



# GUIA PRÁTICO DO CUIDADOR

VALORES DE REFERÊNCIA  
O CORPO



# VALORES DE REFERÊNCIA

**A informação não dispensa o aconselhamento e acompanhamento regular do médico ou enfermeiro de família.**

Este ebook destina-se a todas as pessoas que prestem cuidados permanentes ou regulares a outros que se encontram numa situação de dependência (pessoa cuidada), familiares, amigos de cuidadores ou simplesmente curiosos que pretendam mais informações sobre valores de referência.

Para esclarecimento sobre qualquer um dos conteúdos expostos poderá contactar-nos através do seguinte e-mail:  
**[info@careceiver.com](mailto:info@careceiver.com)**



# ÍNDICE

## **Sinais Vitais**

Saturação Periférica  
Frequência Cardíaca  
Tensão Arterial  
Temperatura Corporal

## **Parâmetros do Hemograma**

Eritrócitos (Glóbulos Vermelhos)  
Leucócitos (Glóbulos Brancos)  
Plaquetas

## **Parâmetros de Bioquímica**

Valor de Glicemia  
Valor de Colesterol e Triglicerídeos  
Valor de INR (International Normalized Ratio)

## **Parâmetros de Estudo da Função Renal**

Valor de Ureia e Creatinina

## **Parâmetros de Estudo da Função Tiroideia**

Valor de T3, T4, TSH

## **Parâmetros de Estudo da Função da Próstata**

Valor de PSA

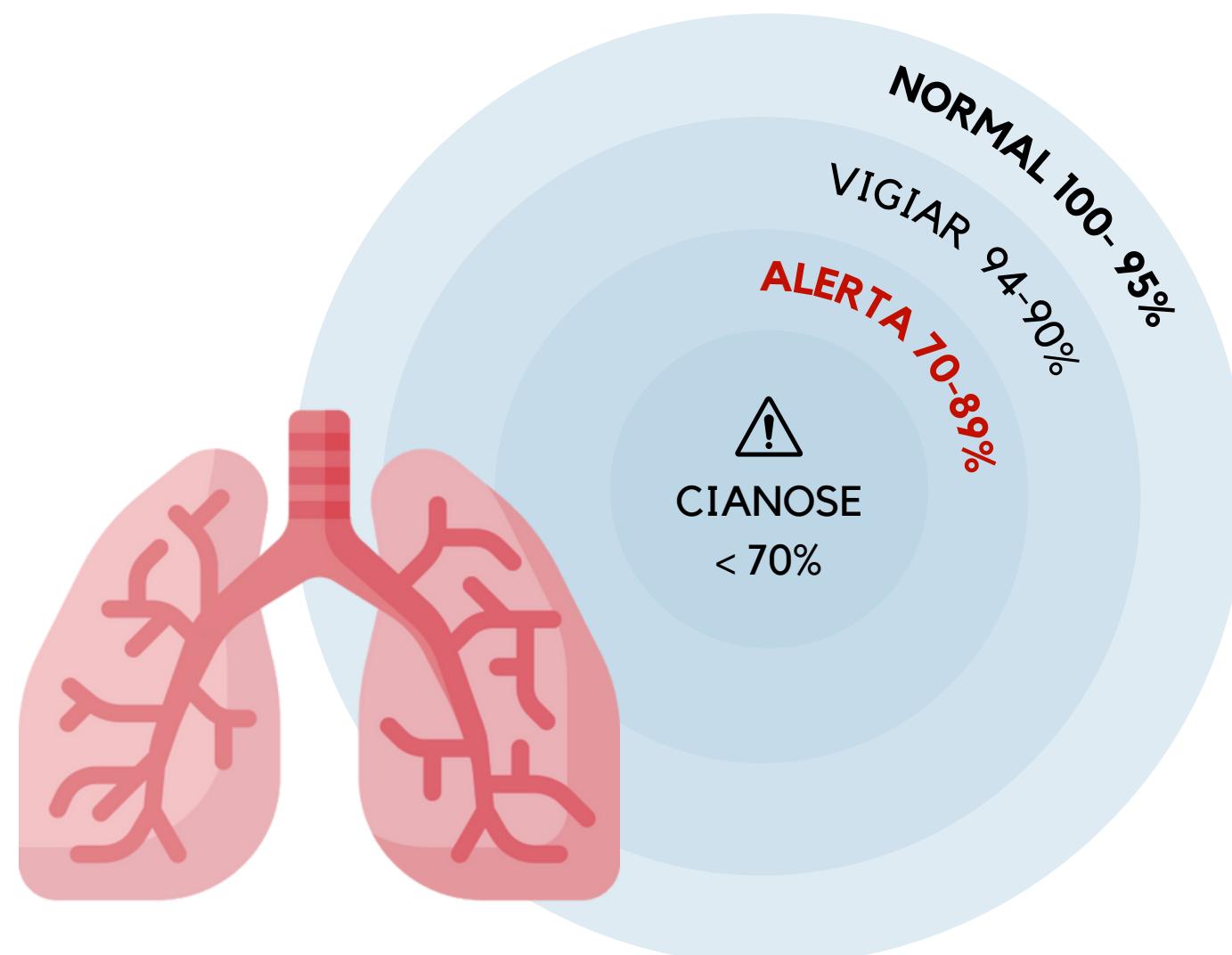
## **Parâmetros de Estudo da Função da Hepática**

