

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



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

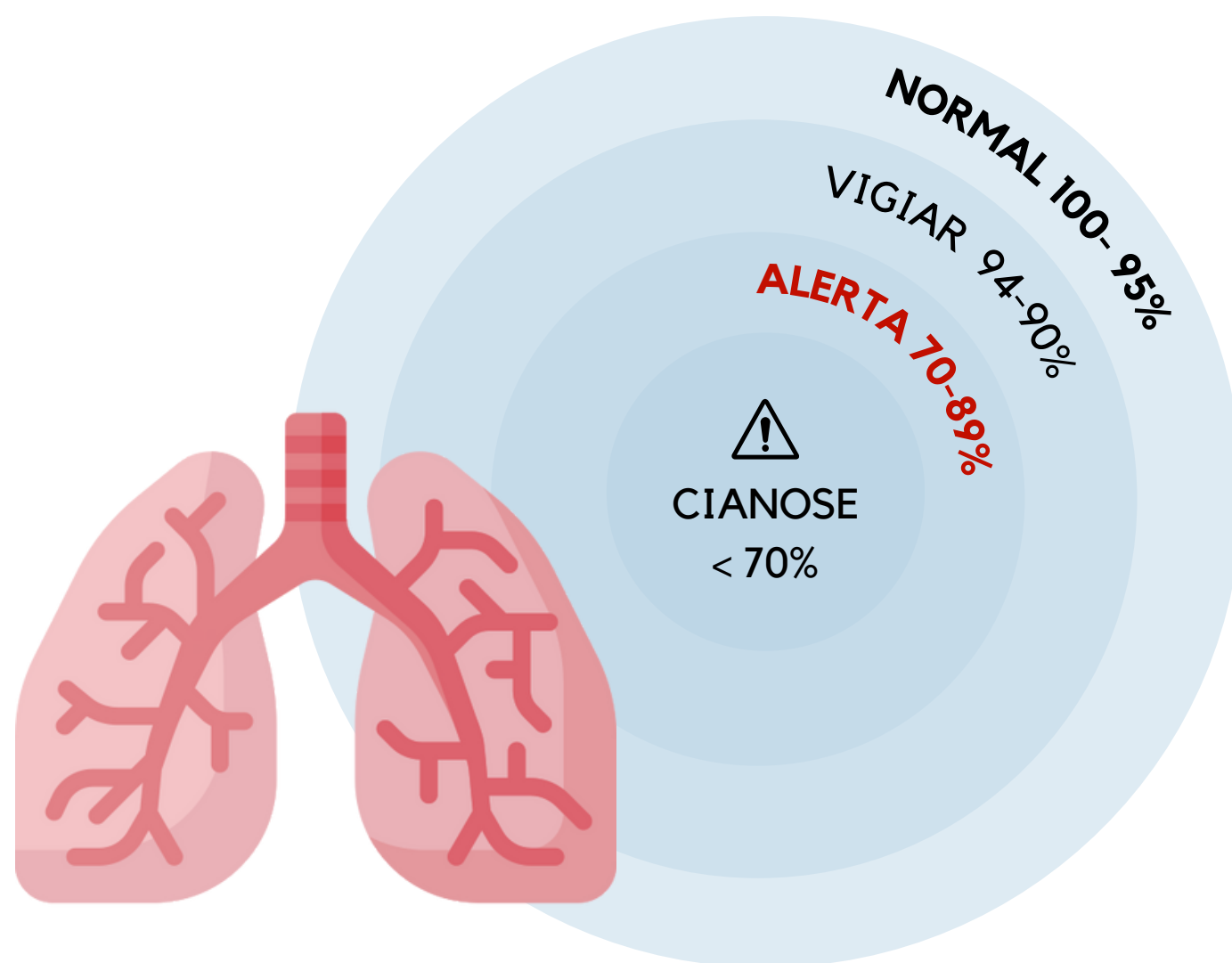
Parâmetros de Estudo da Função da Hepática

