para crianças.

**Alimentos processados que podem conter o alérgeno:** Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos e pastéis), gelados, semifrios, chocolate, bombons caramelizados, pudins, nougat, caramelo, cremes de pastelaria, margarina, manteiga de cacau, bolachas, alguns tipos de pão (pães de leite, bicos de pato), salsichas e enchidos.

#### OVO

**Alimentos a excluir:** Ovos (galinha, codorniz, peru, pata, avestruz) Gema e clara de ovo.

**Alimentos processados que podem conter o alérgeno:** Produtos de pastelaria e confeitaria (bolos, biscoitos, folhados, empadas, salgados), pães com ovo (pães de leite e bicos de pato), massas com ovos, massa tenra, massa folhada, molhos (maionese, molho holandês, entre outro), hambúrgueres, salsichas, bolachas.

#### TRIGO

**Alimentos a excluir:** Esparguete e massas, couscous, farinhas de trigo para uso culinário, produtos de pastelaria e padaria (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas), todos os tipos de pão ou broa, tostas, flocos de cereais, gelados com bolachas ou biscoitos, papas lácteas e não lácteas com trigo, chocolates com bolacha. Sopas pré-confecionadas, molhos, seitan.

**Alimentos processados que podem conter o alérgeno:** Chocolates e bombons, patés, enchidos e produtos de charcutaria, pão de centeio, milho, molho de soja, delícias do mar.

#### AMENDOIM E FRUTOS DE CASCA RIJA

**Alimentos a excluir:** Amendoim, amêndoa, avelã, coco, caju, noz, pinhão, pistacho, sementes de sésamo.

**Alimentos processados que podem conter o alérgeno:** Manteiga de amendoim, rebuçados, pastéis e óleo de amendoim, gelados, bolachas, cereais (muesli), pastéis, pastas, cremes, gelados, torrões, produtos de pastelaria, sobremesas e bolos caseiros, doces, chocolates, bombons, licores, pão, óleo de coco, leite de coco, alguns pratos de culinária, algumas confeções culinárias, bolos, biscoitos, enchidos (morcela), arroz com pinhões, sementes de sésamo, hambúrgueres, molhos, saladas, massas orientais, aperitivos, cones de gelado.





## Plano de Saúde Individual (PSI) para crianças e jovens com ALERGIA ALIMENTAR

### INTERVENÇÃO NA ESCOLA (cont.)

#### MARISCO (crustáceos) e MOLUSCOS

**Alimentos a excluir:** Caranguejo, lagosta, camarão, mexilhão, ostras, amêijoas, lulas, polvo, chocos.

**Alimentos processados que podem conter o alergénio:** Molho de francesinha, arroz de marisco, receitas de peixe com molho de marisco, arroz de peixe, caldeirada de peixe, massa de peixe, paté.

#### PEIXE

**Alimentos a excluir:** Peixes brancos: pescada, linguado, galo, nero, cherne, corvina, garoupa. Peixes azuis: atum, sardinha, truta, salmão, arenque, cavala, enguia.

**Alimentos processados que podem conter o alergénio:** Atum em lata, empadas, rissóis, bolinhos de bacalhau, molhos, sopas desidratadas, patés.

#### SOJA

**Alimentos a excluir:** Soja, feijão de soja, rebentos de soja, tofu, molho de soja, molho shoyu, miso, farinha de soja, óleo de soja.

**Alimentos processados que podem conter o alergénio:** Carnes frias, salsichas, patés, produtos de pastelaria e panificação (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas), gelados de soja, óleos alimentares de origem vegetal e molhos, iogurtes e bebidas de soja (leite de soja).

#### OUTROS

**Alimentos a excluir:**

---

---

---





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL  
DIREÇÃO REGIONAL DA SAÚDE

## Plano de Saúde Individual (PSI) para crianças e jovens com ALERGIA ALIMENTAR

### REFEIÇÕES ESCOLARES

(assinale as refeições consumidas na escola)

Garantir segurança alimentar e um ambiente seguro para a criança/jovem com alergia alimentar.