Valor de Transaminases e Bilirrubina

# SINAIS VITAIS

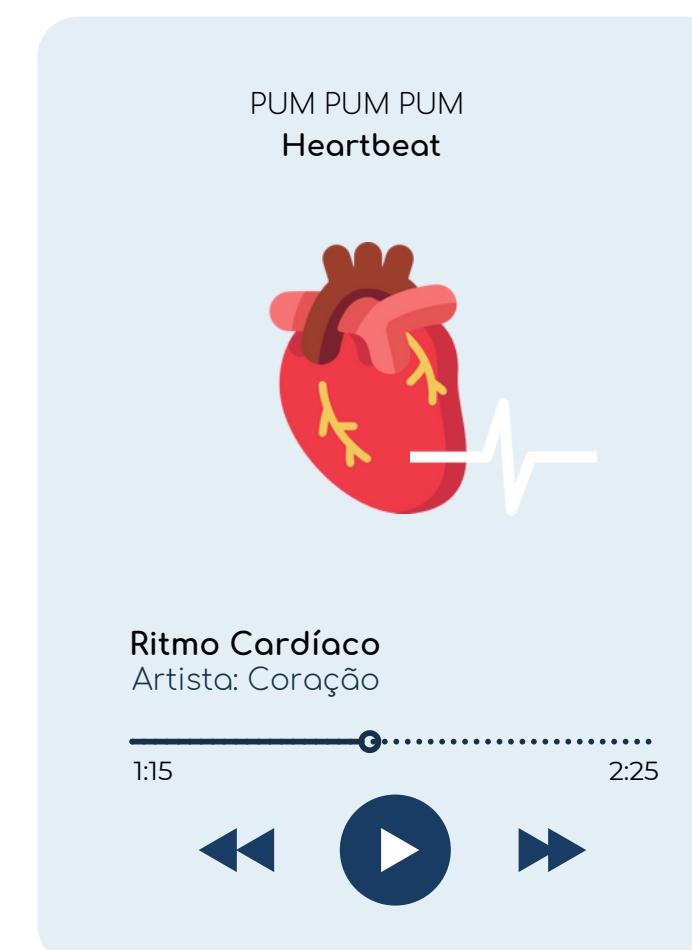
## SATURAÇÃO PERIFÉRICA

A saturação é a quantidade de oxigénio que circula no sangue, através da hemoglobina.



## FREQUENCIA CARDÍACA

A frequência cardíaca é a velocidade do ciclo cardíaco medida pelo número de contrações do coração por minuto (bpm).



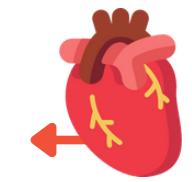
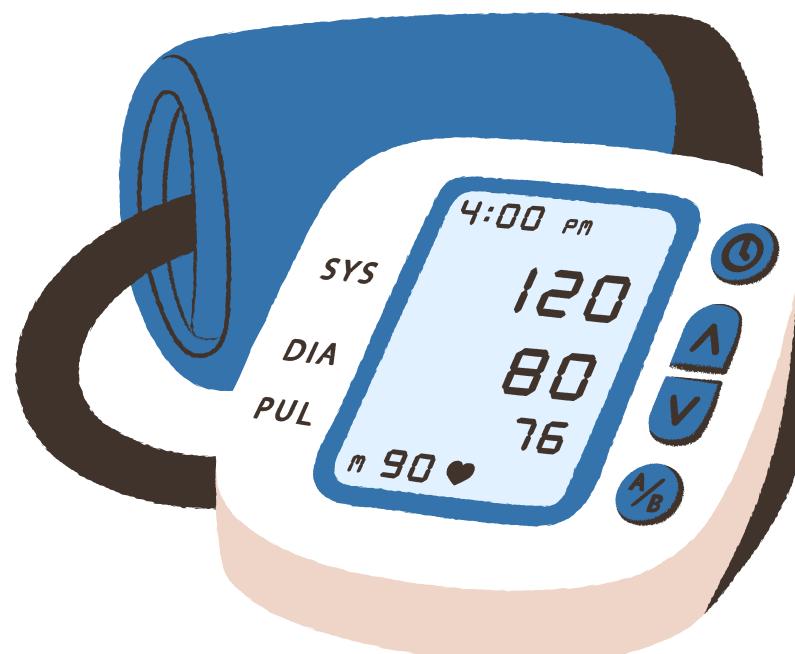
### Frequências a ouvir:

- Mais de 100 bpm  
Frequência Elevada – Taquicardia
- 60-90 bpm  
Frequência Normal – Normocardia
- Menos de 60 bpm  
Frequência Baixa- Bradicardia
- Menos de 40 bpm

# SINAIS VITAIS

## TENSÃO ARTERIAL

A tensão arterial é a força que o sangue faz sobre a parede das artérias, durante a sua circulação.



Máxima  
Sistólica

mm Hg



Mínima  
Diastólica

**Baixa** Inferior a 100 Inferior a 80

**Normal** Entre 111-130 Entre 81-100

**Moderada** Entre 140-160 Acima de 110

**Elevada** Entre 170-190 Acima de 140

**Crítica** Acima de 200 Acima de 150

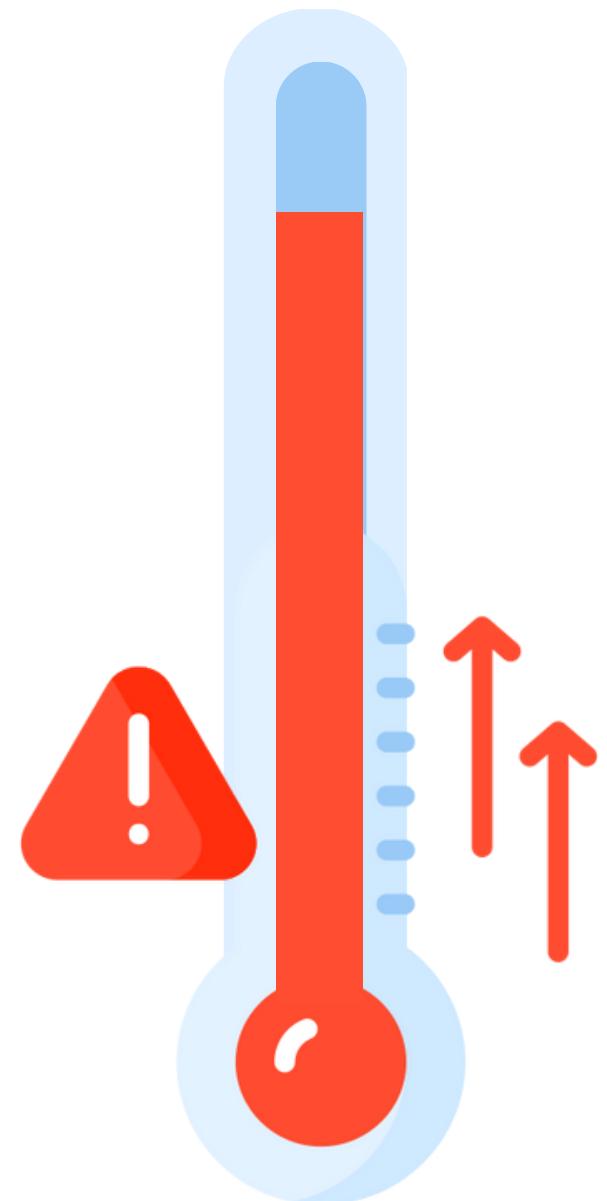
# VALORES DE REFERÊNCIA

## TEMPERATURA CORPORAL

A temperatura do corpo é um produto do metabolismo e é regulada pelo hipotálamo, no cérebro.

A temperatura corporal normal situa-se entre os 36 e os 37º C. Contudo depende:

- Pessoa e da sua idade;
- Atividade desempenhada;
- Altura do dia;
- Parte do corpo em que está a ser avaliada a temperatura (retal, axilar, timpânica ou oral).



+ 40ºC Hipertermia



+ 38ºC Febre

+ 37,5ºC Sub-febril

+ 36ºC Normal

<35ºC Hipotermia



# VALORES DE REFERÊNCIA

## DOR

“

*uma experiência sensorial e emocional desagradável associada, ou semelhante à associada, a danos reais ou potenciais nos tecidos*

IASP - International Association for the Study of Pain



A dor nunca deve ser desvalorizada e deve ser classificada mediante o que a pessoa diz que sente. Existem várias escalas de avaliação da dor, sendo as mais utilizadas a escala numérica e a escala de fáces.