Valor de Transaminases e Bilirrubina

SINAIS VITAIS

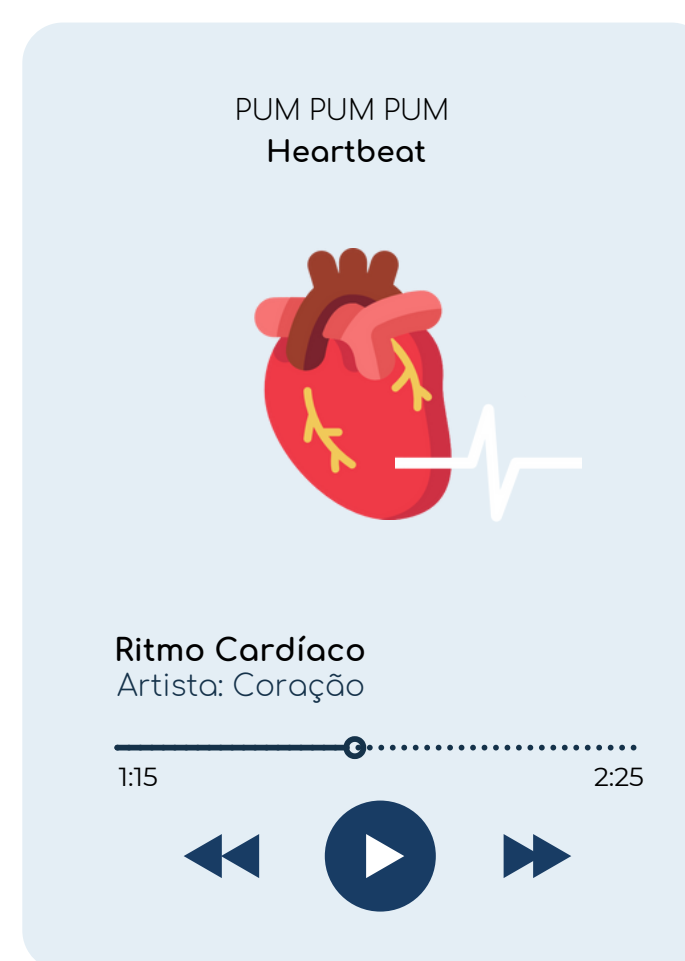
SATURAÇÃO PERIFÉRICA

A saturação é a quantidade de oxigênio 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).



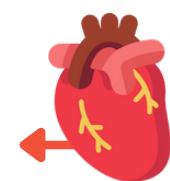
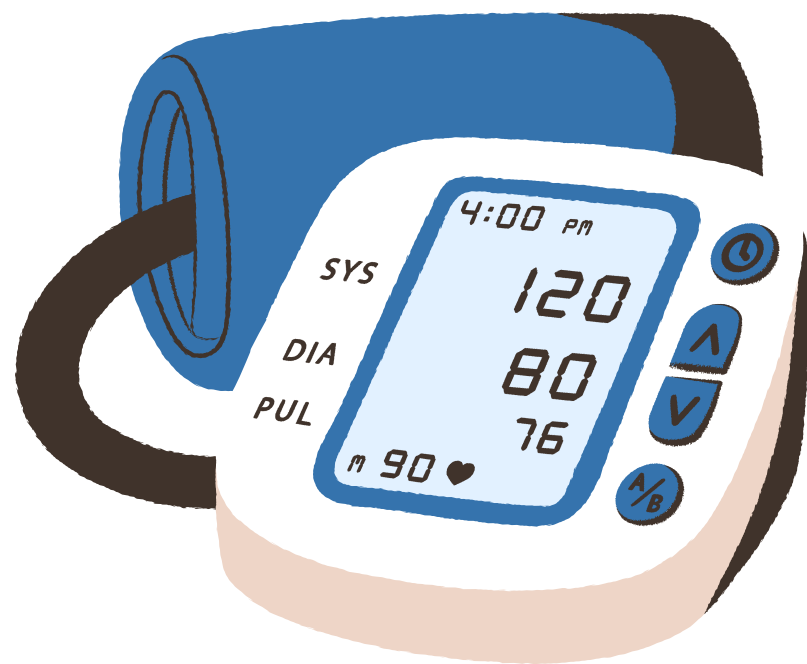
Frequências a ouvir:

-  **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

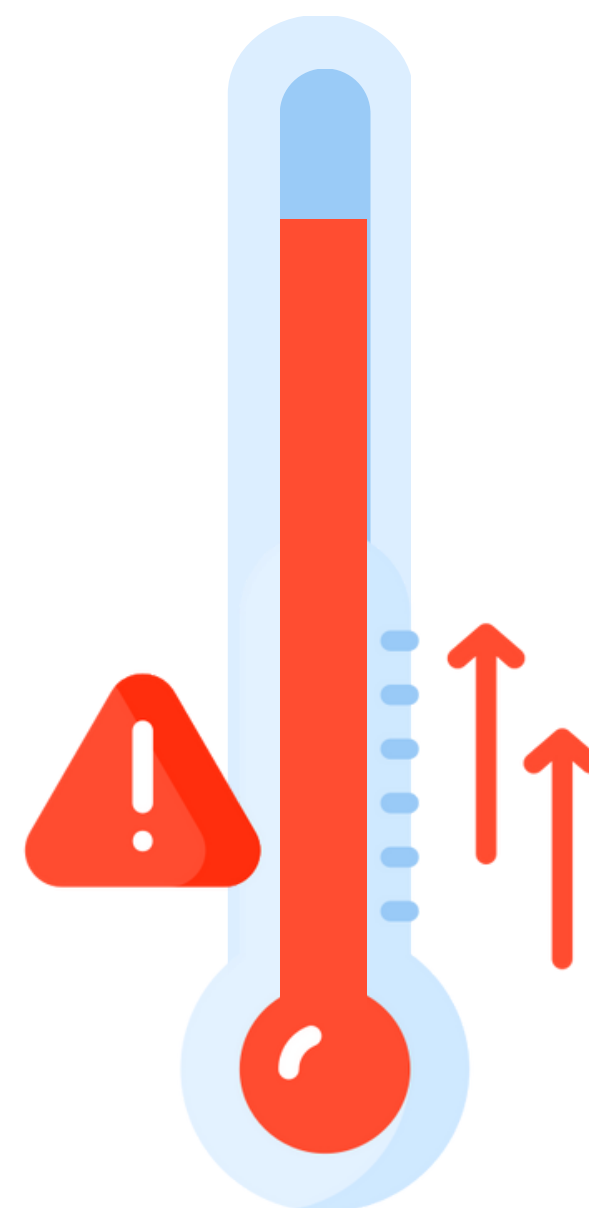
VALORES DE REFERÊNCIA

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 37° 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).



+ 40°C Hipertermia



+ 38°C Febre

+ 37,5°C Sub-febril

+ 36°C Normal

<35°C 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 fâcies.

DOR AGUDA



DOR CRÓNICA

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

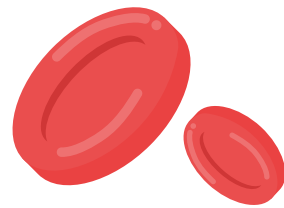
Entende-se por dor crónica uma dor persistente ou recorrente durante pelo menos 3-6 meses. Pode existir após a cura da lesão que lhe deu origem, ou que existe sem lesão aparente.

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.

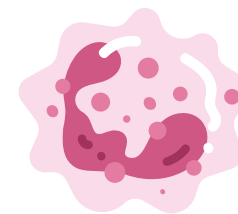
No nosso sangue circulam **3 tipos básicos de células produzidas na medula óssea**. Estas são as células estudadas no hemograma:



Hemácias
Glóbulos Vermelhos ou Eritrócitos

Homens	Mulheres
4.2 a 5.9 milhões/ μ L	3.9 a 5.4 milhões/ μ L

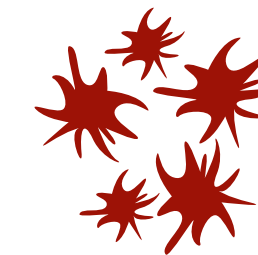
Valor Elevado: Risco de Formação de Coágulos
Valor Reduzido: Risco de Anemia



Leucócitos
ou Glóbulos Brancos

Homens	Mulheres
4000 a 11000/ μ L	4000 a 11000/ μ L

Valor Elevado: Possibilidade de Infecção
Valor Reduzido: Imunidade Comprometida



Plaquetas
Sanguíneas

Homens	Mulheres
140 000 a 450 000 μ L	150 000 a 450 000 μ 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**.

