

## **Veja as situações de doença aguda que o faz ir com mais frequência ao Centro de Saúde,**

**Cuidados a ter em casa ... Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?**

Se tem tosse, nariz entupido, espirros e/ou pingos nasal, sem febre ou com febre baixa (até 38°C), de aparecimento súbito, o mais provável é que tenha uma doença provocada por um vírus ou virose (constipação ou gripe comum). [Pág. 3](#)

Dor de garganta (sem pus) [Pág. 5](#)

Tosse rouca sem dificuldade respiratória [Pág. 6](#)

Tosse e pingos no nariz sem sinais de alerta [Pág. 7](#)

Cólicas [Pág. 8](#)

Prisão de ventre sem sinais de alerta [Pág. 10](#)

Vómitos sem sinais de alerta [Pág. 12](#)

Diarreia sem sinais de alerta [Pág. 14](#)

Verrugas [Pág. 17](#)

Cãibras [Pág. 18](#)

Abdominal (Dor) sem sinais de alerta [Pág. 18](#)

Âno-rectal (problema) sem hemorragia, defecação dolorosa, ou tumefacções na região anal e prurido. [Pág. 20](#)

Perda de Apetite sem sinais de alerta [Pág. 20](#)

Dor nas articulações sem sinais de alerta [Pág. 21](#)

Boca e língua [Pág. 22](#)

Cefaleia sem sinais de alerta [Pág. 23](#)

Lombalgia ou dorsalgia sem sinais de alerta [Pág. 24](#)

Soluços vulgares [Pág. 27](#)

Dormência [Pág. 28](#)

Desequilíbrio [Pág. 29](#)

Erupção generalizada (que afecta todo o corpo) e associada a sintomas de ordem geral como febre ou tosse. [Pág. 31](#)

Erupções que afectam todo o corpo não associadas a sintomas gerais. [Pág. 31](#)  
Febre [Pág. 32](#)

Febre na criança [Pág. 33](#)

[Dor de garganta Pág. 36](#)

[Digestivas \(Queixas\) Pág. 37](#)

[Gonalgia Pág. 38](#)

[Menstruação \(Perturbações da\) Pág. 39](#)

[Oftalmológico \(Problema\) Pág. 39](#)

[Ombro doloroso Pág. 41](#)

[Ouvidos \(Dor de\) e supuração Pág. 42](#)

[Palpitações Pág. 43](#)

[Cervical \(Dor\) Pág. 44](#)

[Perda de peso Pág. 45](#)

[Pés \(Problemas dos\) Pág. 46](#)

[Rouquidão Pág. 47](#)

[Mama \(Problemas da\) Pág. 47](#)

[Testículos e escroto \(Problemas dos\) Pág. 48](#)

[Dor no peito Pág. 49](#)

[Tornozelo \(Sintomas da articulação\) Pág. 50](#)

[Tosse Pág. 51](#)

[Problemas da vagina e vulva Pág. 52](#)

[Virilha \(Tumefacção na\) Pág. 53](#)

Se o(a) Utente tem tosse, nariz entupido, espirros e/ou pingos nasais, sem febre ou com febre baixa (até 38°C), de aparecimento súbito, o mais provável é que tenha uma doença provocada por um vírus ou virose (constipação ou gripe comum). A doença é benigna e auto limitada.

Deve ser aconselhado a:

- Beber bastante água morna, pois alivia o desconforto da garganta e a tosse
- Tomar paracetamol (1 grama de 8 em 8 horas) se tiver febre, dores de cabeça e/ou musculares
- Fazer vapores, especialmente antes de se deitar, para tornar as secreções respiratórias mais líquidas e fáceis de eliminar pela tosse
- Pôr soro fisiológico para aliviar o nariz entupido
- Se tiver febre, deve ligar sempre para a Linha Saúde 24 – 808 24 24 24. Depois deve seguir as orientações dadas.
- Não deve insistir com o seu Médico nem com o Farmacêutico para lhe receitar medicamentos desnecessários
- Não deve tomar medicamentos por iniciativa própria

- Não deve utilizar sobras de antibióticos usados noutras situações
- Nunca deve utilizar medicamentos aconselhados por outras pessoas

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família?

- Se o resfriado durar mais que 10 dias
  - Se sentir falta de ar
- Se sofrer de alguma doença brônquica como asma ou bronquite crónica

No caso de crianças com infecção respiratória, quais os sinais de alerta?

- Se tiver falta de ar (a criança, ao respirar, faz “cavinhas” na base do pescoço e entre as costelas, “mete” a barriga para dentro, respira muito depressa, abre as asas do nariz e pode apresentar os lábios azuis).
- Se tiver febre difícil de controlar

- Se tiver dor ao engolir e a garganta muito vermelha ou com pontos brancos
- Se a criança ainda estiver doente ao fim de 3-4 dias.

Deve ligar primeiro para a linha Saúde 24:

- Se a febre for alta e difícil de controlar
- Se a febre desaparecer e surgir novamente ao fim de 24 horas

#### Dor de garganta (sem pus)

**Estas dores de garganta resultam geralmente de infeções provocadas por vírus que entram pelo nariz e boca.**

Cuidados a ter em casa:

Se não houver pus na garganta, não se deve dar antibióticos. Neste caso, dever-se-á combater a dor e a febre com medicamentos próprios como o paracetamol.

- Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?
- Quando existir febre e aumento do volume das amígdalas associado a úlceras com pus.

- Se não passar após tomar o(s) medicamentos(s) receitado(s), torna-se necessário pedir uma análise ao sangue (hemograma) para avaliar a doença, despistar a Mononucleose Infecciosa e escolher a medicação mais adequada.

### **Tosse rouca sem dificuldade respiratória**

Inicia-se com pingos no nariz e dor na garganta. Depois aparece gradualmente a tosse rouca ("de cão"), rouquidão, febre (geralmente não muito elevada). A doença é benigna e auto limitada.