### DOR AGUDA



### DOR CRÓNICA

Pode ser benéfica, pois é um sinal de alerta para ocorrência de doenças agudas, podendo ser um dos principais sintomas.

Entende-se por dor crónica uma dor persistente ou recorrente durante pelo menos 3-6 meses. Pode existir após a cura da lesão que lhe deu origem, ou que existe sem lesão aparente.

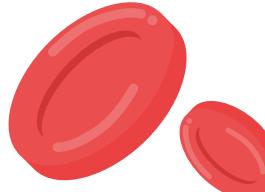
# PARÂMETROS DO HEMOGRAMA

## GLÓBULOS VERMELHOS | GLÓBULOS BRANCOS | PLAQUETAS

O **Hemograma** é o exame utilizado para avaliar as três principais linhagens de células do sangue: hemácias, leucócitos e plaquetas. É utilizado para o diagnóstico de várias doenças, incluindo anemia e infecções.

No nosso sangue circulam 3 tipos básicos de células produzidas na medula óssea.

Estas são as células estudadas no hemograma:



**Hemácias**

Glóbulos Vermelhos ou Eritrócitos

Homens	Mulheres
4.2 a 5.9 milhões/ $\mu$ L	3.9 a 5.4 milhões/ $\mu$ L

**Valor Elevado:** Risco de Formação de Coágulos  
**Valor Reduzido:** Risco de Anemia

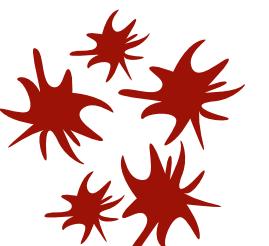


**Leucócitos**

ou Glóbulos Brancos

Homens	Mulheres
4000 a 11000/ $\mu$ L	4000 a 11000/ $\mu$ L

**Valor Elevado:** Possibilidade de Infecção  
**Valor Reduzido:** Imunidade Comprometida



**Plaquetas**

Sanguíneas

Homens	Mulheres
140 000 a 450 000 $\mu$ L	150 000 a 450 000 $\mu$ L

**Valor Elevado:** Risco de Formação de Coágulos  
**Valor Reduzido:** Risco de Hemorragia Elevado

# PARÂMETROS BIOQUÍMICOS

## GLICEMIA CAPILAR

Entende-se por glicemia capilar o quantidade de glicose presente no sangue.

É avaliada com recurso a um glicómetro, através de uma picada num dedo. São considerados os valores de referência **em jejum**:

**Hipoglicemia:**  
abaixo de  
70mg/dl

**Normal:**  
70mg/dl a 100  
mg/dl

**Hiperglicemia:**  
acima de  
100mg/dl

2h após a refeição, este valor deve ser idealmente igual ou superior a 140mg/dl.

# PARÂMETROS BIOQUÍMICOS

## GLICEMIA CAPILAR - HIPERGLICEMIA

A hiperglicemia é a **concentração elevada de glicose (açúcar) no sangue**. Os níveis de insulina estão baixos ou o organismo não consegue a utilizar corretamente. Pode ocorrer mesmo na ausência da diabetes.

### SINTOMAS:

- ➔ Sede excessiva;
- ➔ Fome constante;
- ➔ Dores de cabeça;
- ➔ Dificuldade de concentração;
- ➔ Visão turva;
- ➔ Cansaço;
- ➔ Urinar com muita frequência.
- ➔ Perda de peso.



Níveis de glicemia superiores a 130 mg/dL  
em jejum 180 mg/dL após a refeição

# PARÂMETROS BIOQUÍMICOS

## GLICEMIA CAPILAR - HIPERGLICEMIA

Caso não seja corrigida, pode levar a atrasos na cicatrização, infecções cutâneas, perda de sensibilidade nas extremidades por lesão dos nervos, entre outras complicações.

## CETOACIDOSE DIABÉTICA

Em casos mais graves pode ocorrer a cetoacidose diabética (coma), onde o organismo não tem insulina suficiente para converter a glicose em insulina, recorrendo à gordura como fonte alternativa.

Durante este processo formam-se cetonas em excesso, que causam:

- ➔ Vômitos;
- ➔ Dificuldade Respiratória;
- ➔ Hálito adocicado;
- ➔ Boca seca;

## COMO PREVENIR?

- 1 Exercício físico e uma dieta equilibrada;
- 2 Beber bastante água, principalmente quando apresentar sintomas sugestivos de hiperglicemia;
- 3 Se diabético, controlo através da insulina (com prescrição médica).