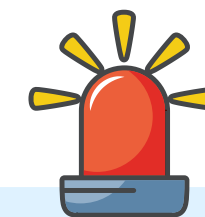
PARÂMETROS BIOQUÍMICOS

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

Tremores
Fraqueza

Pele
Pálida
Fria + Úmida

Confusão
Alterações de
Comportamento

Pulso Acelerado
Respiração
Superficial

Desmaio

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:



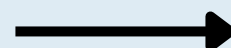
O colesterol total não deve ultrapassar os **200mg/dL**, por aumento do risco cardiovascular.

PARÂMETROS BIOQUÍMICOS

INR-INTERNACIONAL NORMALIZED RATIO (COAGULAÇÃO)

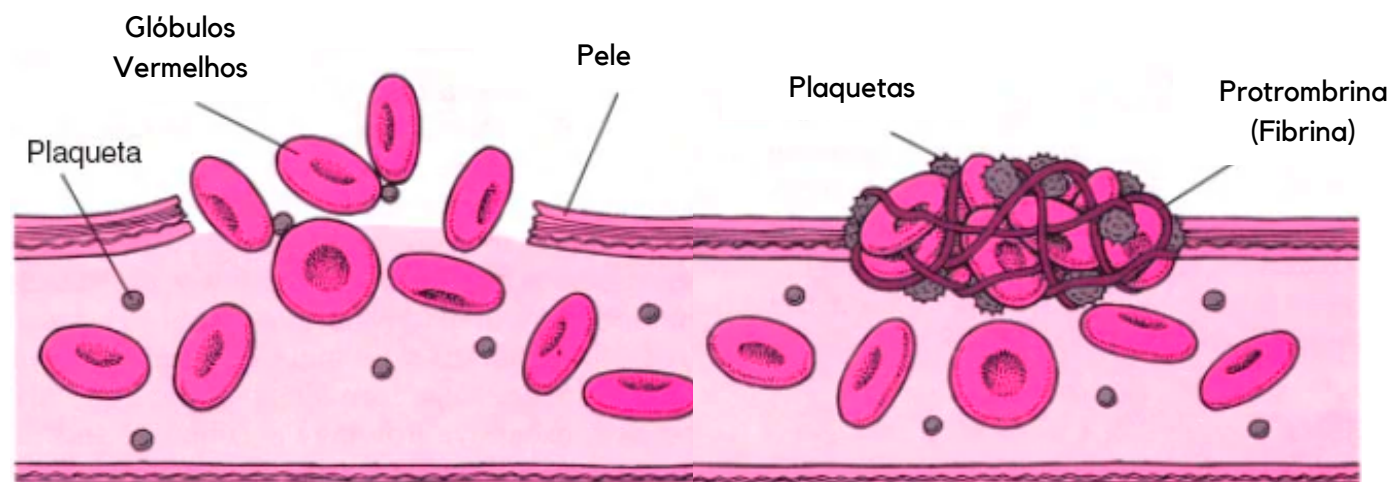
A coagulação é um processo natural que permite ao organismo reduzir as perdas de sangue em caso de hemorragia.

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 RATIO (COAGULAÇÃO)

CUIDADOS A TER:

- Realize o controle 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



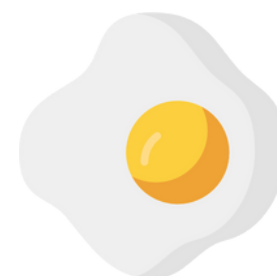
Alface



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

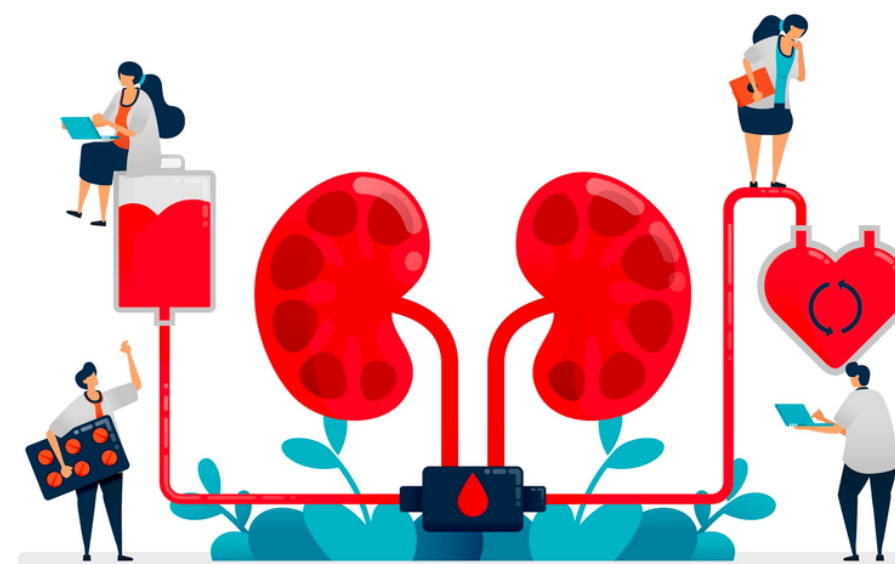
A Creatinina circula no sangue, é produzida pelos músculos e eliminada de forma constante pelo organismo.

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.

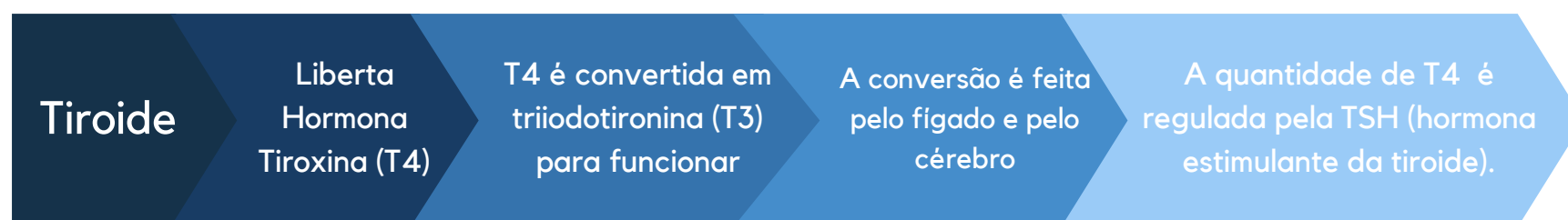


O rim começa a filtrar o sangue inadequadamente;
Concentrações de ureia e creatinina no sangue aumentam.
Quanto mais alta for a creatinina sanguínea - Mais grave será a insuficiência renal.

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 tiroidea.



Hipertiroidismo



Hipotiroidismo

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. Tioglobulina.