### **Cuidados a ter em casa se a criança não tem dificuldade respiratória:**

- Baixar a febre com paracetamol (de acordo com as instruções dadas pelo seu médico ou enfermeiro)
- Ambiente calmo
- Beber muita água morna
- Fazer vapores

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família?

- Se começar a ter dificuldade em respirar e sente necessidade de esticar o pescoço para respirar melhor

- Se houver respiração ruidosa e/ou covinhas no peito
- Se tem ar de doente e febre elevada
- Se se baba em excesso

#### Tosse e pingo no nariz sem sinais de alerta

A doença é benigna e auto limitada

#### Cuidados a ter em casa:

- Beber muita água morna
- Pôr soro fisiológico no nariz com frequência
- Fazer vapores
- Levantar a cabeceira da cama (colocando por ex. um cobertor dobrado ou uma lista telefônica debaixo do colchão)
- Não tomar xaropes
- Não fumar junto da pessoa doente

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família?

- Se tiver falta de ar (ao respirar, faz “covinhas” na base do pescoço e entre as costelas, “mete” a barriga para dentro,

- A tosse impede de comer ou dormir
- Se o nariz continuar entupido por mais de 2 a 4 semanas
- Se o ranho tiver muito sangue

Deve ligar primeiro para a linha Saúde 24:

- A febre é difícil de controlar

## **Cólicas**

A cólica é uma dor de barriga muito forte que pode aparecer logo na primeira semana de vida do bebé, todos os dias, e mais frequentemente ao fim da tarde. Esta situação pode durar até às 12-14 semanas (3 - 3,5 meses). Quando o bebé tem cólicas pode chorar horas seguidas, arqueia-se para trás e dobra os joelhos sobre a barriga. Nada parece aliviar o seu sofrimento.

## **PORQUE TEM O BEBÉ CÓLICAS?**

Ainda não se sabe bem, mas há várias explicações. O bebé ainda está a adaptar-se ao novo mundo para onde veio; o seu organismo também está a adaptar-se pelo que a fome, o cansaço e a ansiedade dos pais podem agravar os sintomas; o bebé pode ter ingerido ar



durante as mamadas e acumulado nos intestinos, causando-lhe dores.

### **COMO TRATAR O BEBÉ COM CÓLICAS?**

Não existe um tratamento específico para as cólicas do bebé, embora alguns medicamentos possam atenuá-las. Alguns cuidados poderão também ajudar a aliviar o sofrimento. Os bebés são diferentes entre si. O que pode aliviar e proporcionar algum bem-estar a uns, a outros pode não produzir qualquer efeito. Por isso, experimente e observe os efeitos no bebé. Deixe-se conduzir pelos seus sinais.

### **SUGESTÕES PARA ALIVIAR O SOFRIMENTO DO BEBÉ:**

- Proporcione um ambiente calmo. Deite o bebé sobre o seu peito, ao alto, de modo a que ele escute o seu coração. Experimente uma música suave.
- Coloque o bebé de barriga para baixo, sobre uma almofada morna ou sobre os seus braços. Exerça uma ligeira pressão sobre o seu abdómen. Embale-o suavemente com movimentos de cima para baixo.
- Pegue-lhe ao alto, sobre o seu ombro, ou volte-o para fora, encoste-o contra si e passe o seu braço sobre o abdómen do bebé, fazendo pressão. Ande de um lado para o outro.

- Massage o abdómen do bebé de cima para baixo e/ou com movimentos circulares, suavemente, mas com firmeza, para ajudar à libertação de gases. Ajude-o a dobrar as perninhas sobre a barriga. Cuidado! Antes de massajar espere cerca de 30 minutos após o fim da última refeição, para que ele não a vomite.
- Passeie o bebé no carrinho, faça-o baloiçar na cadeirinha ou dê uma volta de automóvel.
- Chuchar pode aliviar. Dê-lhe uma chucha ou o seu dedo devidamente lavados.
- Dê refeições de curta duração, espaçadas de cerca de 2 a 3 horas. Faça sempre com que o bebé arroto no fim, pondo-o sobre o seu ombro e dando pequenas palmadinhas ao de leve nas costas.

ATENÇÃO: Nunca se deixe chegar a um ponto de exaustão. Peça ajuda, partilhe estes momentos com alguém. Afaste-se, descontraia-se, relaxe e, já revigorada, tente de novo confortar o bebé.

### **Prisão de ventre sem sinais de alerta**

A prisão de ventre deve-se, na maioria dos casos, a uma alimentação incorrecta e/ou a falta de exercício. Só raramente é sintoma de uma

doença grave. Em caso de dores de barriga ou de uma alteração repentina dos seus intestinos que dure mais de 2 a 3 semanas, deve consultar-se o médico.

Cuidados a ter em casa com os lactentes (crianças com menos de 1 ano):

- Continuar a dar leite ao bebé
- Dar muita água

Cuidados a ter em casa com as crianças com mais de 1 ano:

- Dar muita água
- Dar legumes e fruta

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Em caso de dores de barriga ou de uma alteração repentina dos hábitos intestinais que dure mais de 2 a 3 semanas
- Se tiver prisão de ventre por mais de 4 dias
- Se tiver dor ao evacuar
- Se tiver sangue nas fezes

## **Vômitos sem sinais de alerta**

O vômito é a expulsão involuntária, pela boca, de substâncias contidas no estômago. Pode, ou não, ser acompanhado de enjoos.

As crianças podem ter vômitos por motivos emocionais (ex: ansiedade, insegurança, alterações no contexto familiar, adaptação à escola), infecções gástricas, urinárias, respiratórias e otites, entre outras, por intoxicação com alimentos em mau estado de conservação, por intolerância a alimentos ou medicamentos. Para além dos vômitos, a criança pode apresentar também outros sintomas como febre, cólicas pouco intensas, dores de cabeça, diarreia e dor de barriga.