# PARÂMETROS BIOQUÍMICOS

## GLICEMIA CAPILAR - HIPOGLICEMIA

A **hipoglicemia** acontece quando os níveis de açúcar no sangue descem para valores **abaixo** do normal.

É mais comum em pessoas com diabetes, mas pode acontecer a qualquer pessoa.

### SINTOMAS



### O QUE FAZER?

- 01 Ajudar a pessoa a sentar-se e oferecer uma bebida doce, como sumo de fruta ou água com açúcar;
- 02 Se melhorar, ofereça uma peça de fruta ou uma barra de cereais;
- 03 Caso a pessoa não melhore:  
**ligue 112 ou Linha de Saúde 24.**

# PARÂMETROS BIOQUÍMICOS

## COLESTEROL & TRIGLICERÍDEOS

Transportado pelos **triglicerídeos**, o **colesterol** é uma gordura essencial para o organismo, produzida pelo fígado e obtida através da alimentação. Estes dois permitem avaliar o nível de gordura no sangue e o risco cardiovascular.

### TIPOS DE COLESTEROL:



#### LDL MAU

Deposita-se na parede das artérias, provocando **aterosclerose**

VS



#### HDL BOM

Limpeza das artérias;  
♂ Acima de 40mg/dL  
♀ Acima de 45mg/dL

O colesterol total não deve ultrapassar os **200mg/dL**, por aumento do risco cardiovascular.

# PARÂMETROS BIOQUÍMICOS

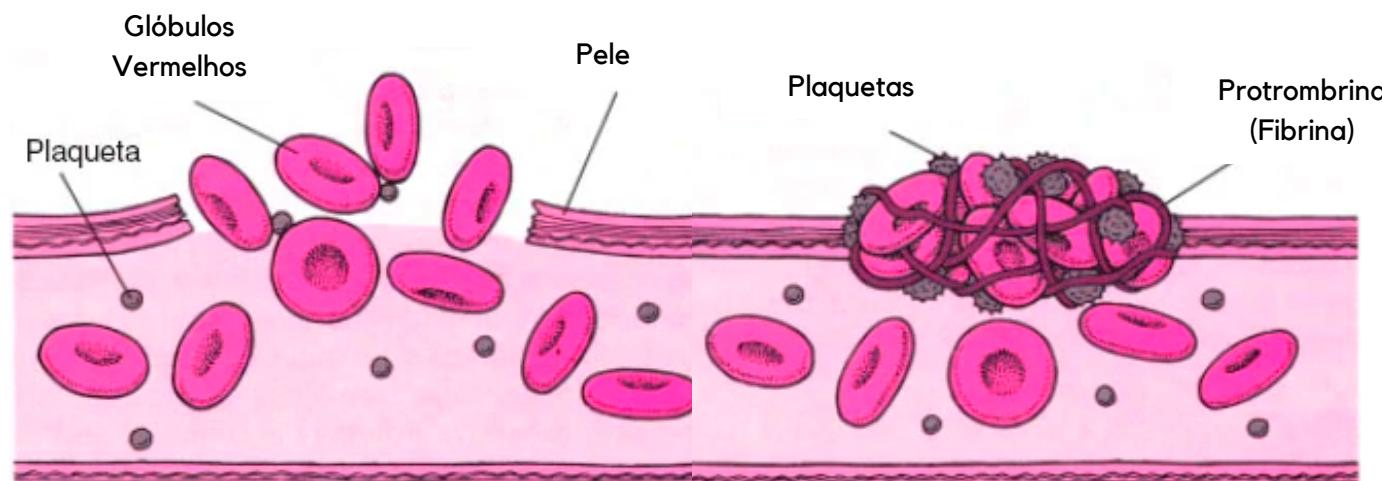
## INR-INTERNACIONAL NORMALIZED RACIO (COAGULAÇÃO)

A coagulação é um processo natural que permite ao organismo reduzir as perdas de sangue em caso de hemorragia.

INR ou international normalized ratio, é um cálculo baseado no Teste Tempo de Protrombina (PT).

Este teste calcula quanto tempo leva para um coágulo se formar no sangue.

A protrombina é uma proteína produzida pelo fígado e um fator de coagulação.



Exemplo: Quando há corte na pele os fatores de coagulação formam coágulo sanguíneo e param a hemorragia.

A rapidez dos coágulos sanguíneos depende da quantidade de fatores de coagulação no sangue.



**Coagulação Lenta**

Risco Elevado de Hemorragia

**Coagulação Rápida**

Risco Elevado Coágulos Perigosos (trombos) nas artérias ou veias.