PARÂMETROS DE ESTUDO DA FUNÇÃO PRÓSTATA

PSA

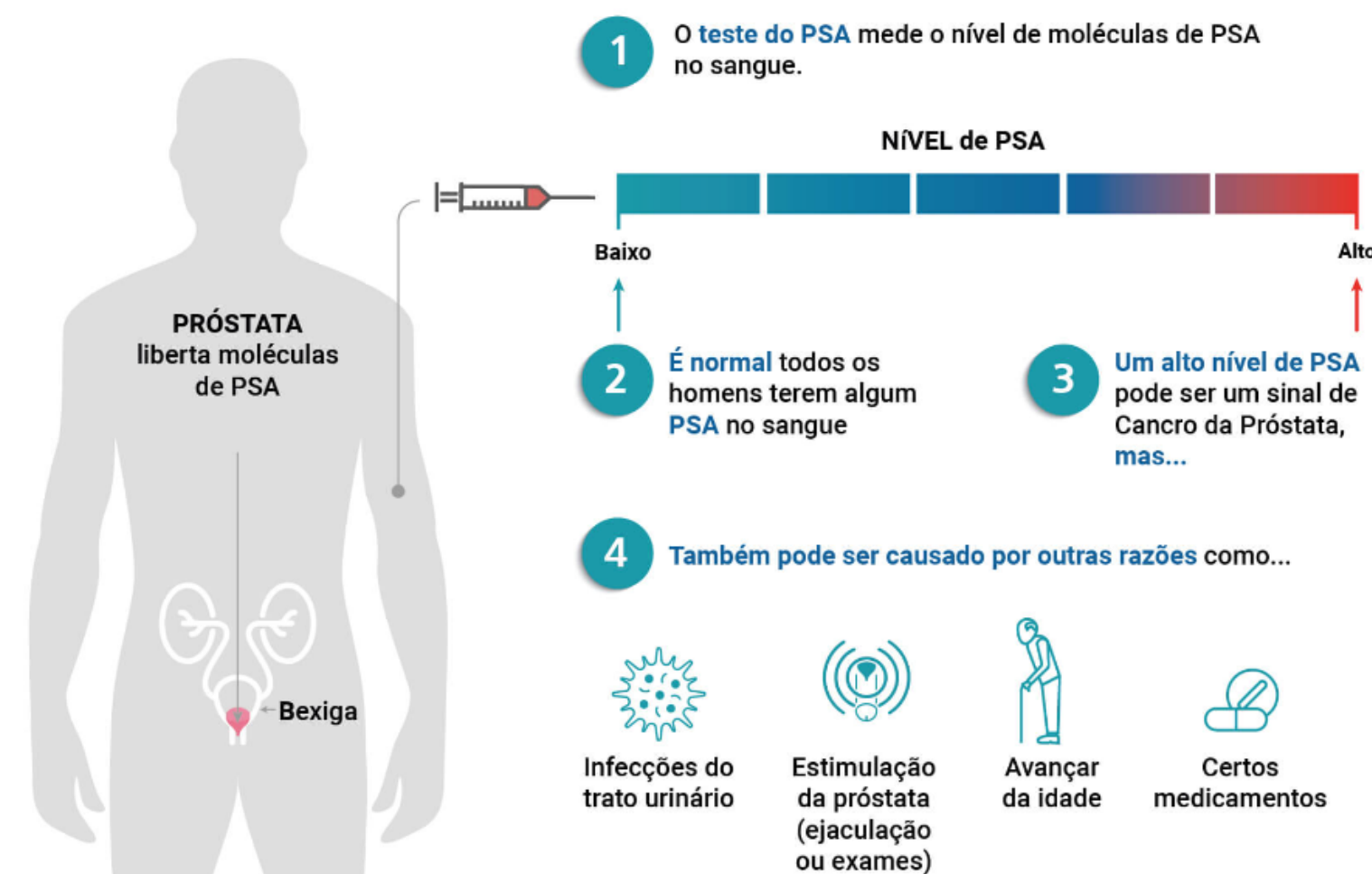
O exame do PSA mede os níveis desta glicoproteína, produzida pela próstata, no sangue, para verificar se existem anomalias nos valores que possam indicar problemas de saúde.

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:

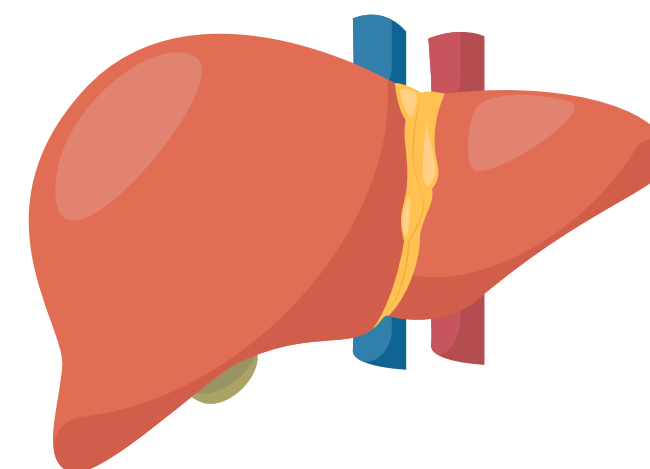
- ➔ As transaminases são enzimas presentes nas células do nosso organismo, responsáveis pela metabolização de algumas proteínas.
- ➔ Quando há uma lesão hepática, as transaminases libertam-se para a corrente sanguínea, o que faz com que os valores de ALT e AST aumentem.



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 bilis. .
- ➔ 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 Tireoide: 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

@careceiver

