



# Criança com Febre

A febre é um sinal de alerta muito frequente nas crianças.  
 Importa os pais saberem lidar de forma adequada com este sintoma tão comum.

## UM SINTOMA, NÃO UMA DOENÇA

O corpo humano possui um “regulador” interno da temperatura localizado numa região do cérebro chamado hipotálamo, que mantém o corpo a cerca de 37°C. Em determinadas situações como infecções, outras doenças ou administração de vacinas, o hipotálamo deixa de regular a temperatura do corpo surgindo febre.

A febre é um sinal de alarme que obriga os pais a vigiar a criança e a procurar auxílio médico quando necessário.

## SERÁ FEBRE?

Para saber se a criança tem febre não basta pôr a mão na testa. Importa saber qual o valor da temperatura. Para isso existem os seguintes termómetros:

**Tradicionais** - rigorosos mas lentos, estão a cair em desuso por serem de vidro e conterem mercúrio.

**Digitais** - são rápidos, rigorosos e fáceis de ler.

**Infravermelhos** - medem, em segundos, a temperatura no ouvido ou na zona da têmpora; é importante seguir a técnica para obter o valor correcto de temperatura.

**Descartáveis** - aplicam-se no corpo (testa ou axila) e o valor de febre é indicado por alteração de cor.

Deve-se sempre seguir as indicações fornecidas por cada fabricante, e mantê-los limpos para não originar erros de leitura.

### MEDIÇÃO DA TEMPERATURA

**Medição rectal** - coloca-se a criança de barriga para baixo no colo ou numa mesa, lubrifica-se a extremidade do termómetro e insere-se no ânus, no máximo 2,5 cm, mantendo-o seguro entre os dedos da mão. É a técnica mais adequada para bebés até aos 3 meses.

**Medição oral** - coloca-se a ponta do termómetro debaixo da língua e pede-se à criança que feche a boca. É importante que a criança permaneça relaxada, sem falar e seja capaz de respirar pelo nariz.

**Medição axilar** - o termómetro coloca-se na axila, devendo tocar a pele e não o vestuário.

**Medição auricular** - aplica-se a capa protectora no termómetro e insere-se no ouvido da criança na direcção do tímpano.

**Medição na testa ou têmpora** - a temperatura é determinada a partir do calor emitido na zona da testa onde se localiza a artéria temporal.

Medição	Febre
Rectal	A partir de 38,0°C
Oral	A partir de 37,5°C
Axilar	A partir de 37,2°C
Tímpano	A partir de 38,0°C
Testa ou têmpora	A partir de 38,0°C

## E AGORA?

Se o comportamento e o nível de actividade da criança se mantém, com interesse pelas brincadeiras, está alerta e reactiva, come e bebe normalmente, e a pele apresenta-se com coloração normal, permaneça atento e vigilante.

Se tiver indicação médica para tomar antipiréticos (diminuem a febre) cumpra o plano de tratamento até ao fim. As doses são em função do peso e devem ser medidas com rigor; os horários e os intervalos entre as tomas devem ser cumpridos. A aspirina ou seus derivados (salicilatos) não devem ser usados em crianças até aos 12 anos, pelas reacções graves que podem causar.

É importante que a criança beba bastantes líquidos, use roupa leve e repouse num ambiente com temperatura amena. Um banho com água à temperatura ligeiramente inferior à do corpo também ajuda a baixar a febre. A água fria e fricções com álcool não devem ser usadas pelo choque de temperatura que podem provocar e por dificultarem a eliminação de calor pelo corpo.

## LEVAR AO MÉDICO?

Há situações que requerem uma intervenção médica imediata, pois a febre pode esconder um problema de saúde grave. É o que deve fazer se:

- A temperatura ultrapassar os 38°C
- For um bebé com menos de 3 meses
- Ao fim de 3 dias, a febre não baixar ou até subir
- For acompanhada de um ou vários dos seguintes sintomas: sonolência, fraqueza, náuseas, vômitos, diarreia, dificuldade em engolir ou falta de apetite, dor de ouvidos, rigidez no pescoço, irritabilidade ou apatia, dificuldades respiratórias, palidez, manchas ou borbulhas na pele, dores nas articulações.

A subida muito rápida da temperatura pode dar origem a convulsões, sobretudo entre os seis meses e os cinco anos: o corpo da criança treme com movimentos abruptos que podem envolver todo o corpo ou apenas um dos lados. Para evitar que se magoe, deite-a numa superfície plana, de lado, com uma almofada debaixo da cabeça, e retire de perto todos os objectos. Não se devem colocar objectos na boca, nem dar de beber ou comer: a criança corre o risco de sufocar.

## COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Uma criança com febre deixa sempre os pais preocupados, por mais experientes que sejam. Mas o farmacêutico pode informar sobre dispositivos e técnicas de medição de febre e quanto à utilização correcta e segura dos medicamentos. O farmacêutico está ainda apto a orientar os pais caso seja necessário recorrer ao médico.