



## **Blog - Médicos de Gente**

### **1. Qual a diferença entre urgência e emergência?**

Muita gente usa as palavras "urgência" e "emergência" como se fossem sinônimos, mas elas têm significados diferentes na medicina.

Emergência é uma situação que representa risco iminente de morte, como uma parada cardíaca, um AVC ou uma hemorragia intensa. Precisa de atendimento imediato.

Urgência é quando o problema de saúde precisa de atenção rápida, mas não coloca a vida em risco imediato, como uma crise de dor intensa, febre alta persistente ou falta de ar leve.

Saber diferenciar ajuda a escolher o melhor local para atendimento e evita sobrecarga dos prontos-socorros.

Fontes: Ministério da Saúde, Sociedade Brasileira de Medicina de Emergência (Abramede)

### **2. Como preparar sua casa para um atendimento médico domiciliar**

O atendimento domiciliar pode ser muito mais tranquilo quando a casa está minimamente preparada. Veja algumas dicas:

- Separe os documentos e exames recentes
- Garanta um ambiente com boa iluminação e ventilação
- Tenha uma cadeira para o profissional e, se possível, uma mesa de apoio
- Evite barulho e movimentação excessiva durante a consulta

Esses pequenos cuidados tornam o atendimento mais eficiente e respeitoso.

Fontes: Programa Melhor em Casa, Caderno de Atenção Domiciliar (MS)

### **3. Pressão alta: quando é realmente preocupante?**

A hipertensão é uma das principais causas de infarto e AVC, mas nem toda elevação momentânea é uma emergência.

Fique atento se a pressão estiver:

- Acima de 180x120 mmHg, mesmo sem sintomas
- Elevada acompanhada de dor no peito, falta de ar, dor de cabeça intensa, tontura ou alteração visual

Nesses casos, procure atendimento médico imediatamente.

Fontes: Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), MS

### **4. 10 sintomas que não devem ser ignorados**

1. Dor no peito
2. Falta de ar
3. Fraqueza em um lado do corpo
4. Febre persistente
5. Tontura com queda
6. Sangramento sem causa aparente
7. Perda de peso rápida
8. Mudança no padrão das evacuações
9. Dor de cabeça repentina e intensa
10. Confusão mental

Esses sinais podem indicar condições graves e devem motivar uma avaliação médica o quanto antes.

Fontes: OMS, SBMFC, MS

### **5. Gripe ou COVID? Entenda os sinais e quando procurar ajuda**

Gripe e COVID-19 podem parecer iguais no início: febre, tosse, dor no corpo e cansaço. Mas fique atento:

COVID-19: pode causar falta de ar, perda de olfato e paladar, diarreia e sintomas que duram mais tempo.

Gripe comum: costuma melhorar em 3 a 5 dias, sem complicações respiratórias graves.

Procure ajuda se tiver:

- Dificuldade para respirar
- Febre por mais de 3 dias
- Confusão mental

Fontes: OMS, Fiocruz, MS

### **6. Quando procurar um médico em casa em vez de ir ao pronto-socorro**

O atendimento domiciliar é indicado em diversas situações:

- Idosos com dificuldade de locomoção
- Pessoas com doenças crônicas que precisam de avaliação periódica
- Pacientes com alta hospitalar recente
- Famílias que desejam acompanhamento mais próximo e humanizado

Evitar deslocamentos desnecessários e promover conforto é parte do cuidado centrado na pessoa.

Fontes: Cadernos de Atenção Domiciliar (MS), Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

### **7. A importância do acompanhamento contínuo após a consulta**

Uma consulta pontual pode resolver problemas imediatos, mas o acompanhamento contínuo é o que realmente transforma a saúde. Ele permite:

- Ajustar medicações conforme evolução
- Esclarecer dúvidas que surgem depois
- Evitar complicações por falta de seguimento

No Médicos de Gente, acreditamos que estar presente é parte essencial do cuidado.

Fontes: Estratégia de Saúde da Família, SBMFC



### **8. Cuidar da saúde mental também é coisa de médico de família**

Saúde mental faz parte da vida e da consulta médica. Problemas como ansiedade, insônia, tristeza prolongada e estresse afetam a saúde física e precisam ser acolhidos.

Médicos de família estão preparados para:

- Ouvir com empatia
- Realizar primeiros cuidados
- Encaminhar para a rede de apoio quando necessário

Fontes: Caderno de Saúde Mental na APS (MS), UNA-SUS

### **9. Por que a escuta atenta pode mudar um diagnóstico?**

Muitas vezes, o que o paciente sente é mais revelador do que o que ele diz com palavras. A escuta atenta permite:

- Entender o contexto do sintoma
- Evitar exames desnecessários
- Criar uma relação de confiança

No final, escutar é uma ferramenta clínica tão poderosa quanto o estetoscópio.

Fontes: McWhinney (MCCP), SBMFC

### **10. Saúde na palma da mão: como usamos o WhatsApp com responsabilidade e cuidado**

No Médicos de Gente, usamos o WhatsApp como extensão do cuidado. Mas isso é feito com critérios:

- Canal exclusivo após a primeira consulta
- Acompanhamento com tempo definido
- Respeito aos limites da comunicação e sigilo

Tecnologia com responsabilidade aproxima e melhora o cuidado.

Fontes: Conselho Federal de Medicina, Guia de Boas Práticas em Telessaúde (MS/OPAS)