

## FEBRE NA CRIANÇA / ADOLESCENTE

### Informação para pais e cuidadores



#### Direção Geral de Saúde, 2017

Processo Assistencial Integrado da Febre de Curta Duração em Idade Pediátrica (norma 017/2017)

Saiba mais sobre este tema nesta edição.

#### SUMÁRIO

- O que é a febre?
- A febre é uma doença?
- Como medir a temperatura?
- Quais são os "sinais de alerta" numa criança com febre?
- Numa criança com febre, quais os sinais "tranquilizadores"?
- Como ajudar a criança/adolescente e com febre?
- Como administrar o antipirético (medicamento para baixar a temperatura)?
- Quando é que uma criança/adolescente e deve recorrer a um serviço de saúde em caso de febre?

#### O que é a febre?

Considera-se febre a subida de, pelo menos, 1°C acima da média da temperatura basal diária individual, em função do local de medição. Na ausência do conhecimento da temperatura basal individual, considera-se febre perante os seguintes valores medidos de temperatura:

- Retal  $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- Axilar  $\geq 37,6^{\circ}\text{C}$
- Timpânica  $\geq 37,8^{\circ}\text{C}$
- Oral  $\geq 37,6^{\circ}\text{C}$

#### A febre é uma doença?

A febre, por si só, não é uma doença. Trata-se de uma manifestação do organismo, decorrente do combate às infeções e, por esse motivo, benéfica. Quando as situações com febre são graves (cerca de 5% dos casos), existem sempre outras manifestações clínicas associadas que são os chamados "sinais de alerta".

#### Como medir a temperatura?

Existem vários tipos de termómetros, cuja utilização correta é essencial. Sem prejuízo da leitura do folheto informativo que os acompanha, resumem-se aqui as principais indicações de uso:

- **Temperatura retal:**  
É o método mais rigoroso. Com a criança deitada de costas, deve introduzir-se a ponta flexível do termómetro (de galinstan ou digital) em cerca de 3 cm no ânus, num trajeto paralelo às costas da criança. A leitura com o termómetro digital faz-se ao 1º toque e com o termómetro de galinstan aos 3 minutos.
- **Temperatura axilar:**  
É um método prático, ainda que não tão preciso como o retal. O termómetro de galinstan ou digital (desligado) devem ser colocados na axila, mantendo-se o braço firmemente encostado ao tronco, durante 5 minutos, ao fim dos quais se deve fazer a leitura. No caso do termómetro digital, este deve ser então ligado e esperar-se pelo 1º toque; se termómetro de galinstan, a leitura é feita aos 5 minutos.
- **Temperatura timpânica:**  
Só se deve utilizar a partir dos 3 anos e avalia-se com termómetro de deteção de raios infravermelhos. A sonda deve ser orientada para a membrana do tímpano e não para a parede do canal auditivo. Devem ser sempre realizadas 3 determinações seguidas e deve adotar-se o valor medido mais elevado.
- **Temperatura oral:**  
Só deve ser utilizada a partir dos 5 anos. Avalia-se na boca, com a ponta do termómetro digital ou de galinstan colocada debaixo da língua e mantendo a boca permanentemente fechada durante 3 minutos. A leitura deve ser feita aos 3 minutos (seja termómetro digital ou de galinstan).

**Diretor Executivo**  
Rui Medon

**Equipa Coordenadora**  
Ana Sofia Barbosa  
Cristina Barbosa  
Elvira Sampaio Teles  
Maria Emília Penêda

**Design Gráfico**  
Joana Neto Rodrigues

## CONTACTOS



**Email**  
[info@acesportoocidental.org](mailto:info@acesportoocidental.org)

(registre-se no site se  
pretender receber as  
nossas publicações)

### Quais são os “sinais de alerta” numa criança com febre?

Sonolência excessiva ou incapacidade em adormecer; face/olhar de sofrimento; irritabilidade e/ou gemido mantido; choro inconsolável; não tolerar o colo; dor perturbadora; convulsão; aparecimento de manchas na pele nas primeiras 24 a 48 horas de febre; respiração rápida com cansaço; vômitos repetidos entre as refeições; recusa alimentar completa superior a 12 horas; sede insaciável; lábios ou unhas roxas e/ou tremores intensos e prolongados na subida da temperatura; dificuldade em mobilizar um membro ou alteração na marcha; urina turva e/ou com mau cheiro; febre com duração superior a 5 dias completos.

Na presença de um ou mais destes sinais de alerta, a criança deve recorrer a um serviço de saúde.

### Numa criança com febre, quais os sinais “tranquilizadores”?

A criança brinca e tem atividade normal; come menos mas não recusa os alimentos líquidos; tem sorriso aberto ou fácil; acalma ao colo e fica com um comportamento quase habitual; tosse seca e irritativa muito frequente, sendo o sintoma que mais perturba a criança; dor a engolir com placas brancas na garganta e/ou associada a olhos vermelhos e/ou a tosse; gengivas dolorosas, vermelhas, sangrantes; aftas orais; olhos vermelhos com secreções; diarreia ligeira (ou moderada) sem sangue, muco ou pus; pieira sem dificuldade respiratória; manchas vermelhas dispersas, que surgem só a partir do 4º dia de febre. Embora possam ser incomodativas para a criança e exigirem consulta médica, estes sinais sugerem doença sem gravidade.

### Como ajudar a criança/adolescente com febre?

- Oferecer água e/ou leite; adequar o vestuário e a roupa da cama à sensação de frio ou de calor; respeitar o apetite;
- Se está confortável não é preciso baixar a temperatura, mas sim vigiar se surgem os “sinais de alerta”;
- Se está desconfortável, deve tomar um antipirético (que também é analgésico, isto é, alivia a dor); mas não se deve fazer arrefecimento (banho, compressas, ventoinhas) para baixar a temperatura;

### Como administrar o antipirético (medicamento para baixar a temperatura)?

- Utilizar o paracetamol 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;
- O intervalo mínimo entre duas tomas consecutivas é de 4 horas;
- Nos casos de alergia ao paracetamol poderá administrar-se ibuprofeno. Mas não dar ibuprofeno nas seguintes situações: em idade inferior a 6 meses; na varicela; perante diarreia e vômitos moderados a graves; se a criança tiver uma alergia a qualquer medicamento anti-inflamatório;
- Não há necessidade, nem deve ser rotina, utilizar dois antipiréticos alternadamente, devendo considerar-se que o antipirético é eficaz se baixar a temperatura de 1,0º a 1,5ºC dentro de 2 a 3 horas;
- O objetivo do antipirético é aliviar o desconforto da criança e não eliminar a febre a todo o custo. Mesmo não medicada, a temperatura acabará, em regra, por baixar espontaneamente algumas horas depois. Mas voltará a subir ao fim de poucas horas, e assim sucessivamente, até a doença passar.

### Quando é que uma criança/adolescente deve recorrer a um serviço de saúde em caso de febre?

- Se idade inferior a 3 meses de idade (de idade corrigida se nasceu prematura);
- Se idade inferior a 6 meses com temperaturas iguais ou superiores a 40,0ºC;
- Se tiver temperaturas axilares superiores a 40,0ºC ou retais superiores a 41,0ºC;
- Na presença de um ou mais “sinais de alerta”;
- Se tem uma doença crónica grave;
- Se tem febre há 5 ou mais dias, ou se a febre reaparecer após 2 a 3 dias de temperaturas normais.

**As viroses, responsáveis pela grande maioria dos episódios febris, duram, em média, 4 dias completos (e 5 dias, ou mais, em 30% dos casos).**