

O MEU FILHO TEM FEBRE... O QUE DEVO FAZER?

BOLETIM INFORMATIVO

A FEBRE...

A febre consiste na subida da temperatura de, pelo menos, 1° C acima da média da temperatura habitual da pessoa.

É uma manifestação clínica muito frequente em crianças, sendo uma das principais razões de ida ao Serviço de Urgência em Pediatria.

A febre é apenas um sintoma e não uma doença. É considerada um mecanismo de defesa do nosso organismo, quando este se encontra a lutar contra alguma infeção por vírus ou bactérias.

Existem mais de 400 vírus capazes de provocar febre numa criança.

As doenças febris benignas provocadas por vírus, são responsáveis pela maioria dos episódios de febre nas crianças.

Felizmente as crianças não apanham todos os vírus existentes. Nem sempre o facto de se contrair uma infeção resultará em febre.

Considera-se febre:
 temperatura retal $\geq 38^{\circ}\text{C}$
 temperatura axilar $\geq 37,6^{\circ}\text{C}$
 temperatura timpânica $\geq 37,8^{\circ}\text{C}$
 temperatura oral $\geq 37,6^{\circ}\text{C}$



*“Nem tudo que incomoda pode ser medido,
e nem tudo que pode ser medido incomoda.”*

Albert Einstein

ONDE DEVO MEDIR A TEMPERATURA?

Temperatura retal:

- É o método mais rigoroso;
- Pode ser usada desde o nascimento;
- Ideal abaixo dos 3 anos de idade;
- Com a criança deitada de costas, deve introduzir-se a ponta prateada (1 a 2 cm) do termómetro no ânus, num trajeto paralelo às costas da criança.

Temperatura axilar:

- É um método prático, ainda que não tão preciso como o retal;
- Coloca-se o termómetro ao topo da axila e encosta-se o braço ao corpo.

Temperatura timpânica:

- Só se deve utilizar a partir dos 3 anos.

Temperatura oral:

- Só deve ser utilizada a partir dos 5 anos.



QUANDO A CRIANÇA ESTÁ COM FEBRE O QUE DEVO FAZER?

- Adequar o vestuário e a roupa da cama à sensação de frio ou de calor;
- Ajustar a temperatura ambiente;
- Oferecer água e alimentos mais líquidos, com maior frequência, para evitar a desidratação;
- Se a criança está confortável não é preciso baixar a temperatura, mas sim vigiar se surgirem “sinais de alerta”;
- Se a criança está desconfortável deve tomar um antipirético (como o paracetamol ou ibuprofeno, caso não exista alergia a esse medicamento). Devem ser respeitadas as indicações fornecidas pelo médico assistente e/ou pediatra, nomeadamente em relação às dosagens e intervalos;
- Não usar água fria (banho, compressas...). Lembre-se que deve aliviar o desconforto sentido pela criança. Com a água fria a condição pode agravar, causar tremores que fazem aumentar a temperatura e o desconforto.



O tratamento da febre não tem como objetivo obter a atingir a temperatura corporal, mas sim minimizar o desconforto da criança.

EM QUE SITUAÇÕES DEVO LEVAR A CRIANÇA AO MÉDICO? SINAIS DE ALERTA

Na presença de um ou mais destes sinais de alerta deve recorrer de imediato a um serviço de saúde:

- Menos de 3 meses de idade;
- Choro inconsolável, Irritabilidade e/ou gemido mantido;
- Sonolência excessiva ou incapacidade em adormecer;
- Alteração da respiração (dificuldade ou intermitente);
- Aparecimento de manchas na pele nas primeiras 24 a 48 horas de febre;
- Vômitos repetidos entre as refeições ou recusa alimentar completa superior a 12 horas;
- Lábios ou unhas roxas e/ou tremores intensos e prolongados na subida da temperatura;
- Dificuldade em mobilizar um membro ou alteração na marcha, dor intensa ou recusa de colo;
- Urina turva e/ou com mau cheiro;
- Convulsão;
- Febre com duração > 5 dias.

Se a criança não tiver mais sintomas, deve ir ao médico se a febre persistir além das 72 horas, apesar de estar a cumprir as medidas anteriores.

O meu filho tem febre... o que devo fazer? (Boletim Informativo | Dezembro 2023 | Edição 12)

Numa criança com febre, os sinais “tranquilizadores” (sugestivos de doença sem gravidade):

- A criança brinca normalmente;
- Come menos, mas não recusa os alimentos líquidos;
- Está sorridente e bem disposta;
- Acalma ao colo e fica com um comportamento quase habitual;
- Fica bem quando a temperatura baixa;
- Entre outros.

