

Alteração da Temperatura Corporal

Nesta época do ano, com a diminuição da temperatura ambiente, em que os valores de temperatura se encontram muito baixos ou ocorrem grandes amplitudes térmicas estão reunidas as condições para que ocorram alterações da temperatura corporal. Assim, considera-se para a temperatura axilar:

Temperatura muito baixa $T < 34^{\circ}\text{C}$ Hipotermia
Temperatura baixa $34^{\circ}\text{C} < T < 35^{\circ}\text{C}$
Temperatura normal $35^{\circ}\text{C} < T < 37^{\circ}\text{C}$
Temperatura alterada $37^{\circ}\text{C} < T < 38^{\circ}\text{C}$ Subfebril
Febre $T > \text{ou} = 38^{\circ}\text{C}$ Hipertermia

Tendo em conta estes valores de referência, o que fazer em cada situação?

Temperatura corporal inferior a 34°C : agasalhar a pessoa e recorrer ao Serviço de Urgência.

Temperatura corporal entre os 34°C e os 35°C : agasalhar a pessoa e vigiar regularmente a temperatura corporal (a cada 30 a 45 min.) até atingir valores considerados normais. Se a temperatura corporal se encontrar entre os 35°C e os 37°C não é necessário implementar nenhuma medida uma vez que estes valores são considerados normais.

Temperatura corporal atinge valores superiores a 37°C : sempre que a temperatura corporal varia entre 37°C e 38°C o mais aconselhado é recorrer ao arrefecimento corporal, ou seja, se não houver tremores ou extremidades frias associados à subida da temperatura devemos despir a roupa e, no caso das crianças, deixar os bebés com *body* interior e os mais crescidos com *sweatshirt*. Vigiar a temperatura corporal a cada 30 a 45 min. e se a temperatura subir para

valores acima de 38°C neste caso administrar terapêutica antipirética (preferencialmente paracetamol).

Temperatura corporal superior a 38°C : devemos administrar terapêutica antipirética respeitando sempre a dose aconselhada para o peso da pessoa e com a frequência recomenda. Se a febre aparecer com intervalo inferior, recorre-se ao arrefecimento corporal através da remoção da roupa ou, neste caso como está sob efeito de terapêutica antipirética pode-se recorrer à aplicação de panos



embebidos em água a 37°C na testa, axilas e virilhas ou, se estas medidas não estiverem a resultar recorre-se ao banho com água a 37°C e nunca por um período superior a 10 min.

Algumas notas :

- A temperatura corporal deve ser avaliada na axila.
- Em relação a temperatura axilar a temperatura rectal é 1°C superior e a temperatura oral é $0,5^{\circ}\text{C}$ superior.
- A temperatura timpânica pode não refletir com precisão a temperatura real.
- A administração de terapêutica antipirética em doses ou frequência superior à recomendada por um período prolongado (mais de 2 dias) pode levar a toxicidade.

Nuna Sousa, Enfermeira de Família

Editorial

Iniciamos há um ano a divulgação do nosso boletim informativo trimestral.

Fizemo-lo com a convicção de que todas as formas de comunicação com os nossos utilizadores são necessárias e úteis.

Todos os profissionais da nossa Unidade colaboram para que a informação relevante sobre os vários temas de saúde possam ser partilhados por todos os destinatários deste boletim.

Este ano vamos dar especial ênfase aos direitos e deveres do utente, à sua capacitação na tomada e partilha de decisão terapêutica, à decisão informada como no caso do testamento vital, mas também a questões como a obesidade infantil e as doenças evitáveis.

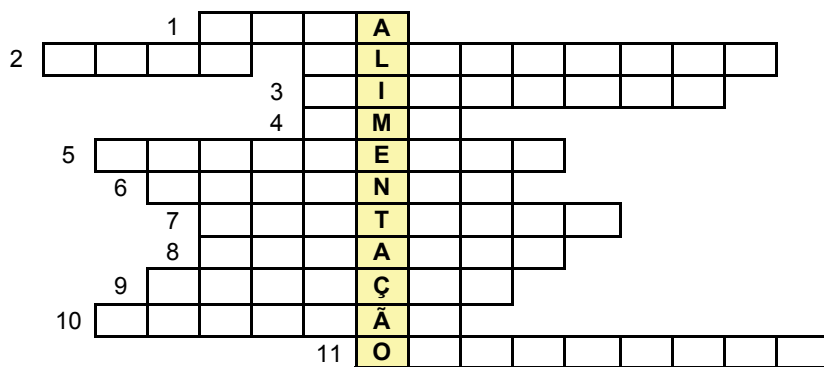
À semelhança dos números anteriores, vamos manter as rubricas meramente informativas assim como o espaço lúdico/ recreativo.

Estamos seguros que quanto mais informados, mais críticos e atentos estiverem os nossos utentes, mais capacitados estarão para poder cuidar da sua saúde.

