

O QUE FAZER DIARIAMENTE

- Verificar como se sente: falta de ar e cansaço.
 - Pesar-se antes do pequeno-almoço e anotar o peso.
 - Pesquisar inchaço dos pés, tornozelos, pernas e barriga.
 - Dieta com pouco sal.
 - Atividade física e períodos de descanso.
 - Tomar a medicação corretamente.
- Ver em que zona colorida está hoje.**

ZONA VERDE



- Sem falta de ar ou cansaço.
- Sem dor no peito.
- Sem inchaço dos pés, tornozelos e pernas.
- Sem aumento > 1 kg de peso em 3 dias seguidos.

ZONA AMARELA



- Deve ligar para a linha SNS 24 - 808242424 se:**
- Sente mais falta de ar ou cansaço.
 - Se sente mais cansado, sem energia.
 - Respira pior quando se deita ou se tem de dormir sentado.
 - Nota mais inchaço dos pés, tornozelos, pernas.
 - Aumentou > 2 kg em 3 dias ou > 3 kg em 6 dias seguidos.

ZONA VERMELHA



- Deve dirigir-se ao Serviço de Urgência ou ligar para o 112 se:**
- Sente muita dificuldade a respirar, mesmo sentado.
 - Sente dor no peito.