### SINTOMAS DE ALTERAÇÃO DE INR:

- Sangrar com facilidade.
- Nódos Negras (Hematomas) frequentes.
- Sangrar do Nariz (Epistaxis) frequentemente.
- Períodos Menstruais Intensos.

# PARÂMETROS BIOQUÍMICOS

## INR-INTERNACIONAL NORMALIZED RACIO (COAGULAÇÃO)

### CUIDADOS A TER:

- Realize o controlo analítico periódico de INR.
- Cumpra a toma correta da medicação anticoagulante.
- Mantenha uma dieta que não interfira com medicação anticoagulante.

Exemplos de alguns **Alimentos a Evitar**:



Espinafre



Alface



Bróculos



Feijão



Gema de Ovo



Alho



Aloe Vera



Chá Verde



Chá de Camomila

# PARÂMETROS DE ESTUDO DA FUNÇÃO RENAL

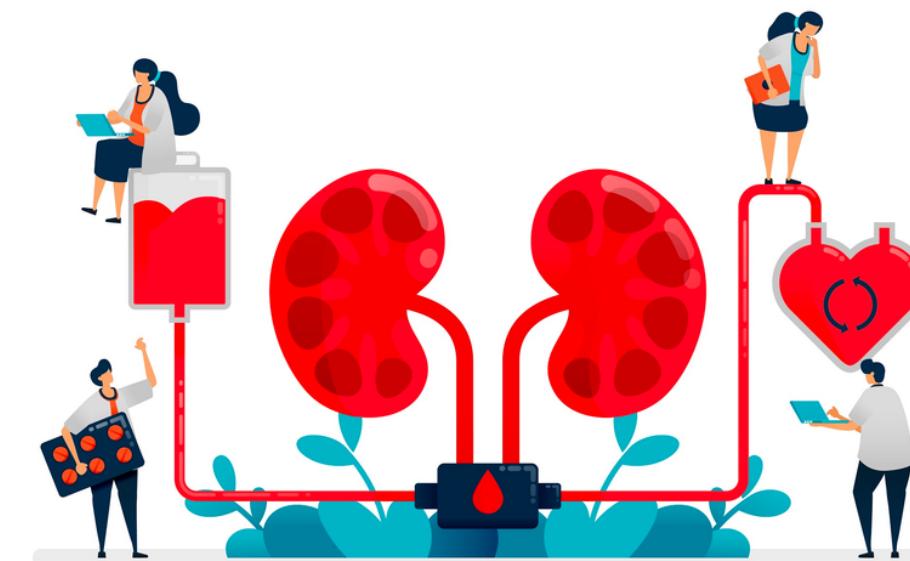
## UREIA | CREATININA

A ureia e a creatinina são substâncias que existem na corrente sanguínea e que ajudam a avaliar a função dos rins.

### UREIA

A Creatinina circula no sangue, é produzida pelos músculos e eliminada de forma constante pelo organismo.

**Níveis Normais entre 13 e 43 mg/dL**



### CREATININA

A Ureia é produzida no fígado e eliminada pelos rins.

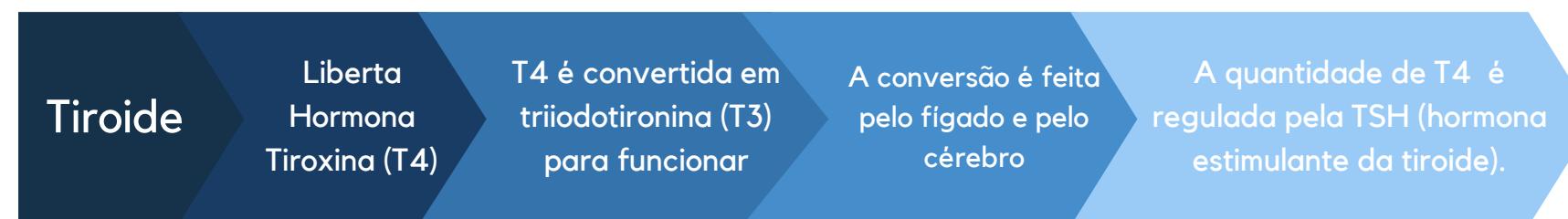
**Níveis Normais entre 0,6 a 1,3 mg/dL.**

O rim começa a filtrar o sangue inadequadamente;  
Concentrações de ureia e creatinina no sangue aumentam.  
Quanto mais alta for a creatinina sanguínea - Mais grave será a insuficiência renal.