Vigie os sinais de alerta

BENURON E BRUFEN

O **Benuron**, é um dos nomes comerciais mais utilizados para fazer referência ao princípio ativo **Paracetamol**. É um analgésico e antipirético (ajuda na febre e dor).

O **Brufen**, é um dos nomes comerciais mais utilizados para o princípio ativo **Ibuprofeno**. É um anti-inflamatório não esteróide, com uma ação igualmente antipirética (tratamento da Febre) e analgésica (tratamento da dor).

Utilizar os medicamentos respeitando a posologia prescrita pelo médico ou de acordo com a descrita no folheto informativo que acompanha a embalagem do medicamento que vai ser administrado.

A febre não baixou com a medicação?

O mais comum é dose administrada estar abaixo do peso. A criança cresce, aumenta de peso gradualmente, o que muitas vezes não é acompanhado pela dose, que muitas vezes é administrada a mesma da última toma, que pode ter sido há vários meses atrás.

Existe uma aplicação para telemóvel chamada **@Febre-i-dor**, ajuda a calcular a dose certa para o peso e administrarem sempre as doses adequadas.

A própria página do **@Benuron** disponibiliza uma calculadora para saber a dose correta de medicação de acordo com o peso do seu filho.



Qual a dose de Benuron e Brufen correta para o meu filho?

- Será obrigatório saber o peso correto da criança. Para isso é necessário ter uma balança em casa;
- Caso a criança não se equilibre, podemos pegar nela ao colo e subir para a balança. Voltamos a subir sozinhos e calculamos a diferença de peso entre as duas pesagens.

Dei a dose certa de medicamento, porque a febre não baixa?

- O pico de maior ação do paracetamol e do ibuprofeno ocorre cerca de 2 horas depois de serem administrados. Será errado avaliar a temperatura 15 minutos após a administração do medicamento. Em ambos, a sua duração de ação é de apenas 4 a 6 horas.
- É frequente na febre que a temperatura não venha ao normal mesmo sob a ação de um destes antipiréticos. Considera-se que foram eficazes se a mesma baixar pelo menos 1,5°C em relação à temperatura inicial.
- Se uma criança apresenta uma temperatura de 40°C, é normal que a temperatura desça para um valor a rondar os 38/38,5°C e que volta a subir novamente. O medicamento fez efeito, embora exista a sensação de que a febre não baixou.

Lembre-se...

O objetivo do antipirético é aliviar o desconforto da criança e não eliminar a febre a todo o custo. Mesmo não medicada, a temperatura acaba, em regra, por baixar espontaneamente algumas horas depois, mas volta a subir ao fim de poucas horas, e assim sucessivamente, até a doença passar.



FATOS SOBRE A FEBRE

Uma temperatura mais elevada significa que a doença é mais grave!

Não. O principal indicador de gravidade da doença é o estado geral da criança, principalmente quando baixa a febre. O fato da temperatura ser mais elevada depende não só do microrganismo que está a provocar a infeção, mas também como o organismo da pessoa reage ao mesmo, que varia muito de pessoa para pessoa.



A temperatura sobe indefinidamente se não for tratada!

Não. A temperatura não sobe sem parar. atinge, os 41-42°C e depois volta a descer naturalmente. Isto acontece mesmo sem a administração de nenhum medicamento, porque a subida acaba por ser compensada de forma natural por mecanismos que fazem baixar a temperatura corporal.



Posso prevenir a febre!

Não. A febre, como já foi dito é apenas um sintoma de que nos avisa de uma doença ou alteração do corpo. Portanto, não há nenhuma medida para prevenir a sua ocorrência

Uma temperatura corporal mais elevada aumenta o risco de convulsões febris!

Não. As convulsões febris, muitas vezes, são associadas a temperaturas mais elevadas, o que não é verdade. A maior parte das convulsões surge na “subida térmica”, que é o início do pico febril, em que o organismo está ainda a começar a elevar a sua temperatura para combater a infeção

A febre deve ser tratada com antibiótico!

Não. Os antibióticos são apenas úteis no tratamento das infeções bacterianas, não tendo qualquer efeito sobre as infeções virais. A maioria das infeções é causada por vírus. A toma de antibiótico só com indicação médica.



A criança com febre pode ir à escola!

A febre é um sintoma que provoca muitas vezes desconforto e mal-estar, o que dificulta a integração das crianças no meio escolar, uma vez que passam a ter necessidade de mais atenção e disponibilidade, que nem sempre é fácil de corresponder. A criança **não deve** ir à escola com febre, até para as outras crianças, que acabam por ter menor probabilidade de serem contagiadas pelos microrganismos em causa.

Em caso de dúvida consulte o seu Pediatra/Médico Assistente ou o Centro de Contacto SNS 24 (808 24 24 24)