

## Saiba como reconhecer se o estado de saúde do seu familiar está a piorar

A equipa de saúde nem sempre é a primeira a aperceber-se da degradação do estado de saúde do seu familiar. Por vezes são os familiares quem primeiro se apercebe de pequenas alterações no estado do doente, horas antes do seu estado de saúde piorar.

Preste atenção aos sinais e sintomas que se seguem e comunique ativamente aos profissionais de saúde as suas observações e preocupações.

- Temperatura do corpo muito alta ou muito baixa. Informe os profissionais de saúde se detetar temperaturas abaixo do 36° e acima do 38°.
- Alterações da frequência cardíaca (pulso) ou frequência respiratória (respiração). Uma frequência cardíaca inferior a 60 ou superior a 100 batimentos por minuto, ou uma frequência respiratória menor do que 15 ciclos respiratórios por minuto ou maior do que 20 ciclos respiratórios por minuto, devem ser avaliadas.
- Alterações nos valores da tensão arterial: Se a pressão sistólica (tensão arterial máxima) for inferior a 90 ou superior a 180 mmHg deve ser feita uma avaliação por um profissional de saúde.
- Alterações no estado mental como confusão, delírio ou uma mudança aguda da personalidade, da memória ou da atenção.
- Alterações na quantidade ou do aspecto da urina. Uma diminuição da quantidade de urina (menos de 50 ml ao longo de 4 horas), ou uma urina com uma cor mais escura ou com um aspecto “concentrado” ou com a presença de sangue, são sinais de alerta.
- Quando o doente refere que algo não está bem. Os doentes muitas vezes apercebem-se do declínio súbito do seu estado de saúde.
- Quando a família sente que se passa algo de errado com o doente. Alguém que conhece bem o doente e a sua personalidade, consegue avaliar melhor uma alteração física ou comportamental fora do normal.
- Falta de ar ou sensação de aperto ou desconforto no peito. A falta de ar pode ser um sinal de ataque cardíaco, de embolia pulmonar (bloqueio da passagem de sangue numa artéria, habitualmente pela presença de um coágulo de sangue), de infeção ou de pneumonia.
- Dor aguda (muito intensa), especialmente no abdómen. Esta pode ser um sinal de infeção (incluindo peritonite), de obstrução intestinal, de úlcera perfurada e de outros problemas potencialmente mortais.
- Pele com uma aparência muito pálida ou ataques súbitos de suores frios. Estes sintomas podem indicar uma hemorragia interna, choque, infeção ou ataque cardíaco.

### Atenção!

Alerte o médico ou enfermeiro se detetar algum sinal de deterioração do estado de saúde do seu familiar e certifique-se que as suas preocupações são tidas em conta.

Não tenha receio de alertar os profissionais. E acima de tudo confie na sua intuição!