O grande risco dos vômitos é a desidratação (perda excessiva de água do corpo). Sempre que o seu filho tenha vômitos, verifique atentamente se ele deixa de urinar, se os olhos ficam encovados, se tem sede ou a língua seca e se fica prostrada (cansada). **VIGIE ATENTAMENTE O SEU FILHO!**

### **COMO TRATAR OS VÔMITOS?**

Cuidados a ter em casa com os lactentes (crianças com menos de 1 ano):

- Continuar a dar leite ao bebé

Cuidados a ter em casa com as crianças com mais de 1 ano:

- Suspenda todos os alimentos por 1 a 2 horas.
- Após esta pausa alimentar, insista com a criança para que beba líquidos em pequena quantidade (1 golo de 5 em 5 minutos). Pode dar água, soro de hidratação oral (à venda na farmácia) ou ainda Coca-Cola sem gás (este apenas se a criança já tiver mais de 2 anos).
- Se a criança não vomitar os líquidos e tiver fome, ofereça-lhe uma tosta com compota ou bolachas de água e sal. Depois, se se mantiver sem vomitar, continue a dar-lhe líquidos e comece

- Se a criança voltar a vomitar, faça de novo uma pausa alimentar de 1 a 2 horas.
- Procure escovar os dentes da criança, após cada vômito, para diminuir a sensação de acidez na boca e para diluir os ácidos do estômago, pois podem danificar os dentes.
- Quando detectar o(s) motivo(s) que possa(m) ter perturbado emocionalmente a criança, tente eliminá-los ou minimizá-los. Acarinho-a, converse com ela, ofereça-lhe segurança.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Se os vômitos continuarem por mais de 4 horas e não tolerar os líquidos oferecidos;
- Apresentar prostração ou estiver muito queixoso;
- Se tiver sinais de desidratação como pele, lábios e língua secos, prega na barriga ao apertar a sua pele, moleirinha afundada, olhos encovados e muita sede
- Se chorar sem lágrimas;
- Se tiver vômitos esverdeados ou com sangue
- Se aparecer diarreia
- Se urinar menos ou mais do que o habitual

- Se deixar de urinar (fraldas secas).
- Se a criança ficar “caída”, sonolenta ou irritada
- Se tiver vômito em jacto (vômito lançado a cerca de 0,5 - 1 m da criança) e não é acompanhado de náuseas.

Deve ligar primeiro para a linha Saúde 24:

- Se tiver febre difícil de controlar

### **Diarreia sem sinais de alerta**

Em crianças com menos de 1 ano e em doentes idosos e frágeis, qualquer crise de diarreia aguda torna-se especialmente perigosa devido ao risco de desidratação.

Se o seu filho sofre de diarreia aguda, uma doença que, na maioria das vezes, é benigna e passa ao fim de 5 – 7 dias, a sua principal preocupação é a de mantê-lo hidratado.

Se ele não quiser comer, não o force, pois à medida que a doença desaparece, o apetite volta. O importante é que consiga beber líquidos.

Cuidados a ter em casa com os lactentes (crianças com menos de 1 ano):

- Continuar a dar leite ao bebé
- Dar muita água

Cuidados a ter em casa com as crianças com mais de 1 ano:

- Não deixar a criança ficar com sede. Dê-lhe *pequenas quantidades de água*, soro de hidratação oral (à venda na farmácia)
- Dar alimentos simples como caldo de arroz ou de cenoura, maçã ou pêra cozida ou banana madura, etc., e que a criança tolere.
- Em caso de febre, dar preferencialmente paracetamol (em xarope) nas doses recomendadas

*Em crianças mais velhas pode dar:*

- Papa de arroz, sopa de cenoura ou canja de galinha;
- Arroz branco cozido com carne, frango ou peixe cozido/grelhado;
- Maçã ou pêra cozida ou assada, banana madura;
- Bolachas de água e sal e pão torrado.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- No caso de crianças de idade inferior a 1 ano e de doentes idosos
- Se os sintomas forem muito intensos
- Se a diarreia durar mais de 48 horas
- Se outras pessoas da casa também tiverem os mesmos sintomas
- Se as fezes tiverem muco (aspecto de “clara de ovo”) ou sangue
- Se urinar menos do que o costume
- Se tiver sinais de desidratação como pele, lábios e língua secos, prega na barriga se apertar a sua pele, moleirinha afundada, olhos encovados e muita sede

Deve ligar primeiro para a saúde 24:

- Se tiver regressado recentemente do estrangeiro
- Se a febre for difícil de controlar



## Verrugas

As verrugas são os chamados «cravos» em linguagem popular. São causadas por um vírus consistem no crescimento de nódulos duros de tamanho variável, escamosos e irregulares. Podem sofrer irritação ou inflamação, e então causam dor e incomodidade. Aparecem algumas vezes nas mãos, causando preocupações estéticas Crianças e jovens em idade escolar são os mais afectados pelo vírus, sendo que algumas pessoas são mais susceptíveis do que outras para contrair a doença. Na maioria dos casos, as verrugas acabam por desaparecer à medida que o sistema imunitário do doente se fortalece (por exemplo, com a idade).

Cuidados a ter em casa:

- Uma boa higiene das mãos e dos pés é fundamental para prevenir o aparecimento de verrugas (desaconselha-se andar descalço em certos lugares públicos, como piscinas).
- O tratamento depende sempre do tipo de verruga e existem alguns produtos, não sujeitos a receita médica, que tendem a «gastar» o nódulo (ex: verrufilm 2- 3 vezes dia por 2 semanas).

## **Cãibras**

Podem acontecer devido ao calor, mas afectam principalmente as pessoas que suam muito, devido ao exercício físico intenso

Cuidados a ter:

- Para o exercício
- Procurar um local fresco e calmo
- Beber sumos ou bebidas com minerais

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família?