REFEIÇÕES	LOCAL	PROVENIÊNCIA DOS ALIMENTOS	
Pequeno-almoço	<input type="checkbox"/> Refeitório <input type="checkbox"/> Outro _____	<input type="checkbox"/> Casa <input type="checkbox"/> Outro _____	<input type="checkbox"/> Escola
Lanche do meio da manhã	<input type="checkbox"/> Refeitório <input type="checkbox"/> Outro _____	<input type="checkbox"/> Casa <input type="checkbox"/> Outro _____	<input type="checkbox"/> Escola
Almoço	<input type="checkbox"/> Refeitório <input type="checkbox"/> Outro _____	<input type="checkbox"/> Casa <input type="checkbox"/> Outro _____	<input type="checkbox"/> Escola
1º Lanche da tarde	<input type="checkbox"/> Refeitório <input type="checkbox"/> Outro _____	<input type="checkbox"/> Casa <input type="checkbox"/> Outro _____	<input type="checkbox"/> Escola
2º lanche da tarde	<input type="checkbox"/> Refeitório <input type="checkbox"/> Outro _____	<input type="checkbox"/> Casa <input type="checkbox"/> Outro _____	<input type="checkbox"/> Escola

**Dias de festas:** Aconselhar, quando necessário, que o EE assegure os alimentos a ingerir pelo seu educando (o EE deve ser avisado previamente das Atividades Festivas com consumo de alimentos).

Observações:

---

---

---

---

---

**ATENÇÃO AOS ALIMENTOS DISPONIBILIZADOS NAS MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA.**





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL  
DIREÇÃO REGIONAL DA SAÚDE

## Plano de Saúde Individual (PSI) para crianças e jovens com ALERGIA ALIMENTAR

### NÍVEL DE AUTONOMIA

Da criança /jovem com alergia alimentar

DEPENDENTE	AUTÓNOMO	NECESSITA DE SUPERVISÃO
------------	----------	-------------------------

Administração de anti-histamínico

---

Administração de corticoide

---

Administração de adrenalina

---

Caneta de adrenalina transportada pela criança/jovem:  Sim

Não

Observações:

---

---

---

---





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL  
DIREÇÃO REGIONAL DA SAÚDE

## Plano de Saúde Individual (PSI) para crianças e jovens com ALERGIA ALIMENTAR

### RECOMENDAÇÕES DA EQUIPA DE SAÚDE ESCOLAR ou GESP

A criança/jovem com alergia alimentar pode ter uma reação: ANAFILAXIA.

#### ANAFILAXIA

É a forma mais grave de manifestação de uma reação alérgica, que pode resultar em dificuldade respiratória, perda de consciência ou mesmo morte se não for imediatamente tratada. (informação no plano terapêutico emanado do Médico Assistente ou Especialista de A.A.- anexo)

#### Sintomas Ligeiros/Moderados:

- Nariz (comichão no nariz, pingos, espirros)
- Boca (Comichão)
- Barriga (náuseas/enjoos ligeiros ou desconforto)
- Pele (algumas borbulhas, comichão)

#### Medicamentos:

ANTI-HISTAMÍNICO: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_  
CORTICOIDE: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_

Local de armazenamento:

---

Observações:

---

---

#### Sintomas Graves:

- Respiração (dificuldade respiratória, pieira, tosse persistente)
- Circulação (palidez, pele azulada, tonturas/desmaio)
- Garganta (aperto, rouquidão, dificuldade em engolir)
- Boca (inchaço significativo dos lábios ou da língua)
- Pele (comichão no corpo todo, vermelhidão, muitas borbulhas)
- Barriga (vómitos ou diarreia intensos)
- Outros (ansiedade, confusão...)