# PARÂMETROS DE ESTUDO DA FUNÇÃO TIROIDEIA

## T3 | T4 | TSH

Para se saber se uma pessoa sofre de uma doença da tiroide é necessário avaliar a função tiroideia. Isto faz-se através de uma análise ao sangue.



## TESTES T4

A T4 circula no sangue sob 2 formas: ligada a proteínas ou na forma livre. A fração livre de T4 é a mais importante na determinação da função tiroideia.



## TESTES TSH

Um nível elevado de TSH indica falha no funcionamento da tiroide, devido a hipotiroidismo primário.

Um nível baixo de TSH indica hiperatividade da tiroide, produzindo níveis elevados da hormona tiroideia (hipertiroidismo).

## TESTES T3

São utilizados no diagnóstico de hipertiroidismo, por níveis elevados de T3. No caso de hipotiroidismo este teste raramente apresenta interesse clínico.

## TESTES DE ANTICORPOS ANTI-TIROIDEUS

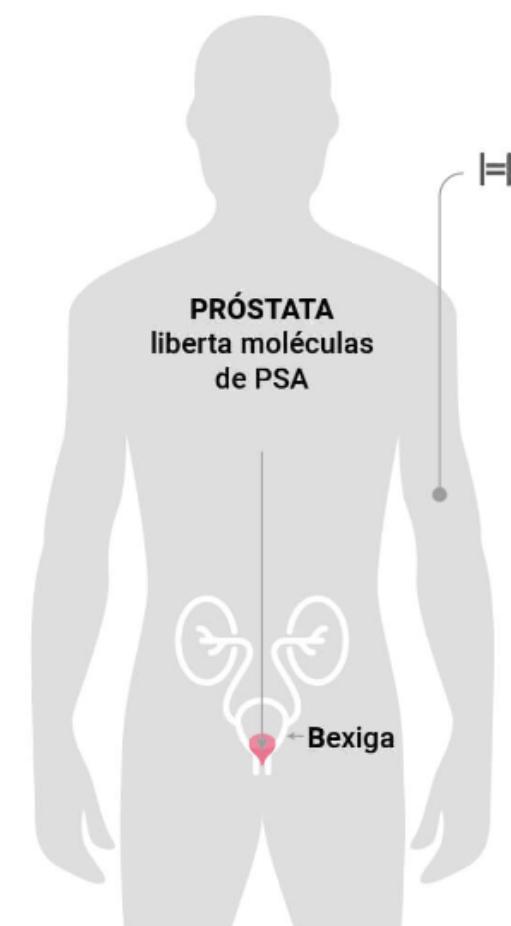
Nalguns casos, os linfócitos produzem anticorpos contra a tiroide que podem danificar ou estimular a glândula:  
1. Tiroide Peroxidase 2. Tiroglobulina.

# PARÂMETROS DE ESTUDO DA FUNÇÃO PRÓSTATA

## PSA

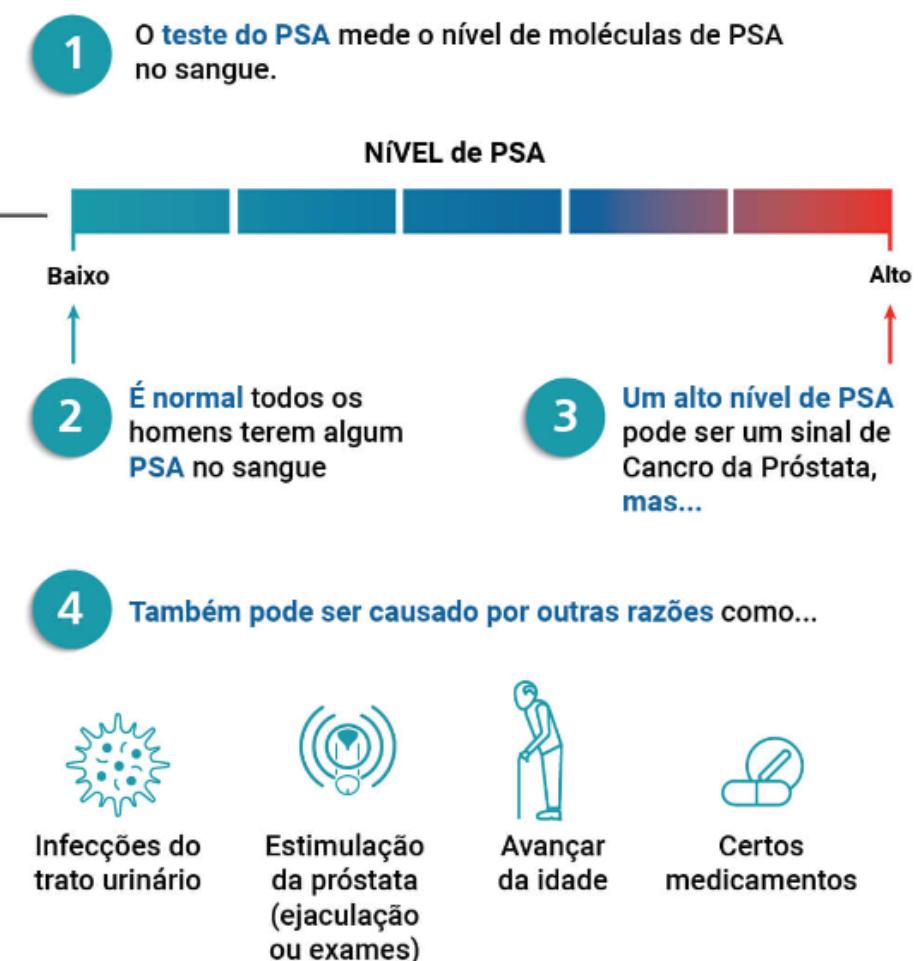
O exame do PSA mede os níveis desta glicoproteína, produzida pela próstata, no sangue, para verificar se existem anomalias nos valores que possam indicar problemas de saúde.