- No caso de pessoas hipertensas, com problemas cardíacos ou com dietas hipossalinas.
- Se as câibras não passam ao fim de uma horas

## **Abdominal (Dor) sem sinais de alerta**

A dor abdominal é frequentemente sintoma de uma perturbação sem gravidade, mas pode também ser o sinal de alarme de uma doença grave. Pode resultar de afecções dos aparelhos digestivo, urinário ou genital feminino.

Cuidados a ter em casa:

- Repouso
- Ingestão exclusiva de líquidos

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Se, decorridas 4 horas, a intensidade da dor não se alterar ou se agravar
- Se a doente estiver grávida ou tiver suspeitas de estar
- Se as dores forem acompanhadas de vómitos, hemorragia ou dor pélvica e períodos menstruais anormais
- Se já sofreu anteriormente de doenças abdominais, tal como úlcera duodenal
- Se a dor for intensa e interferir com o sono ou a capacidade de trabalho
- Se o doente for idoso ou muito jovem (idade inferior a 6 anos); nestes casos, mesmo uma ligeira dor abdominal pode resultar de uma situação grave subjacente.

**Âno-rectal (problema) sem hemorragia, defecação dolorosa, ou tumefacções na região anal e prurido.**

Os problemas que afectam a região âno-rectal incluem hemorragia, defecação dolorosa, tumefacções na região anal e prurido.

Cuidados a ter em casa:

- Lavar a zona, enxugá-la bem e aplicar uma pomada ou loção calmante (ex.: Thrombocid, duas vezes por dia).

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Em caso de hemorragia rectal durante ou após as evacuações.
- Em caso de evacuação de muco com as fezes. Trata-se frequentemente de um sintoma inócuo, mas que ocasionalmente pode indicar a presença de uma doença grave.
- Se a persistência da irritação causar incómodo.

**Perda de Apetite sem sinais de alerta**

O significado da anorexia, varia com a idade do doente.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família?

- No caso de crianças, se a perda de apetite persistir por mais de 24h sem uma causa óbvia.
- No caso de adolescentes ou adultos, se persistir por mais de 7 dias; mais cedo, se for acompanhada de perda de peso, vômitos, diarreia, tosse ou dores abdominais.
- Se se manifestar num indivíduo idoso que viva só, já que a perda de apetite nestas circunstâncias pode provocar rapidamente uma desnutrição grave.

### **Dor nas articulações sem sinais de alerta**

Uma articulação afectada pode apresentar-se dolorosa sem alteração funcional importante e sem gravidade. Porém, pode estar dolorosa, quente e, por vezes, inflamada e tumefacta devido à acumulação de líquido. Os movimentos podem ser rígidos, dolorosos e limitados.

Cuidados a ter em casa se não existir alteração funcional da articulação:

- Repouso da articulação
- Administração de analgésicos nas doses recomendadas (ex.: paracetamol, 1g de 8 em 8h)

- Aplicação de calor na articulação afectada com uma botija de água quente

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Se os sintomas forem intensos ou persistirem por mais de 7 dias ou impedirem o exercício da actividade normal.
- Se outras articulações forem afectadas

Deve ligar primeiro para a linha Saúde 24:

- Se aparecer febre

### **Boca e língua**

A boca e a língua são vulgarmente afectadas por dor ou erupções de curta duração e sem gravidade.

Cuidados a ter em casa:

- Bochechos e pastilhas de acção anestésica local.
- Administração de analgésicos nas doses recomendadas (ex.: paracetamol, 1g de 8 em 8h)
- Adopção de dieta só com alimentos líquidos ou moles.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Se a afecção impedir o doente de se alimentar normalmente durante mais de 2 dias.
- Em caso de erupções, hemorragias ou úlceras na boca.
- Em caso de dor e úlceras na língua que persistam por mais de 2 semanas.
- Em caso de tumefacção da face, maxilar, gengivas ou boca.

### **Cefaleia sem sinais de alerta**

A cefaleia, mais vulgar tem origem nos músculos do couro cabeludo e região frontal e desencadeia-se após períodos de concentração, condução automóvel ou ansiedade. A dor localiza-se na região frontal, parietal ou occipital. Este tipo de cefaleia agrava-se no final do dia ou com a fadiga psíquica, raramente persiste por mais que uma hora, não mantém o doente acordado e não exige que se recorra ao médico. Há indivíduos mais propensos que outros a sofrerem cefaleias.

Cuidados a ter em casa:

- Repouso numa sala escura

- Administração de analgésicos nas doses recomendadas  
(Paracetamol 1 grama de 8 em 8 horas.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Se a um traumatismo craneano se seguirem cefaleias e sonolência
- No caso de cefaleia intensa desencadeada subitamente
- Se se manifestarem outros sintomas associados à cefaleia, tais como vômitos ou perturbações visuais.
- Se a cefaleia for acompanhada de rigidez do pescoço ou nuca
- Se a cefaleia se agravar com tosse ou movimentos da cabeça e persistir por mais que três dias.
- No caso de uma cefaleia contínua ou que se agrave decorridos três dias sem qualquer causa que a justifique

### **Lombalgia ou dorsalgia sem sinais de alerta**

Por mais intensas que sejam as dores nas regiões dorsais ou lombares resultam geralmente de uma distensão ou lesão ligeiras. Apenas raramente se devem a uma causa grave.



Os grupos com maior risco de terem problemas da coluna vertebral e lombodorsalgias são os idosos (as articulações e músculos perdem elasticidade e estão particularmente sujeitos a sofrerem osteoporose), os indivíduos com antecedentes de hérnia discal diagnosticada, os trabalhadores manuais que, como os operários de construção civil, têm de levantar e transportar pesos e dobrar-se frequentemente; as secretárias que escrevem no computador com os braços estendidos e sem apoio e as domésticas, que fazem camas e pegam em crianças (principalmente quando têm de as retirar do berço) e os obesos que frequentemente não aguenta o excesso de peso que são obrigados a suportar.

