

### PARA NÃO ESQUECER!

- ✓ A febre é apenas um sintoma e não uma doença;
- ✓ O tratamento da febre (antipiréticos) não encurta a duração da febre nem contribui para a resolução da doença causal; se a temperatura não voltar ao normal após a administração dos antipiréticos, só por si, não é sinal de gravidade desde que baixe de 1,0º a 1,5ºC;
- ✓ O tratamento da febre não serve para prevenir convulsões febris que, globalmente, são pouco comuns (inferior a 1% dos episódios febris até aos 2 anos, diminuindo muito esse risco depois dessa idade); as convulsões assustam quem as presencia, mas, em regra, não provocam danos cerebrais;
- ✓ Na fase de subida da febre o arrefecimento (com banho, compressas húmidas, álcool ou ventoinhas) está desaconselhado: não contribui para o controlo da doença, nem para o bem-estar da criança;
- ✓ A presença de “sinais de alerta”, o estado geral da criança e/ou ter menos de 3 meses de vida, são mais importantes do que os graus da temperatura e/ou a duração da febre;
- ✓ O aparecimento (ou não) dos “sinais de alerta” dita a necessidade (ou não) de se recorrer aos cuidados de saúde, independentemente do dia de febre;
- ✓ As viroses, responsáveis pela grande maioria dos episódios febris, duram, em média, 4 dias completos (e 5 dias, ou mais, em 30% dos casos).
- ✓ *Se necessário pode contactar o SNS 24 (808 24 24 24)*



## SINAIS DE ALERTA NA CRIANÇA/ADOLESCENTE COM 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** o valor medido de **temperatura axilar  $\geq 37,6^{\circ}\text{C}$** .

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**”.

### QUAIS SÃO OS “SINAIS DE ALERTA”?

- ✓ 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**.