Uma próstata saudável apresenta baixos níveis de PSA. Quando mais elevados, poderá indicar algum problema.



## VALORES DE REFERÊNCIA:

- Até aos 50 anos: até 2,5 ng/ml
- Entre os 50 e os 60 anos: até 3,5 ng/ml
- Entre os 60 e os 70 anos: até 4,5 ng/ml
- Acima de 70 anos: até 6,5 ng/ml



# PARÂMETROS DE ESTUDO DA FUNÇÃO HEPÁTICA

## TRANSAMINASES | BILIRRUBINA

As provas da função hepática são conjunto de elementos doseados no sangue que fornecem informações sobre o funcionamento do fígado e das vias biliares.

### TRANSAMINASES ALT E AST:

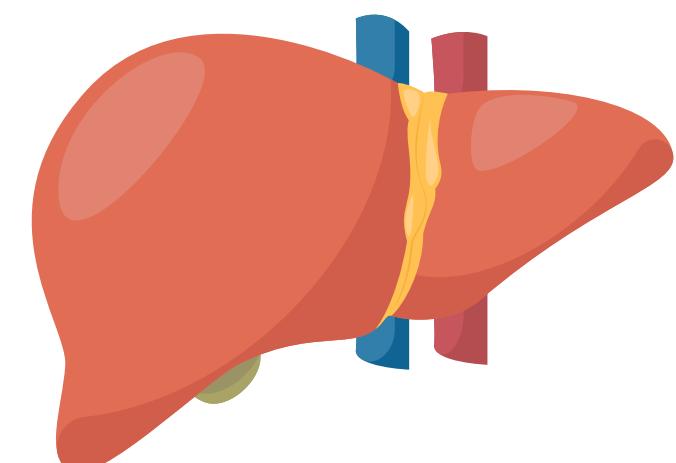
- As transaminases são enzimas presentes nas células do nosso organismo, responsáveis pela metabolização de algumas proteínas.
- Quando há uma lesão hepática, as transaminases libertam-se para a corrente sanguínea, o que faz com que os valores de ALT e AST aumentem.

Os valores normais variam de laboratório para laboratório, sendo o limite superior entre 40 e 50 U/L.



### BILIRRUBINA:

- As bilirrubinas são restos da destruição das hemácias velhas realizada pelo baço.
- É produzida no baço e transportada pelo sangue até o fígado, onde é processada e eliminada na báls.
- A bilirrubina do baço é chamada bilirrubina indireta, enquanto a transformada no fígado é a bilirrubina direta.



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Click no link para conhecer as nossas fontes:

[TUA SAÚDE: Oxímetro](#)

[Sociedade Portuguesa da Hipertensão](#)

[TUA SAÚDE: Valores do Hemograma](#)

[Associação Portuguesa para o Estudo da Dor](#)

[Direção Geral de Saúde: Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus](#)

[Fundação Portuguesa de Cardiologia: Alimentação e Colesterol](#)

[MD Saúde: Insuficiência Renal Aguda](#)

[Associação das Doenças da Tiroide: Hormonas e Testes](#)

[Instituto da Prostata: Valores de PSA](#)

[MD Saúde: Exames ao Fígado](#)

Gostou do  
conteúdo?



Sugira novos temas, escreva-nos!

**VISITE-NOS:**

[www.careceiver.com](http://www.careceiver.com)

@careceiver