

# FEBRE

## QUANDO E COMO AGIR

### SABIA QUE...

- A febre é uma reação natural do organismo perante um agente agressivo, por exemplo uma infeção.
- A temperatura do corpo também varia segundo a atividade da criança, o excesso de roupa, a temperatura ambiente e a reação a algumas vacinas. Ao fim do dia, a temperatura corporal é mais elevada, mas isto é uma situação normal.
- Os sinais indicadores de febre nas crianças são: permanência das extremidades frias ou arroxeadas, sonolência, rubor facial, tremores, falta de apetite, irritabilidade.
- A temperatura normal do corpo ronda os 36,5º - 37ºC.
- Pela imaturidade do centro de controlo da temperatura no cérebro, nas crianças pequenas a temperatura pode subir mais rapidamente do que nos adultos.
- A temperatura deve ser avaliada com um termómetro.
- Uma criança tem febre se apresentar temperatura acima dos 38ºC, independentemente do local do corpo onde seja avaliada (axila, virilha, ouvido ou retal).
- Uma criança está subfebril se apresentar temperatura axilar com valores entre os 37 e 37,5º C.
- A febre é um meio natural de defesa do organismo pelo que o tratamento de febres baixas e ocasionais deve ser desencorajado.



### COMO TRATAR A FEBRE

- Tome medidas sempre que a temperatura da criança seja superior aos valores considerados normais, para prevenir

- possíveis complicações: convulsões e desidratação.
- **Se a criança estiver sub-febril**, vista-a com roupas leves, diminua a temperatura ambiente e aumente a ingestão de líquidos. Não force a criança a comer, vigie regularmente a temperatura e REGISTE-A.
- **Se a criança estiver com febre**, para além das medidas referidas atrás, administre também um medicamento para baixar a temperatura (antipirético): paracetamol infantil (Ben-u-ron ou Panasorbe). Faça-o nas doses e intervalos recomendados. Recomenda-se medir novamente a temperatura 1 hora após ter administrado o antipirético. Nessa altura, proceder ao arrefecimento massajando a pele em movimentos circulares até ficar vermelha, com uma toalha turca, macia e molhada em água tépida e espremida (braços pernas e costas).
- Se a criança estiver com diarreia, a via mais aconselhada para administrar o antipirético é a via oral (xarope); se estiver com vómitos, a via indicada é a retal (supositórios).
- A administração de outros medicamentos infantis apenas deverá ser feita mediante prescrição médica.
- Dê de beber à criança com frequência, preferencialmente água, de modo a evitar desidratação por excessiva sudação.

