

Equipamentos que monitoram a saúde estão mais presentes nas casas brasileiras. Veja quando usar cada um

SAÚDE

(Foto: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/doenca-enfermidade-dentro-de-casa-interior-3873188/>) –

Com a pandemia, o brasileiro passou a se preocupar muito mais com a saúde, o que fica nítido ao observar o [aumento na venda de itens médicos para uso residencial](#). Hoje em dia, é comum encontrar oxímetros, medidores de pressão, termômetros, balanças, nebulizadores e outros equipamentos do tipo dentro dos lares. Mas, é preciso ter muita cautela com as informações vindas do monitoramento caseiro, já que elas, teoricamente, precisam ser julgadas por profissionais da saúde. Então, veja a melhor forma de utilizar cada um deles para evitar preocupações desnecessárias:

Medidor de pressão arterial

O medidor de pressão arterial é preciso nas informações e um item essencial para quem precisa cuidar da saúde do coração. Entretanto, se utilizado na hora errada, a pressão pode estar alterada devido a diversos fatores, causando um medo que pode realmente acelerar o coração. Então, o ideal é utilizar o item após pelo menos 15 minutos de repouso, deixando que a pressão amenize. Se você fumar, tomar café ou praticar exercícios físicos, o certo é esperar 30 minutos. Não fique em pé enquanto mede a pressão e evite conversar durante o procedimento.

Oxímetro

O oxímetro mede a quantidade de oxigênio no sangue e se popularizou muito durante a pandemia, após relatos de pacientes que perceberam que estavam com a covid-19 após utilizar o equipamento. Antes de começar a usar o oxímetro, é fundamental levar em consideração os seus problemas de saúde pré-existentes, pois mesmo que o nível normal seja 100%, não são todas as pessoas que mantêm essa regularidade. Quem fuma, por exemplo, pode já ter os níveis alterados. Então, um uso desatento pode criar um falso alerta de coronavírus. Existem outras indicações para o uso: se o oxímetro for de dedo, o correto é utilizá-lo sem esmaltes na unha, pois a tinta pode alterar a precisão da medição. Atente-se também à calibração e à margem de erro do produto, dados que sempre são indicados nos manuais ou na embalagem.

Termômetro

Em relação ao termômetro, a maior atenção é na escolha do produto. Os termômetros infravermelhos, aqueles utilizados nos shoppings e supermercados, não são indicados para medição precisa de temperatura humana. Por isso, eles podem deixar passar casos de febre alta. Já os modelos de mercúrio foram proibidos após proposta da Anvisa. Então, o ideal é ter um termômetro digital – o modelo mais preciso. Para melhores resultados, meça a temperatura na axila e deixe o tempo necessário, até que o equipamento apite.

Relógios inteligentes

Os relógios e pulseiras inteligentes também estão muito populares, mas é preciso cuidado: em grande parte, eles são equipamentos feitos para auxiliar na melhora do desempenho esportivo, apresentando estimativas de dados sobre nosso corpo. Por isso, o monitoramento feito pelos itens não é

totalmente preciso e não pode servir de base para nenhum diagnóstico médico.

Por:

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.folhadoprogresso.com.br/saiba-quais-sao-os-aplicativos-mais-baixados-do-brasil-no-mes/>