Cuidados a ter em casa:

- Repouso
- Aplicação de calor ou Anti-inflamatório transdérmico (Flector Tissugel 1 x dia) ou tópico na área afectada
- Administração de analgésicos nas doses recomendadas (Paracetamol 1 grama de 8 em 8 horas.
- Deve ter sistematicamente uma postura correcta e natural. Evitar dobrar-se pela cintura com as pernas direitas para apanhar ou levantar objectos. Não deve conduzir ou ler com as costas arqueadas. Não deve levantar sozinho qualquer objecto

- As mulheres devem usar saltos rasos
- Deve dormir numa cama firme que apoie a coluna. Uma cama demasiado mole pode causar dores nas costas.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Se as dores nas costas persistirem mais que 7 dias
- Se outras articulações forem afectadas

Deve ligar primeiro para a linha Saúde 24:

- Se surgir febre

## Soluços vulgares

Soluços resultam de estímulos involuntários de alguns músculos relacionados com a respiração (envolvem o diafragma, a calote muscular que separa o tórax do abdómen), levando a uma inspiração rápida e curta, não sincronizada com o ciclo respiratório. Geralmente dura poucos minutos e não produzem quaisquer consequências.

Podem ocorrer soluços quando existe: 1—distensão gástrica pela ingestão de bebidas com gás; 2—deglutição de ar ou alimentação em grande volume; 3—mudanças súbitas da temperatura de alimentos ingeridos ou até da pele (sauna-duche gelado); 4—ingestão de álcool; 5—gargalhadas.

Cuidados a ter em casa:

- O soluço vulgar pode desaparecer com um suspender breve da respiração, assoar do nariz ou flectir as pernas sobre o abdómen.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Estes casos mais graves em que o soluço dura vários dias pode estar relacionado com o segundo grupo de casos acima referidos, podem exigir intervenção hospitalar, como anestesia para aliviar o sintoma.

## Dormência

O frio ou a permanência numa posição incómoda podem provocar parestesia temporária. Uma dormência persistente deve ser comunicada ao médico, sobretudo quando associada a uma insensibilidade à dor e ao calor e a uma perda do sentido do tacto. Raramente, esta situação pode ser sintoma de uma doença que afecta os nervos que enervam os membros. Surge por vezes dormência nos membros subsequentemente a uma deficiência circulatória súbita ou gradual.

Cuidados a ter em casa:

- Manter o membro quente e numa posição confortável

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Em caso de dormência persistente não associada a outros sintomas
- Se a dormência foi acompanhada de dores intensas ou alteração da cor do membro. Se estas alterações não se deverem ao frio e se declararem subitamente, deve consultar-se imediatamente o médico

## Desequilíbrio

Embora frequentemente sejam apenas o resultado de ligeiras alterações de postura ou tensão arterial, ocasionalmente os problemas de equilíbrio podem ser sintoma de uma doença mais grave.

Cuidados a ter em casa:

- Sentar ou deitar o paciente até a perturbação desaparecer
- Não tentar conduzir veículos nem continuar a trabalhar

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Se as tonturas persistirem por mais de 30 segundos ou acontecerem repetidamente
- Se interferirem com o exercício de qualquer actividade, sobretudo trabalho com maquinaria ou a uma altura elevada

**Erupção generalizada (que afecta todo o corpo) e associada a sintomas de ordem geral como febre ou tosse.**

Este tipo de erupção (ou exantema), que afecta sobretudo crianças, é habitualmente sintoma de uma infecção viral.

Cuidados a ter em casa:

- Repouso no leito
- Ingestão de líquidos
- Isolar o doente
- Administração de analgésicos nas doses recomendadas (paracetamol)

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Se os sintomas forem graves
- Se as pessoas em contacto com o doente incorrerem em risco.  
Uma grávida, por exemplo, deve evitar qualquer contacto com a rubéola.

## Erupções que afectam todo o corpo não associadas a sintomas gerais.

Este tipo de erupções deve-se frequentemente a alergias; é muitas vezes provoca comichão, mais susceptível de afectar os adultos e pode manifestar-se sob a forma de descamação, vermelhidão difusa ou pequenas espinhas vermelhas.

Cuidados a ter em casa:

- Eliminar o que quer que constitua a causa da erupção

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Caso se suponha que a erupção se deve a um medicamento receitado pelo médico ou a uma substância usada no local de trabalho
- No caso de uma erupção intensa ou persistente

Erupções que afectam apenas uma zona do corpo

A parte afectada indica habitualmente a causa provável.

Cuidados a ter em casa:

- Depende da causa

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Se a erupção alastrar ou persistir por mais de uma semana

## **Febre**

A febre é caracterizada por uma temperatura elevada, tremores, arrepios e sensação de calor. A febre é um sintoma muito vulgar com uma grande variedade de causas. A febre significa que o organismo do doente está a combater uma infecção, necessita de repouso e, nas situações indicadas, de medicamentos anti-infecciosos. Um adulto com temperatura elevada não deve ir trabalhar. Para a maioria dos indivíduos, a temperatura normal é de 37°C ou menos. Há quem tenha normalmente uma temperatura 0,5°C mais elevada ou mais baixa que essa. Nos adultos, a subida de temperatura é geralmente menos acentuada, mas representa um sintoma físico mais grave. Nos indivíduos idosos, mesmo infecções graves podem não provocar febre – devido à sua reduzida capacidade de combater a infecção.

Cuidados a ter em casa:

- Repouso a uma temperatura amena
- Ingestão de muitos líquidos



- Administração de antipiréticos do tipo paracetamol
- No caso de temperaturas superiores a 39°C, passar pelo corpo do doente uma esponja embebida em água tépida

Deve ligar para a linha Saúde 24:

- Se a temperatura for maior ou igual a 38°C
- Se a febre persistir por mais de 3 dias num adulto
- Se outros sintomas sugerirem uma doença grave
- Se tiver havido contacto com outros indivíduos infectados
- Se a febre for acompanhada de arrepios, dores musculares, tremores e bater de dentes, vómitos e diarreia

O que o deve fazer ir ao Médico de Família ?