#### Medicamento:



Dispositivo de ADRENALINA: \_\_\_\_\_ Dose: \_\_\_\_\_

Local de armazenamento:

---

Observações:

---

---

A MEDICAÇÃO DEVE ACOMPANHAR A CRIANÇA/JOVEM EM CASO DE ACTIVIDADES NO EXTERIOR DAS INS-TALAÇÕES ESCOLARES

Adaptado da DGS (2022) Alergia Alimentar na Escola – Circular informativa da DRS n.º 1795 de 11/11/2022







**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL  
**DIREÇÃO REGIONAL DA SAÚDE**

**Plano de Saúde Individual (PSI) para crianças e jovens com**  
**ALERGIA ALIMENTAR**

**FORMAÇÃO**

(capacitar os agentes educativos para reconhecer e atuar numa reação anafilática alimentar) Plano de formação em anexo

A QUEM:

QUANDO:

COMO:

ONDE:

Observações:

**PLANO DE SAÚDE INDIVIDUAL RATIFICADO POR:**

Pais ou Encarregados de Educação (nome)

Diretor da escola ou  
Coordenador da EMAEI (nome)

Equipa de Saúde Escolar ou GESP (nome)

Data da avaliação inicial: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Data prevista para a reavaliação: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL  
DIREÇÃO REGIONAL DA SAÚDE

## Plano de Saúde Individual (PSI) para crianças e jovens com ALERGIA ALIMENTAR

### AUTORIZAÇÃO

Eu, \_\_\_\_\_ mãe/pai/encarregado de educação da criança/ /jovem  
\_\_\_\_\_ autorizo a prestação de cuidados para tratamento da  
reação anafilática, conforme descrito neste PSI, e concordo com a transmissão da informação contida no respetivo Plano aos profissionais  
da escola de referência.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura(s) do(s) Pais ou Encarregado de Educação





## Plano de Saúde Individual (PSI) para crianças e jovens com ALERGIA ALIMENTAR

### ANEXO

#### Plano de Formação em Alergia Alimentar Elementos de referência

##### Objetivos gerais:

- Sensibilizar elementos de referência da escola, para a intervenção junto da criança/jovem com alergia alimentar;
- Operacionalização do plano de saúde individual (PSI);
- Inclusão da criança/jovem com alergia alimentar na escola promovendo o seu bem-estar e autoestima.

<b>Destinatários</b>	Docentes e não docentes indicados pela escola, incluindo, se indicado, pessoal d refeitórios da escola
<b>Formadores</b>	Equipa de saúde escolar ou Gabinete de Apoio a Emergências em Saúde Pública (GESP)
<b>Metodologia</b>	Expositiva, ativas e participativas (treino)
<b>Duração</b>	2 horas

##### PROGRAMA DE FORMAÇÃO

<b>Título</b>	<b>Conteúdos programáticos</b> (referencial alergia alimentar da DGS-DGE 2012 <sup>1</sup> )	<b>Duração</b>
<b>Criança/jovem com alergia alimentar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alergia alimentar (definição, fisiopatologia)</li><li>• Diferença entre alergia e intolerância alimentar</li><li>• Principais alimentos envolvidos na alergia alimentar</li><li>• Evição alimentar (alimentos a excluir, preparações culinárias, alimentos processados que podem conter alérgeno)</li><li>• Leitura e interpretação de rótulos (ingredientes na rotulagem)</li><li>• Contaminação cruzada (definição, medidas de prevenção)</li><li>• Manifestação clínica alergia alimentar (sintomas ligeiros e graves)</li><li>• Reação Anafilática (identificação, tratamento)</li><li>• Administração de Adrenalina</li></ul>	2 horas

<sup>1</sup> Adaptado à RAM pela [Circular Informativa n.º 49/2012](#).

Adaptado da DGS (2022) Alergia Alimentar na Escola – Circular informativa da DRS n.º 1795 de 11/11/2022

