

O que é?

A febre define-se como sendo uma elevação da temperatura corporal acima dos valores considerados normais. A temperatura varia de pessoa para pessoa, mas também com a idade, a actividade física e ao longo do dia. Os valores normais da temperatura oscilam entre os 36 e os 37°C de manhã, e perto dos 38°C, à tarde (temperatura rectal). Portanto, considera-se febre quando existe um aumento da temperatura rectal acima dos 38°C, axilar acima dos 37°C, oral acima dos 37,5°C ou timpânica acima dos 38,2°C.

Quais são as causas?

A febre aparece em resposta a infecções (por bactérias, vírus, fungos ou outros agentes) ou perante a exposição a causas não infecciosas (intoxicações, inflamações, traumatismos, doenças neoplásicas, medicamentos ou desidratação).



É uma doença?

Não, a febre é um sinal de que existe algo no organismo que não está bem. Contudo, a presença de febre também é uma indicação de que o organismo da criança está a combater o agente invasor.

Como medir a temperatura?

O instrumento utilizado para medir a temperatura corporal é o termómetro. Na criança, a temperatura rectal é a mais precisa. Contudo, podem ser utilizados outros métodos, devendo ser cumpridos os seguintes passos:

- Temperatura rectal: Introduzir o termómetro no recto da criança durante 2 minutos.
- Temperatura axilar: O termómetro deve ser colocado na axila, mantendo o braço firmemente apertado junto ao tórax durante 4 minutos.
- Temperatura oral: É medida colocando-se o termómetro debaixo da língua, com a boca fechada e aguardando-se 3-5 minutos para a leitura. É uma técnica mais difícil nas crianças pequenas e que acarreta alguns riscos.
- Temperatura timpânica: Tem a vantagem da comodidade e da rapidez, mas requer um termómetro próprio e não é uma técnica muito precisa.

Como se deve tratar?

As crianças são particularmente susceptíveis à febre, uma vez que têm um corpo pequeno e uma menor quantidade de gordura subcutânea. A febre pode ser controlada por medicamentos antipiréticos e por meios físicos. Actualmente, defende-se uma utilização moderada de medicamentos para combater a febre, uma vez que esta tem um papel importante na defesa contra a infecção e raramente dá origem a complicações.

Que medicamentos devem ser usados?

Para tratar a febre na criança estão recomendados os antipiréticos, como por exemplo o paracetamol (primeira escolha) ou o ibuprofeno (alternativa), que reduzem a febre. O objectivo destes medicamentos é aliviar o desconforto causado pela febre e devem ser usados apenas quando esta existir. Devem ser respeitadas as doses recomendadas para o peso e o intervalo mínimo entre cada administração, medindo sempre a temperatura antes de cada toma do medicamento. A diminuição da temperatura ocorre após a administração do antipirético, podendo a febre reaparecer no intervalo das administrações, o que não significa uma ineficácia da medicação.



Que medidas gerais devem ser tomadas?

Agasalhar ou despir?

Depende. Na subida da temperatura, quando a criança está com arrepios e com as extremidades frias, deve-se aquecê-la (roupa, cobertor). Quando a temperatura desce, há que permitir a libertação de calor, retirando os agasalhos e a roupa da criança.

Banho frio, quente ou morno?

O banho deve ser dado à temperatura normal (37°C) e tem por objectivo facilitar uma redução mais rápida da temperatura corporal. Deve-se deixar a água esfriar lentamente, não devendo exceder uma duração de 10 minutos. A água fria não está indicada porque pode causar arrepios e tremores que, além do desconforto, aumentam a temperatura.

Prevenir a desidratação

A febre condiciona perdas aumentadas de água, nomeadamente através da transpiração e da diminuição do apetite, podendo provocar um estado de desidratação. Como tal, devem ser oferecidos líquidos com frequência e de acordo com a preferência de cada criança (água, chá, leite ou sumos naturais). Relativamente à alimentação, a criança não deve ser obrigada a comer se ela não tiver vontade, estando recomendados alimentos leves, sendo fundamental a ingestão de líquidos.

O que é uma convulsão febril?

É uma crise convulsiva que pode surgir quando a temperatura sobe muito rapidamente. Algumas crianças têm uma predisposição genética para fazer convulsões e estas podem ocorrer mesmo quando a temperatura não está muito elevada. Durante uma convulsão, a criança perde consciência, tem movimentos anormais, pode ficar rígida, revirar os olhos ou espumar pela boca.

A convulsão febril é grave?

Geralmente, as crises convulsivas que surgem num contexto de febre são benignas e, na maioria das vezes, não deixam sequelas. O melhor a fazer é manter a criança deitada num local seguro, sem impedir os seus movimentos. Não deve ser colocado qualquer objecto na boca da criança. No caso de se tratar de uma primeira convulsão, deve ser contactado o médico de família ou o serviço de urgência.

Quando devo consultar o médico?

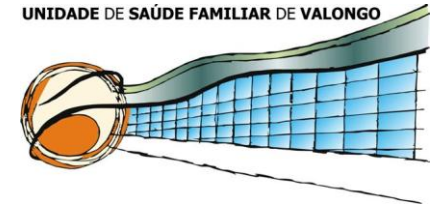
- Criança com menos de 3 meses de idade
- Febre mantém-se após 2-3 dias, apesar da medicação e das medidas gerais
- Febre acompanhada de convulsão
- Febre associada a sonolência, fraqueza, náuseas, vômitos, diarreia, dificuldade em engolir, dor de ouvidos, rigidez no pescoço, irritabilidade ou apatia, dificuldade respiratória, palidez, manchas ou borbulhas na pele ou dores nas articulações



Contactos úteis:

- Saúde 24: **808 24 24 24**
- USF Valongo: **22 422 98 29**

Elaborado por:
Dra. Carla Santos



Criança com febre... O que devo saber?