A orientação dada através da linha Saúde 24

### **Febre na criança- Quando e como Agir**

VIGIE, TRATE E ... DÊ MUITO CARINHO!

#### **SABIA QUE?**

1. A febre é uma reacção natural do organismo perante um agente agressivo, por exemplo uma infecção.

2. A temperatura do corpo também varia com a actividade do criança, com o excesso de roupa, com a temperatura ambiente e como reacção a algumas vacinas.
3. Os sinais indicadores de febre nas crianças são: extremidades frias, sonolência, rubor da face, tremores, falta de apetite e, por vezes, irritabilidade.
4. Pela imaturidade do centro de controle da temperatura no cérebro, nas crianças pequenas a temperatura pode subir mais rapidamente do que nos adultos.
5. A temperatura deve ser avaliada com um termómetro.
6. Uma **criança tem febre** se apresentar temperatura na axila, com valores superiores a 37°C ou temperatura rectal (rabinho) com valores superiores a 38°C.
7. Uma criança está **sub febril** se apresentar temperatura axilar com valores entre os 37 e 37,5°C ou uma temperatura rectal com valores entre os 38° e 38,3°C.
8. A febre é um meio natural de defesa do organismo pelo que o tratamento de febres baixas e ocasionais deve ser desencorajado (temperaturas de 38°C a 38,5°C).
9. O tratamento de febres altas é obrigatório pois evita complicações como desidratação e convulsões.

## **ESTEJA ALERTA E PREVINA AS COMPLICAÇÕES!**

Actue sempre que a temperatura da criança seja superior aos valores considerados normais.

Se a criança estiver **sub febril ou com febre baixa**: vista-a com roupas leves, reduza a temperatura ambiente e aumente a ingestão de líquidos. Não force a criança a comer e vigie regularmente a temperatura.

Se a criança estiver **febril**: para além das medidas referidas atrás, administre também um medicamento para baixar a temperatura (antipirético): paracetamol infantil de que é exemplo o Ben-u-ron e Panasorbe. Faça-o nas doses e intervalos recomendados.

Se a **febre for muito** alta dê-lhe banho com água tépida ou aplique compressas húmidas para promover o arrefecimento.

Se a criança estiver com **diarreia**, deve administrar o antipirético por via oral (xarope); se estiver com **vómitos**, a via mais indicada é a rectal (supositórios).

A administração de outros medicamentos apenas deverá ser feita mediante **prescrição médica**.

**Dê de beber** à criança com frequência, de preferência água, para evitar que desidrate.

A criança doente torna-se mais carente. Arranje disponibilidade para lhe dar carinho e atenção.

Se a criança tiver **menos de 3 meses** ou apresentar **dificuldade respiratória, convulsões ou sinais de desidratação** (língua seca, sede intensa e prostração), recorra de imediato á sua Unidade de Saúde ou Hospital.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ligar para a linha Saúde 24?

- Imediatamente no caso de uma criança pequena com uma temperatura superior a 40°C
- Se a febre se declarar numa criança de idade inferior a 1 ano
- Se a febre persistir por mais de 3 dias num adulto
- Se outros sintomas sugerirem uma doença grave
- Se tiver havido contacto com outros indivíduos infectados
- Se a febre for acompanhada de arrepios, tremores e bater de dentes

O que o deve fazer ir ao Médico de Família ?

A orientação dada através da linha Saúde 24

### **Dor de garganta**

Só é possível identificar a causa exacta deste sintoma extremamente vulgar quando se manifestam outros sintomas.

Cuidados a ter em casa:

- Repouso
- Administração de colutório calmante para a garganta e analgésicos nas doses recomendadas.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Após orientação dada através da linha Saúde 24, nos casos de dores de garganta acompanhadas de síndrome febril, em especial se o doente for muito jovem ou muito idoso ou o médico referiu a possibilidade de risco de complicações para o doente, dado o carácter recorrente do quadro

## **Digestivas (Queixas)**

Tende-se a designar enfartamento depois das refeições a qualquer incómodo ligeiro subsequente a uma refeição. Os sintomas digestivos incluem uma sensação de peso no estômago, uma sensação incomodativa na região superior do abdómen, eructação, soluços, uma sensação de ardor por detrás do esterno (azia), regurgitação aquosa ou ácida. Por vezes, os sintomas digestivos são causados por uma doença orgânica, como a úlcera duodenal. Mais frequentemente, as causas são funcionais e resultam da ingestão de alimentos ou bebidas em excesso.

Cuidados a ter em casa:

- Repouso em posição sentada
- Administração de antiácidos ou de sucralfate antes das refeições
- Ingestão de pequenas quantidades de líquidos
- Abstenção de álcool

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Se os sintomas forem persistentes ou se se agravarem progressivamente

- Em caso de dores abdominais, perda de apetite ou de peso.

## **Gonalgia**

As perturbações que afectam a articulação do joelho, qualquer que seja a causa, manifestam-se habitualmente através de dor, que se agrava com os movimentos; segue-se a rigidez, o joelho torna-se quente e finalmente tumefacto.

Cuidados a ter em casa:

- Repouso e administração de analgésicos

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Em casos de dor intensa
- Se os sintomas persistirem por mais de 3 dias
- Em casos de impossibilidade do exercício das actividades normais.

## **Menstruação (Perturbações da)**

As perturbações menstruais incluem períodos irregulares, alterações emocionais, edemas e enxaqueca. Muitas mulheres normais têm períodos irregulares quer em duração, quer em intensidade da hemorragia. Sendo embora frequentemente incómoda para a paciente, a irregularidade não é sinal de esterilidade ou de outra doença ginecológica. Deve consultar-se o médico caso se pretenda, mas não se consiga, engravidar ou nos casos de aborto ou de aproximação da menopausa

## **Oftalmológico (Problema)**

Os sintomas que afectam os olhos devem ser sempre encarados seriamente e comunicados ao médico numa fase precoce. O olho é um órgão de pequenas dimensões, complexo e vital, no qual é frequentemente difícil, mesmo no exame médico, distinguir entre doenças triviais e graves.

