

**...de nenhuma criança se pode dizer, nunca teve febre... E muitas, principalmente aquelas que começaram a frequentar um infan(fe)tário com poucos meses de idade, tiveram febre várias vezes...**

A febre é das manifestações mais frequentes na criança, provoca grande ansiedade na família e é causa de muitas consultas de pediatria e absentismo dos pais.

**A febre não é uma doença, mas sim um sinal, que é comum a várias doenças.**

Consiste no aumento da temperatura corporal acima da variação diária normal e ocorre na infância, grande maioria das vezes, devido a uma infecção por vírus. Outras possíveis causas de febre são as reacções vacinais, as infecções bacterianas (mais raras que as infecções por vírus) e outras doenças raras.

**Só raramente a febre é sinal duma doença grave,** mas porque isso é possível, deve-lhe ser dada uma especial atenção e vigilância quando surge e enquanto dura.

A temperatura do corpo é controlada por um centro termoregulador ("termóstato"), que equilibra internamente ganhos e perdas de calor, de acordo com um ritmo diário normal (ritmo circadiano). As temperaturas são mais baixas de madrugada e manhã e mais elevadas de cerca de 1°C ao fim da tarde. Na criança, tal como no adulto, a temperatura corporal interna sofre variações ao longo do dia, oscilando entre os 37-38,5°C.

A febre ocorre, quando o complicado sistema de regulação da temperatura corporal, fixa o "termóstato" para valores acima do ritmo diário normal. Esta alteração é habitualmente uma **resposta de defesa e combate do organismo, perante uma infecção**, a maioria das vezes causada por um vírus. Quando a infecção surge, este "termóstato" é regulado para uma temperatura superior ao habitual, para que com o calor os vírus sejam inactivados e não continuem a sua multiplicação.

**Em termos práticos, convencionou-se considerar febre, quando a temperatura rectal está entre os 38,3 e os 41°C.** (ou acima dos 37,5°C se medida à superfície do corpo, por exemplo na axila).

Diz-se haver **temperatura sub-febril** quando ao nível do recto a temperatura oscila entre 38 e os 38,3°C.

A **Hipertermia** é diferente de febre. É o aumento da temperatura ao nível da superfície corporal, que nada tem a ver com este centro termoregulador e que não responde aos medicamentos antipiréticos habituais.

A febre, pela imaturidade do centro termoregulador, característico na infância, tem uma grande variabilidade e amplitude e apesar de elevada raramente atinge os 41°C. Por isso não é uma ameaça para a criança e é relativamente bem tolerada.

Por estas razões, **a febre só deve ser combatida na medida em que alivie o desconforto existente.** A utilização de antipiréticos em excesso pode ser prejudicial, não só pela toxicidade dos mesmos, mas também porque se pode estar a prolongar a doença e as suas complicações.

**A gravidade da doença que decorre com febre, avalia-se pelo modo como ela surge e de estar ou não acompanhada de outros sinais, considerados sinais de risco de gravidade.**

Numa criança com febre, é importante ter em consideração a sua idade, a existência de vacinas nos dias precedentes (é frequente após vacinação uma reacção febril, sem gravidade) e os outros sinais presentes.

**São sinais de doença grave**, a quebra acentuada e permanente do estado geral, a **prostração** acentuada, o **gemido**, o aparecimento de **hemorragias** na pele (petéquias ou equimoses, as primeiras do tamanho de cabeça de alfinete e as segundas, nódos negros que surgem imediatamente antes ou durante o episódio febril), a presença de **convulsões não febris** (aquelas sem história familiar, que duram mais de 4 minutos, em crianças acima dos 5 anos, que surgem durante a febre que se repetem no mesmo episódio de doença com febre) e a existência de **palidez corporal** e **má perfusão** (circulação). Quem cuida duma criança com febre, deve também estar atento, para além destas possíveis manifestações, ao seu tipo de choro, como dorme ou se comporta acordado, como se alimenta, como reage aos estímulos, como tem a cor da pele e mucosas, se está hidratada, como reage às medidas físicas e medicamentos para aliviar a febre alta, à duração da doença e ao aparecimento de outras queixas (p/ ex. dolorosas) ou sinais.

#### **O que fazer quando surge febre na criança:**

- Vigiar e estar atento ao aparecimento de sinais de gravidade
- Despir ou diminuir a quantidade de roupa.
- Insistir na ingestão de líquidos, dando pequenas quantidades de cada vez mas com grande frequência.
- Se tem menos de 2 meses de idade, procurar falar logo com o **Pediatra Assistente (933014837)** ou **Saúde 24** (dói dói trim trim **808242424**)
- Se temperatura (correctamente avaliada), está acima de 39,5° C, dar banho com água a 36-37° C
- Com temperatura acima dos 38,5°C ou abaixo, mas com dor ou grande desconforto associado, dar medicamentos para a baixar um pouco, sem a querer retirar completamente, **utilizando de preferência a monoterapia com o Paracetamol** (panasorbe, bem-u-ron, tylenol, etc.).  
Só se a febre se mantém alta e com grande desconforto, se deve usar outro antipirético em alternância, como o Ibuprofeno (nurofen, arfen, brufen)  
Usar em SOS (é um erro administrar antipiréticos com horário estabelecido).
- Se após 3 dias a febre se mantém, há que fazer uma avaliação médica

#### **O que não fazer quando surge febre na criança:**

- Ir de imediato para um serviço de urgência
- Aquecer a criança colocando-lhe mais roupa
- Exagerar na administração de medicamentos antipiréticos
- Utilizar os antipiréticos em horário fixo
- Querer tratar a febre com antibióticos
- Insistir numa alimentação normal e abundante
- Atribuir a febre a uma erupção dentária

#### **Só deve recorrer à urgência hospitalar, se há sinais de gravidade:**

- aparecimento de hemorragias na pele
- convulsões (no primeiro episódio deve sempre ser observado)
- vómitos e dores de cabeça intensas, que se mantêm ou que se agravam
- alteração do estado de consciência
- dificuldade em respirar