

COMO CUIDAR DE UMA PESSOA DOENTE

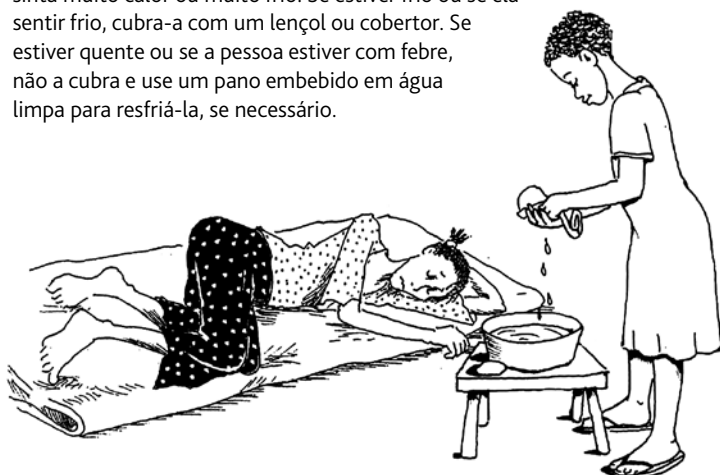
A doença enfraquece o corpo. Para ajudar uma pessoa que está doente a ganhar forças e melhorar rapidamente, é necessário um cuidado especial. O cuidado que uma pessoa doente recebe é, muitas vezes, a parte mais importante do seu tratamento.

Se você estiver cuidando de alguém que não está bem, lembre-se de cuidar também das suas próprias necessidades. Lave bem as mãos com sabão antes e depois de ajudar a pessoa, faça refeições com regularidade e descanse o suficiente. Peça ajuda se precisar.

Os pontos a seguir formam a base de um bom cuidado de qualquer pessoa que não estiver bem.

DESCANSO

A pessoa doente deve descansar em um local tranquilo e confortável, com bastante ar fresco e luz. Evite que ela sinta muito calor ou muito frio. Se estiver frio ou se ela sentir frio, cubra-a com um lençol ou cobertor. Se estiver quente ou se a pessoa estiver com febre, não a cubra e use um pano embebido em água limpa para resfriá-la, se necessário.



BONS ALIMENTOS

A pessoa doente deve consumir muito líquido e alimentos nutritivos. Se ela estiver muito fraca, dê-lhe pequenas quantidades de alimentos várias vezes ao dia. Se necessário, amasse-os ou faça sopas ou sucos com eles.

Os alimentos com alto teor calórico são especialmente importantes, como, por exemplo mingau de arroz, trigo, aveia, batata ou mandioca. Adicionar um pouco de açúcar e óleo vegetal aumenta a quantidade de calorias. A proteína também é importante, como, por exemplo, ovos, feijão, peixe e carne.

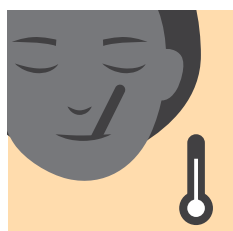
Se a pessoa doente não conseguir comer muito, aumente seu consumo de calorias dando-lhe bebidas adoçadas.



OBSERVE SE HÁ MUDANÇAS

Observe se há mudanças no estado da pessoa doente que possam indicar se ela está melhorando ou piorando. Faça um registro dos três sinais vitais à direita, quatro vezes ao dia.

Anote também a quantidade de líquido que a pessoa bebe e quantas vezes por dia ela urina e defeca. Guarde essas informações para o profissional de saúde ou médico.



Temperatura
(quantos graus)



Pulso
(batimentos por minuto)



Respiração
(inspirações por minuto)

É muito importante prestar atenção aos sinais que indicam se a doença da pessoa é grave ou perigosa. Se observar algum dos sinais do quadro na página 21, procure atendimento médico imediatamente. Não espere até que a pessoa fique tão doente que seja difícil ou impossível levá-la a um centro de saúde ou hospital. A vida dela pode estar em perigo.



POSIÇÃO

Se a pessoa estiver muito fraca e não conseguir se virar, ela deve ser ajudada a mudar de posição na cama várias vezes ao dia. Isso ajuda a prevenir o desenvolvimento de feridas no corpo.

As mudanças frequentes de posição também ajudam a prevenir a pneumonia, um perigo constante para quem está muito fraco ou doente e precisa ficar de cama por muito tempo. Se a pessoa tiver febre, começar a tossir e sua respiração se tornar rápida e superficial, ela pode estar com pneumonia e precisará de atendimento médico.



HIGIENE PESSOAL

É importante manter a pessoa doente limpa. Ela deve tomar banho todos os dias. Se estiver muito doente para sair da cama, lave-a com uma esponja ou um pano e água morna. Suas roupas, lençóis e cobertores também devem ser mantidos limpos. Tome cuidado para que não caiam migalhas e pedaços de comida na cama.

As roupas sujas ou manchadas de sangue, as roupas de cama e as toalhas de uma pessoa com uma doença infecciosa devem ser manuseadas com cuidado. Para matar os vírus ou outros germes, lave-as com água quente e sabão ou adicione um pouco de água sanitária.

SINAIS DE UMA DOENÇA PERIGOSA



- Perda de grande quantidade de sangue em qualquer parte do corpo
- Tosse com sangue
- Lábios e unhas acentuadamente azulados
- Grande dificuldade para respirar; não melhora com o repouso
- A pessoa não se acorda (coma)
- A pessoa está tão fraca que desmaia ao se levantar
- Doze horas ou mais sem conseguir urinar
- Um dia ou mais sem conseguir beber nenhum líquido
- Vômitos intensos ou diarreia intensa por mais de um dia ou algumas horas em bebês
- Fezes pretas como piche ou vômito com sangue ou fezes
- Dores fortes e contínuas de estômago com vômito em uma pessoa sem diarreia ou que não consegue defecar
- Qualquer dor forte e contínua por mais de três dias
- Pescoço rígido com as costas curvadas, com ou sem rigidez da mandíbula
- Mais de uma convulsão em uma pessoa com febre ou doença grave
- Febre alta (acima de 39° C) que não baixa ou que dura por mais de quatro ou cinco dias
- Perda de peso ao longo de um período prolongado
- Sangue na urina
- Feridas que continuam crescendo e não desaparecem com tratamento
- Um caroço em qualquer parte do corpo que fica cada vez maior
- Pressão sanguínea muito alta (220/120 ou mais alta)
- Complicações com gravidez ou parto

LÍQUIDOS



Em quase todas as doenças, especialmente se a pessoa tiver febre ou diarreia, ela deve beber muito líquido: água potável, chá, sucos, caldos, etc.

Em caso de dúvida sobre a segurança da água, ferva-a por dois minutos e deixe-a esfriar antes de dá-la ao paciente para beber. Dar água não potável a uma pessoa doente pode deixá-la muito pior.

Artigo adaptado a partir do Capítulo 4 de Onde não há médico (edição de 2015), páginas 39–41. Consulte a página 22 para obter mais informações.