Cuidados a ter em casa:

- Remover imediatamente do olho qualquer corpo estranho ou produto químico que nele tenham penetrado. Abrir as pálpebras do olho afectado, se necessário com um dedo, e lavá-lo em água limpa corrente ou soro fisiológico.

- Caso se manifestem outros sintomas, manter os olhos fechados e em repouso absoluto

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Imediatamente após tomar as necessárias medidas de emergência em caso de lesão
- Imediatamente em caso de cegueira súbita, parcial ou total, num ou em ambos os olhos
- Se a visão de um ou ambos os olhos perder nitidez ou se tornar enevoada
- Se se declarar uma dor intensa no globo ocular
- Se as pupilas de ambos os olhos apresentarem dimensões diferentes (algumas gotas oftálmicas podem causar este efeito)
- Em caso de dupla visão
- Se, a uma distância inferior a 2,5mm da íris, a esclerótica apresentar vermelhidão
- Caso se desencadeie uma dor súbita ou existam possibilidades de existência de um corpo estranho ou de lesão provocada, por exemplo, por clarão de soldadura



- Qualquer sintoma que se desenvolva lentamente ou persista por mais de 3 dias.

### **Ombro doloroso**

A dor sentida no ombro quando se move o braço deve-se habitualmente a um traumatismo; com menos frequência, a perturbações de carácter mais geral.

Cuidados a ter em casa:

- Repouso
- Imobilização do ombro
- Administração de analgésicos nas doses recomendadas.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Tão cedo quanto possível se qualquer lesão, deformidade e dor no ombro sugerirem quer uma fractura, quer uma luxação do ombro
- Se, subsequentemente a uma lesão, a dor persistir

- Se, não se tendo verificado qualquer traumatismo, os movimentos se mantiverem dolorosos durante mais de 2 semanas.

### **Ouvidos (Dor de) e supuração**

A dor de ouvidos é um sintoma muito vulgar em crianças de idade inferior a 10 anos. Indica habitualmente a existência de uma infecção por detrás do tímpano, no ouvido médio. A dor, causada pela distensão do tímpano devido ao pus, cessa com a perfuração do tímpano, e o pus aparece no canal auditivo sob a forma de supuração. Em crianças, a situação é rapidamente controlada com tratamento. Em adultos, é menos vulgar, mas deve ser seriamente encarada, dada a maior probabilidade de complicações.

Cuidados a ter em casa:

- Repouso numa sala aquecida a uma temperatura amena
- Administração de analgésicos nas doses recomendadas
- Não aplicar gotas num ouvido que supure senão por indicação médica

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- No caso de crianças muito pequenas que sofram dores, que nessa idade poderão ser incapazes de localizar
- Se a dor de ouvidos persistir após 4 a 8 horas de repouso
- Caso se verifique supuração
- Tão cedo quanto possível se a dor se manifestar num ouvido que já está a supurar
- Se surgirem problemas de ouvidos após viagem de avião, mergulho subaquático ou infecções respiratórias.

### **Palpitações**

Um indivíduo saudável não está normalmente consciente das suas pulsações cardíacas, excepto quando pratica exercício ou sente medo ou ansiedade. Noutras circunstâncias, a consciencialização das pulsações cardíacas (palpitações) pode, por vezes, ser sintoma de doença cardíaca.

A medição correcta das pulsações cardíacas requer prática constante e, mesmo assim, pode revelar-se difícil. Um pulso rápido ou fraco está frequentemente associado a medo/ansiedade, febre, choque, hemorragia ou simples exercício. Na maioria dos casos, a pulsação média normal de um indivíduo em repouso é de cerca de 70

pulsações/min. Uma média de 30-40 pulsações a mais por minuto num indivíduo em repouso é habitualmente considerada anormal.

Cuidados a ter em casa:

- nenhuns

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família?

- Se as palpitações persistirem durante várias horas
- Caso se manifestem outros sintomas associados às palpitações.
- Ocasionalmente, um pulso rápido ou irregular num indivíduo em repouso pode ser sintoma de doença cardíaca grave.

### **Cervical (Dor)**

O aparecimento súbito de rigidez no pescoço acompanhada de movimentos dolorosos é um sintoma vulgar de contractura muscular (torcicolo) tanto em adultos como em crianças. A espondilose cervical pode provocar crises prolongadas ou repetidas. Uma forma específica de rigidez da nuca manifesta-se por vezes associada a determinadas infeções agudas de natureza viral ou bacteriológica.

Cuidados a ter em casa:

- Frequentemente, não se manifestam outros sintomas, e com repouso a dor desaparece num ou dois dias.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- O doente tem febre alta, manifesta rigidez na nuca e é incapaz de inclinar a cabeça para a frente ou de tocar nos joelhos com o nariz ou no peito com o queixo. Esta associação de sintomas deve ser imediatamente comunicada ao médico para exclusão da hipótese de meningite.

### **Perda de peso**

Uma perda de peso que não seja resultado de uma dieta de emagrecimento deve ser sempre encarada com cuidado, especialmente quando acompanhada de outros sintomas que sugiram a possibilidade de uma doença grave.

Cuidados a ter em casa:

- Ingestão de leite ou de bebidas à base de leite e consumo de alimentos nutritivos, se possível

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Em caso de uma perda de peso progressiva ao longo de 4 semanas
- Se a perda de peso estiver associada a outros sintomas, como tosse persistente, vômitos, diarreia ou ausência de menstruação

### **Pés (Problemas dos)**

Os pés e respectivos dedos são afectados por lesões, sobrecarga, cansaço e perturbações circulatórias, os quais causam incómodo e acarretam deformidades.

