

Febre na criança

Manual de apoio



Índice

O que é a febre?.....	2
Qual é o mecanismo da febre?	3
Quais as principais causas da febre?	3
Como avaliar a febre?	4
Quais são os “sinais de alerta”?	6
Quais são os “sinais tranquilizadores”?	7
Há outros possíveis sinais sem gravidade?.....	8
Quando recorrer a um serviço de saúde?	9
Quando tratar a febre?	9
Como tratar a febre?.....	10
Sobre a febre, é verdade que...?	12
Onde posso obter mais informação?	13



O que é a febre?

A febre é apenas um sinal e não uma doença. Geralmente, trata-se de uma manifestação do organismo com efeito benéfico no combate às infecções.

Considera-se febre quando existe uma **elevação da temperatura corporal ≥ 1 °C acima da média diária individual**, tendo em conta o local de medição. Na ausência do conhecimento da temperatura basal individual, considera-se febre perante os seguintes valores medidos de temperatura, consoante o local de medição:

Rectal	$\geq 38,0$ °C
Axilar	$\geq 37,6$ °C
Timpânica (ouvido)	$\geq 37,8$ °C
Oral	$\geq 37,6$ °C





Qual é o mecanismo da febre?

A temperatura corporal é regulada pelo centro termorregulador, localizado na região do cérebro denominada por hipotálamo, que recebe informação dos receptores térmicos e decide se o organismo deve perder ou conservar calor.

A febre ocorre quando o organismo é exposto a agentes tóxicos (libertados por vírus, microrganismos ou tecidos em degradação), que desencadeiam uma resposta imunitária que leva à libertação de substâncias denominadas por pirogénios endógenos. Estas substância desregulam o centro termorregulador hipotalâmico, que fixa uma temperatura superior como sendo ideal ou normal para o organismo, activando o fecho dos poros de transpiração da pele e pequenas contracções musculares que aumentam a temperatura corporal. A acção destas substâncias sobre outros locais do organismo é também responsável pelos sintomas de sonolência, cansaço, falta de apetite, dores musculares, calafrios, erecção dos pêlos, palidez e aumento da frequência cardíaca.

Quais as principais causas da febre?

Na grande maioria dos casos, a febre é causada por infecções virais auto-limitadas, isto é, que resolvem por si sem necessidade de tratamento médico.

Entre as principais causas de febre, podemos enumerar as seguintes:

- Infecção (viral, bacteriana, fúngica, outra);
- Intoxicação;
- Inflamação;
- Doença não infecciosa;
- Vacinação;
- Traumatismo;
- Cirurgia;
- Queimadura.



A maioria dos episódios de febre é causada por infecções virais auto-limitadas.



Como avaliar a febre?

Sempre que se suspeita que há febre, a temperatura corporal deve ser avaliada através do termómetro, nunca apenas pelo toque.

A temperatura corporal deve ser avaliada através do termómetro.

Existem vários **tipos de termómetros**. Entre os mais comuns, encontram-se os seguintes:

- Digital – é fiável e o mais comum para uso doméstico;
- Mercúrio – muitas pessoas ainda dispõem em casa, mas devido ao risco de toxicidade do contacto com o mercúrio em caso de quebra, o seu uso é desaconselhado e está proibida a sua venda;
- *Galinstan* – igual ao de mercúrio, mas sem risco de toxicidade em caso de quebra;
- Infravermelhos auricular – usado geralmente em serviços de saúde como método rápido e higiénico para medir a temperatura timpânica.





Os **locais de medição** da temperatura corporal devem ser preferencialmente:

- Rectal

Método mais rigoroso e o que melhor corresponde à temperatura central. 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 trajecto paralelo às costas da criança. A leitura com o termómetro digital faz-se ao 1.º toque e com o termómetro de *galinstan* aos 3 minutos.



- Axilar

Método prático, ainda que não tão preciso como o rectal. O termómetro de *galinstan* ou digital (desligado) devem ser colocados na axila, mantendo-se o braço firmemente encostado ao tronco. No caso do termómetro digital, este deve ser então ligado e esperar-se pelo 1.º toque; com o termómetro de *galinstan*, a leitura é feita aos 5 minutos.



- Timpânico

Utilizado a partir dos 3 anos e avalia-se com termómetro de infravermelhos. A sonda deve ser orientada para a membrana do tímpano e não para a parede do canal auditivo.



- Oral

Utilizado 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, ao fim dos quais se faz a leitura.