2017 será então um bom ano para TODOS, pois TODOS vão contribuir para que assim seja.

Maria João Botelho, Médica de Família, Coordenadora da USF
Manuel Rocha Peixoto

Passatempos



- 1- Deve beber-se em abundância, 1,5 a 3 litros por dia.
- 2- É um guia alimentar geral, sob a forma gráfica, que demonstra como deve ser a alimentação diária para uma população saudável.
- 3 - Doença caracterizada por um excesso de açúcar no sangue.
- 4 - Significa Índice de Massa Corporal, relaciona o peso com altura.
- 5 - Qualquer substância proveniente de um alimento, é uma fonte de energia para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde e da vida.
- 6 - Fruto rico em vitamina C.
- 7 - Nutriente presente em grande quantidade na carne vermelha.
- 8 - São preparadas com hortaliças cruas ou cozidas, servidas à temperatura ambiente ou geladas.
- 9 - Órgão que é prejudicado pelo excesso de peso e que é essencial para a vida.
- 10 - Um tipo de exercício físico praticado na água. Saudável para perder peso.
- 11 - Epidemia do século XXI.

Joana Oliveira, interna de Medicina Geral e Familiar

Carta dos Direitos e Deveres dos Doentes

Direitos

O doente tem direito a receber os cuidados apropriados ao seu estado de saúde, no âmbito dos cuidados preventivos, curativos, de reabilitação e terminais.

Deveres

O doente tem o dever de zelar pelo seu estado de saúde. Isto significa que deve procurar garantir o mais completo restabelecimento e também participar na promoção da própria saúde e da comunidade em que vive.

Avisos

A partir do dia 31/3/2017 o Regime Especial de Comparticipação dos Medicamentos será atualizado automaticamente até dia 31/3/2018 pelo suporte técnico das isenções do Ministério da Saúde, não necessitando por isso, os utentes pensionistas que já usufruem desse benefício de fazer qualquer meio de prova.

Ilda Rodrigues e Sofia Fernandes, Secretárias Clínicas

Como controlar o colesterol elevado

O aumento do colesterol no sangue é um dos fatores de risco para apresentar doença cardíaca e das artérias (doença cardiovascular). Depois desta época festiva e de alguns exageros, vale a pena lembrar algumas recomendações gerais:

- Faça exercício físico; ajuda a elevar o colesterol «bom». Caminhe sempre que possa e no mínimo 30 minutos 4-5 dias por semana.
- Coma diariamente fruta, verduras, hortaliças, cereais e legumes.
- Beba leite, iogurtes e queijo magros. Não coma manteiga nem margarina. Os queijos curados e semi-curados devem ser consumidos com moderação.
- Coma alimentos proteicos todos os dias (preferível peixe, frango sem pele, peru, ou coelho). Nos caldos elimine a capa de gordura quando arrefecem. Não coma enchidos nem vísceras.
- Não coma mais de 2-3 gemas de ovo por semana.
- Coma peixe pelo menos 3 vezes por semana, incluindo peixes azuis (sardinha, atum, anchovas, salmão, truta, cavala, etc.).
- Para cozinhar use azeite; evite reutilizá-lo várias vezes.
- Prefira os alimentos cozidos. Evite refogados, estufados, cremes e fritos.
- Não consuma produtos de pastelaria e doçaria.
- Não use molhos.
- Evite os alimentos cuja etiqueta indique que contêm «gorduras animais» e também «gorduras vegetais» sem as especificar, pois podem incluir côco ou folha de coqueiro, que são gorduras saturadas.
- Evite os pré-cozinhados. Não coma batatas fritas de pacote.
- Não consuma bebidas alcoólicas, ou se o faz, faça-o com moderação (não mais de 2 copos de vinho ou 2 cervejas por dia).

Inês Esteves, interna de Medicina Geral e Familiar

GRIPE PROTEJA-SE

Este inverno não deixe que a gripe o apanhe desprevenido



VACINE-SE

Para estar protegido é necessário vacinar-se todos os anos.
Informe-se no seu Centro de Saúde.



LAVE AS MÃOS

Muitas vezes, com água e sabão.
Quando se assoar, espirrar ou tossir.



TAPE O NARIZ E A BOCA SEMPRE QUE TOSSIR OU ESPIRRAR

Use um lenço de papel ou o braço.
Nunca as mãos!
Deite os lenços de papel no lixo.

Se tiver febre, tosse e dores de cabeça ou musculares, não corra para as urgências.
Ligue primeiro 808 24 24 24 - Saúde 24



Contactos

Largo Paulo Orósio, 2ª andar, 4700-036 Braga

253 209240

Fax: 253 209 241

usfmrp@gmail.com

Visite-nos no Facebook em:

USF Manuel Rocha Peixoto

Responsáveis: Equipa da USF Manuel Rocha Peixoto