Cuidados a ter em casa:

- Repousar os pés e evitar usar sapatos pouco confortáveis

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Se a dor, a debilidade, a tumefacção ou outros sintomas persistirem por mais de 7 dias ou interferirem com a actividade diária.

## **Rouquidão**

Cuidados a ter em casa:

- Não falar
- Inalações de atmosfera húmida
- Administração de analgésicos nas doses recomendadas

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Se a rouquidão se agravar ou persistir por mais de 2 semanas.

## **Mama (Problemas da)**

A forma, as dimensões e a cor dos seios apresentam variações naturais. Só é motivo de preocupações uma alteração evidente. Uma mulher normal pode ter um ou ambos os mamilos invertidos (voltados para dentro) e, conseqüentemente, parecer desprovida deles. A correcção desta anomalia é simples e permite uma amamentação normal.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Tão cedo quanto possível logo que se note qualquer caroço (nódulo).
- Imediatamente em casos de amamentação dolorosa, dada a hipótese de desenvolvimento de um abscesso do seio
- Em casos de mamilos gretados, dolorosos e que sofram um processo inflamatório durante a amamentação.

### **Testículos e escroto (Problemas dos)**

As perturbações que afectam os testículos e escroto incluem a ausência de um ou ambos os testículos (devido à sua não descida do abdómen), dor, tumefacção ou deformidade. Habitualmente confirma-se à nascença a existência dos testículos nas bolsas. No caso de ausência de um ou ambos, a criança pode ter de ser submetida a tratamento para forçar a descida testicular por volta dos 4-5 anos.

Cuidados a ter em casa (dor, tumefacção ou deformidades dos testículos ou escroto):

- Repouso no leito
- Aplicação de uma cinta de suporte para os testículos
- Administração de analgésicos nas doses recomendadas.



Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Tão cedo quanto possível se a dor for intensa ou estiver associada a tumefacção
- Em caso de tumefacção indolor.

### **Dor no peito**

Existem dois tipos principais de dores no tórax – a dor associada aos movimentos respiratórios e a dor que com ela não apresenta qualquer relação. Esta dor pode manifestar-se espontaneamente ou estar claramente associada ao esforço ou à ingestão de alimentos. A dor torácica provocada pelo esforço pode irradiar para o pescoço, ombro ou braços e desaparece com o repouso. É habitualmente sintoma de doença das coronárias e é designada pela expressão “dor anginosa”

Cuidados a ter em casa:

- Repouso absoluto
- Administração de analgésicos nas doses recomendadas
- Aplicação de calor ao tórax.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Imediatamente se a dor for intensa
- Imediatamente em caso de choque (palidez e transpiração)
- Imediatamente caso se suspeite de doença coronária, quer porque o doente já tenha sofrido um ataque cardíaco, quer porque a dor é do tipo da dor anginosa atrás descrita
- Se a dor não se atenuar após 1h de repouso
- Na maioria dos casos de dor torácica, mesmo ligeira, deve consultar-se o médico, já que a causa subjacente pode ser grave

### **Tornozelo (Sintomas da articulação)**

Dor e edema por entorse constituem os sintomas que mais frequentemente afectam o tornozelo. Manifestam-se por vezes simultaneamente. O aparecimento dos sintomas segue-se habitualmente a uma lesão conhecida ou decorre de uma doença crónica de que o doente tem conhecimento, tal como gota ou artrite.

Cuidados a ter em casa:

- Repousar o tornozelo afectado. Erguer o pé
- Administração de analgésicos nas doses recomendadas.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Se o tornozelo não suportar o peso do doente
- Em caso de deformação do tornozelo
- Em caso de uma equimose extensa
- Se, após 2 dias de repouso, a dor persistir quando o tornozelo for obrigado a sustentar peso
- Se o edema for indolor, afectar ambos os pés e não se dever a um traumatismo, especialmente se o doente for idoso.

## **Tosse**

A tosse é um reflexo protector que ajuda os pulmões libertar expectoração ou de qualquer substância estranha inalada. Deve-se a uma ampla variedade de causas.

Cuidados a ter em casa:

- Manter-se calmo, a uma temperatura amena e com atmosfera húmida (várias vezes ao dia)
- Administração de antitússicos se a tosse fatigar o doente.

Deve ligar para a linha Saúde 24:

- Se a febre for persistente

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Em caso de orientação através da linha Saúde 24
- Em caso de expectoração com sangue
- Em caso de dores torácicas, dispneia ou
- Se a tosse se agravar ou persistir por mais de 2 semanas
- Em caso de possível inalação de um corpo estranho.

### **Problemas da vagina e vulva**

As afecções da vagina e vulva podem causar corrimento, prurido, relações sexuais dolorosas, tumefacções ou úlceras. O corrimento vaginal nem sempre é anormal.

Um corrimento vaginal abundante pode causar preocupação, mas não tem necessariamente significado patológico. Contudo, um corrimento acompanhado de dor, amarelo, com sangue ou fétido constitui um sintoma de infecção.

Cuidados a ter em casa:

- Cuidados de higiene normais.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- No caso de um corrimento fétido, amarelo, castanho, vermelho ou espumoso
- Se o corrimento estiver associado a micções frequentes ou dolorosas
- No caso de relações sexuais dolorosas
- Se existirem probabilidades de doença venérea.

### **Virilha (Tumefacção na)**

Uma tumefacção mole e indolor na virilha é sintoma de uma hérnia.

Uma tumefacção ou nódulo duro sugerem um aumento de volume de um gânglio linfático que pode ser resultante de um furúnculo

(abcesso), de mononucleose infecciosa ou de uma doença mais grave que afecte os gânglios linfáticos.

Cuidados a ter em casa:

- Repouso em posição de decúbito.

Quais os sintomas de alerta que o devem fazer ir ao Médico de Família ?

- Qualquer tumefacção na virilha que volta com frequência ou que persista por mais de 3 dias deve ser comunicada ao médico.