Quais são os “sinais de alerta”?

Mais importante do que o valor da temperatura, são os sinais de gravidade associados à febre. Na presença desses “**sinais de alerta**”, justifica-se recorrer precocemente ao médico, independentemente do dia de doença.

- **Alterações do comportamento** como irritabilidade, gemido mantido, choro constante, não tolerar o colo, não brincar, face/olhar de sofrimento ou dor perturbadora;
- **Alterações do sono**, seja sonolência excessiva ou incapacidade em adormecer;
- **Convulsão**, isto é, movimentos violentos e involuntários;
- **Alterações na pele**, em particular erupção ou manchas na pele nas primeiras 24-48 horas de febre ou, ainda, lábios ou unhas roxas e/ou tremores intensos e prolongados na subida da temperatura;
- **Respiração** rápida ou dificuldade em respirar;
- **Vômitos** repetidos entre as refeições;
- **Sede** insaciável ou **recusa alimentar** completa superior a 12 horas, principalmente em crianças com menos de 1 ano;
- **Alteração da marcha** ou dificuldade em mobilizar um membro;
- **Alterações da urina**, como desconforto urinário, urina turva ou com mau cheiro intenso;
- **Duração** da febre superior a 5 dias completos.

Na presença de algum sinal de alerta, recorrer a um serviço de saúde.





Quais são os “sinais tranquilizadores”?

Numa criança com febre, poderá ser mantida a vigilância em casa e aguardar o recurso ao médico na presença dos seguintes “**sinais tranquilizadores**”:

- **Brinca** e tem actividade normal;
- Come menos mas **não recusa os alimentos líquidos**;
- Tem **sorriso** aberto ou fácil;
- **Acalma ao colo** e fica com um comportamento quase habitual.

Há outros sinais que, embora possam ser incomodativos para a criança e exigir consulta médica, são tranquilizadores porque sugerem doença sem gravidade:

- **Tosse seca e irritativa** muito frequente, sendo o sintoma que mais perturba a criança;
- **Dor a engolir** com placas brancas na garganta associada a olhos vermelhos e/ou a tosse;
- **Gengivas dolorosas**, vermelhas ou sangrantes;
- **Aftas orais**;
- **Olhos vermelhos** com secreções;
- **Diarreia** ligeira/moderada sem sangue, muco ou pus;
- **Pieira** sem dificuldade respiratória;
- **Manchas vermelhas dispersas**, que surgem só a partir do 4.º dia de febre.





Há outros possíveis sinais sem gravidade?

Na criança com febre, há outras manifestações normais que preocupam os pais ou cuidadores. Desde que não estejam associados a nenhum “sinal de alerta” (ver página 6), não são sinais de gravidade:

- A temperatura não voltar ao normal, mesmo com antipiréticos. O antipirético foi eficaz se baixar apenas 1,0 °C a 0,5 °C a temperatura máxima prévia;
- Picos da febre com intervalos inferiores a 4 horas;
- Febre com duração até 5 dias;
- Atitude mais parada, mais caída, mas a criança consegue estar sentada no colo ou sair da cama sozinha;
- Dormir um pouco mais do que o habitual, desde que não “excessivo”;
- Comer pouco, mas aceita o leite ou outros líquidos nutritivos;
- Ter 1 ou 2 vômitos esporádicos;
- Ter um período de choro intenso, mas transitório (inferior a 2 a 3 horas);
- Delírio durante os picos de febris.





Quando recorrer a um serviço de saúde?

A criança com febre deve ser observada num serviço de saúde se:

- Idade inferior a 3 meses de idade;
- Idade inferior a 6 meses com temperatura axilar $\geq 39,0$ °C ou rectal $\geq 40,0$ °C;
- Tiver temperaturas axilares superiores a $40,0$ °C ou rectais superiores a $41,0$ °C;
- Presença de um ou mais “sinais de alerta” (ver página 6);
- Tiver uma doença crónica grave;
- Tiver febre há 5 ou mais dias, ou se a febre reaparecer após 2 a 3 dias de temperaturas normais.



Quando tratar a febre?

O tratamento da febre não tem como objectivo normalizar a temperatura corporal. Se a criança está confortável não é preciso baixar a temperatura, mas sim **vigiar se surgem os “sinais de alerta”** (ver página 6). O tratamento visa apenas minimizar o desconforto da criança.

