

### QUANDO 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 40,0°C;
- ✓ Se tiver temperaturas axilares superiores a 40,0°C;
- ✓ Na presença de um ou mais “sinais de alerta” (ver folheto sobre 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.
- ✓ *Se necessário pode contactar o SNS 24 (808 24 24 24)*



### AVALIAÇÃO DA TEMPERATURA NA CRIANÇA/ADOLESCENTE E MEDIDAS TERAPÊUTICAS

## 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.

## COMO AVALIAR A TEMPERATURA AXILAR?

- ✓ É o método mais usado e prático, sendo geralmente diferente de uma axila para a outra axila (média  $0,4 + 0,3^\circ\text{C}$ , sendo  $> 0,7^\circ\text{C}$  em 15% das avaliações ao 1º toque e de  $0,3 + 0,2^\circ\text{C}$  aos 5 minutos).
- ✓ Junto à axila, a temperatura do tronco é maior que a do braço, pelo que a temperatura na axila demora cerca de 5 minutos a estabilizar. Para uma avaliação correta, após colocar-se o termómetro digital (desligado) na axila (de preferência na do lado em que o doente está recostado ou virado), devendo manter-se o braço sempre firmemente encostado ao tronco durante 5 minutos, após os quais se deve ligar então o termómetro e esperar pelo apito; a diferença entre a temperatura ao 5º minuto e ao 1º toque é, em média, de  $0,8 + 0,4^\circ\text{C}$ , sendo  $\geq 1,0^\circ\text{C}$  em 37% das avaliações; com o termómetro de *galinstan* (liga composta por *gálio*, *índio* e *estanho* – *stannum* em latim) a leitura deve ser também aos 5 minutos.
- ✓ Na criança pequena o termómetro poderá ser colocado na posição posteroanterior da axila impedindo-se assim que a criança o remova por ímpeto;
- ✓ Considerar febre:
  - Temperatura axilar  $\geq 1,0^\circ\text{C}$  acima da temperatura média individual basal; ou
  - Temperatura axilar  $\geq 37,6^\circ\text{C}$ , com a leitura aos 5 minutos.

## MEDIDAS TERAPÊUTICAS A ADOTAR NA FEBRE

- ✓ Manter temperatura ambiental entre  $20,0^\circ\text{C}$  e  $22,0^\circ\text{C}$ ;
- ✓ Adequar a atividade à capacidade da 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” (ver folheto sobre 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;

**CONSIDERAÇÕES A TER NA ADMINISTRAÇÃO DE 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 vómitos 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  $1,0^\circ\text{C}$  a  $1,5^\circ\text{C}$  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.