Mesmo que a criança não seja medicada, a temperatura acabará, em regra, por baixar. Mas voltará a subir ao fim de poucas horas, e assim sucessivamente, até a doença passar.

Se a criança está confortável, não é preciso baixar a temperatura.



Como tratar a febre?

O objectivo do tratamento da febre é minimizar o desconforto da criança.

Há algumas **medidas gerais** que se pode adoptar:

- Oferecer água e/ou leite para manter a criança hidratada.
- Adequar o vestuário e a roupa da cama à sensação de frio ou de calor, mas não fazer arrefecimento (banho, compressas, ventoinhas) para baixar a temperatura.
- Respeitar o apetite da criança. É normal que queira comer menos que o habitual.



Se a criança está desconfortável, deve ser administrado um **antipirético**, isto é, um medicamento para baixar a temperatura. O antipirético recomendado para a maioria dos casos é o paracetamol. Relativamente ao seu uso, importa clarificar algumas questões:

- Deve **respeitar a posologia** prescrita pelo médico ou descrita na bula de acordo com o peso e idade na criança.
- O intervalo mínimo entre duas tomas consecutivas é de 4 horas.
- Nos casos de alergia ao paracetamol poderá administrar-se ibuprofeno, excepto nas seguintes situações:
 - Idade inferior a 6 meses;
 - Na varicela;
 - Perante diarreia e vómitos moderados a graves;
 - Se a criança tiver uma alergia a qualquer medicamento anti-inflamatório.



- Não administrar ácido acetilsalicílico (Aspirina®) em crianças com menos de 16 anos. O seu uso pode associar-se a uma patologia rara denominada Síndrome de Reye, mas que pode ser muito grave.
- O antipirético é eficaz se baixar a temperatura de 1,0 °C a 1,5 °C dentro de 2 a 3 horas.
- A administração rotineira alternada de dois antipiréticos diferentes não traz benefícios acrescidos.
- Os antipiréticos não previnem as convulsões, não interferem na duração da febre nem na duração da doença.





Sobre a febre, é verdade que...?

... devemos dar banho com água fria quando a criança tem febre?

Não, a água fria pode provocar tremores na criança e elevar a temperatura corporal.

... devemos envolver a criança em toalhas molhadas?

Não, porque dificultamos a transpiração, aumentando assim a temperatura corporal. O ideal é deixar a criança com roupas leves.

... podemos usar soluções alcoólicas para baixar a febre?

Não. O álcool produz sensação de frescura ao nível da pele sem baixar a febre, é facilmente absorvido e pode provocar intoxicação na criança mesmo em pequenas quantidades.

... devemos tratar a febre com antibióticos?

Não, pois a grande maioria dos casos de febre resultam de infecções virais. Os antibióticos são dirigidos às infecções bacterianas, logo não tratam a maioria das situações de febre. Em muitos casos, as pessoas que tomam antibióticos para a febre de forma precipitada atribuem erradamente a sua melhoria ao antibiótico, uma vez que iriam melhorar espontaneamente sem ele. A administração de antibióticos deve ser feita apenas por prescrição médica quando há suspeita de uma infecção bacteriana.

... aparecimento da dentição causa febre?

Está descrito que o aparecimento da dentição pode causar febre baixa e desconforto. Contudo, em caso de febre, devemos vigiar o aparecimento de “sinais de alarme” (ver página 6). Se surgir febre alta ou outros “sinais de alarme”, esta não deverá ser desvalorizada ou atribuída ao aparecimento da dentição.





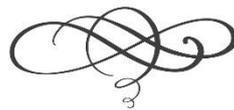
Onde posso obter mais informação?

Estas e outras informações podem ser consultadas em documentos produzidos pela Direcção-Geral de Saúde acessíveis através das seguintes ligações:

- <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0142018-de-03082018-pdf.aspx>
- <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0052018-de-03082018-pdf.aspx>
- <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/norma-n-0142018-de-03082018-folheto-pdf.aspx>

Para esclarecimento de dúvidas, poderá utilizar o serviço telefónico **SNS 24 (808 24 24 24)**.

Em caso de necessidade, não hesite em recorrer ao seu Médico de Família ou Enfermeiro.



Unidade Saúde Familiar Arandis

Rua Fernando Barros Leal, s/n 2560-253 Torres Vedras Telefone: 261336373/771

E-mail: arandis.usf@gmail.com Facebook: USF Arandis Torres Vedras

Site: <http://arandisusf.wixsite.com/usfarandis>