



## Febre

### O que é?

A febre consiste na subida da temperatura de, pelo menos, 1º C acima da média da temperatura habitual da pessoa. É uma resposta normal do organismo a várias condições, sendo a mais frequente a infeção por vírus ou bactérias.

### Qual é a sua causa?

A febre geralmente é uma resposta normal do organismo a uma infeção por vírus ou bactérias. Existem outras causas comuns de febre, como:

- exposição a temperatura ambiente alta
- uso de roupas excessivamente grossas
- insolação (excesso de exposição ao sol)
- queimaduras solares
- prática de exercício físico excessivo para a condição física da pessoa

A febre pode ainda surgir como reação a medicamentos/vacinas ou, mais raramente, ser causada por doenças não-infecciosas.

### A febre é uma doença?

Não. A febre é geralmente uma resposta normal do organismo para ajudar a combater uma infeção por vírus ou bactérias e, por esse motivo, benéfica. A maior parte das situações de febre são benignas e não representam risco de vida ou sequelas. A gravidade da doença que causou a febre, ou as doenças prévias da pessoa, é que podem levar à necessidade de avaliação ou aconselhamento médico.

### Qual é a temperatura corporal normal?

A temperatura corporal normal situa-se entre os 36 e os 37º C. Contudo depende:

- da pessoa e da sua idade
- da atividade desempenhada
- da altura do dia

- da parte do corpo em que está a ser avaliada a temperatura

## Onde devo medir a temperatura?

Existem várias opções para a medição de temperatura:

- retal:
  - método ideal abaixo dos 3 anos de idade
  - pode ser usada desde o nascimento
  - com a criança deitada de costas, deve introduzir-se a ponta prateada (1 a 2 cm) do termómetro no ânus, após lubrificação e sem forçar
  - método mais rigoroso, mas menos prático
- axilar:
  - método mais prático, embora não tão preciso como o retal e mais demorado
  - pode ser usado em bebés com menos que 3 meses, amparados ao colo de um adulto
  - coloca-se o termómetro ao topo da axila e encosta-se o braço ao corpo
- timpânica:
  - método mais rápido e higiénico, e por isso mais usado a nível hospitalar
  - só se deve utilizar a partir dos 3 anos (antes desta idade é menos fiável)
- oral:
  - uma criança com menos de 4 a 5 anos pode ter dificuldade em manter o termómetro na boca tempo suficiente para a leitura, por isso só deve ser usado a partir desta idade
  - idealmente não deve ser usado se consumiu alimentos quentes ou frios nos últimos 30 minutos
  - coloca-se a ponta do termómetro debaixo da língua e mantém-se a boca permanentemente fechada
  - a leitura deve ser feita aos 3 minutos (tanto para termómetros de vidro como digitais)
  - método mais preciso que o axilar, mas menos prático

## Como posso utilizar o termómetro de forma correta?

Existem vários tipos de termómetros, cuja utilização correta é essencial. Hoje em dia os termómetros mais utilizados são os digitais. Medem a febre

em menos de 1 minuto e emitem um toque quando terminam a medição. Por questões de higiene, um termómetro digital que é usado para temperatura retal, não deve ser usado para medir a temperatura oral, e vice-versa. Por isso, é importante ter os termómetros devidamente etiquetados consoante a sua utilização. Antes e depois de utilizar um termómetro lave-o com água fria e sabão, desinfete com álcool, volte a passar água fria e seque. Não se esqueça de guardar bem o termómetro depois de o utilizar, mantendo-o fora do alcance das crianças. Os termómetros de vidro atualmente comercializados (que já não contêm mercúrio) necessitam de 3 minutos para obter a temperatura e têm o inconveniente de poderem partir-se.

## Quando é que um adulto tem febre?

De uma forma simples, qualquer medição acima de 38° C corresponde a febre. No entanto, a temperatura corporal depende de vários fatores, nomeadamente do local de medição. Considera-se febre uma temperatura axilar ou oral superior a 37,5° C ou timpânica superior a 37,7° C. No entanto, o organismo das pessoas idosas pode não ter capacidade de elevar tanto a temperatura corporal.

## Quais são os sintomas da febre em adultos?

Nos adultos a febre provoca:

- suores
- arrepios
- dor de cabeça
- dores musculares
- perda de apetite
- desidratação
- fraqueza geral

A febre mais alta pode ainda provocar:

- alucinações
- confusão
- irritabilidade
- convulsões
- desidratação

## Em que situações o adulto deve consultar o médico?

A febre, por si só, não é motivo para consultar o médico. Deve fazê-lo se

tiver sintomas e sinais específicos, ou problemas de saúde ou tratamentos que aumentam o risco ou a gravidade de infecções. Existem sintomas e sinais de gravidade:

- dor de cabeça que interfere com as atividades diárias
- rigidez no pescoço e dor quando dobra a cabeça para a frente
- sensibilidade anormal à luz intensa
- garganta muito inchada
- manchas na pele de aparecimento recente
- confusão mental
- vômitos persistentes
- dificuldade em respirar ou dor no peito
- apatia extrema ou irritabilidade
- urina mais escura que o habitual
- viagem recente ao estrangeiro

Podem surgir problemas de saúde que aumentam o risco ou a gravidade de infecções:

- infecção por VIH
- diabetes
- cirurgia ao baço (esplenectomia)
- problemas no fígado
- insuficiência renal crónica
- insuficiência cardíaca
- asma
- bronquite crónica ou enfisema (doença pulmonar obstrutiva crónica)
- obesidade mórbida
- tratamento imunossupressor (como prednisona, metotrexato, azatioprina)
- anemia falciforme
- quimioterapia

Mesmo na ausência destes critérios, deve consultar o médico se a febre não resolve em 3 a 5 dias.

**Quando se considera que uma criança está com febre?**

A temperatura corporal depende de vários fatores, nomeadamente do local de medição. Considera-se febre:

- temperatura retal ? 38° C
- temperatura axilar ? 37,6° C

- temperatura timpânica ? 37,8° C
- temperatura oral ? 37,6° C

## O que devo fazer quando a criança está com febre?

Em caso de febre de uma criança deve:

- manter a criança com roupa fresca e num ambiente não muito aquecido
- dar líquidos com frequência
- 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 surgirem “sinais de alerta”
- se está desconfortável deve tomar um antipirético (caso não exista alergia a esse medicamento e em dose adequada ao peso)
- se necessário, contactar o SNS 24 – [808 24 24 24](tel:808242424)
- não se deve arrefecer a criança para baixar a temperatura (através de banhos, compressas embebidas em soluções alcoólicas ou ventoinhas) porque estas medidas não são eficazes nem aumentam a sensação de conforto

## Em caso de febre na criança quando devo ligar 112?

Existem situações de febre na criança que exigem uma chamada para o 112:

- tosse rouca e respiração ruidosa
- respiração asmática, com pieira e dificuldade respiratória
- corpo invulgarmente quente ou frio
- cansaço físico
- choro de uma maneira ou por um período pouco usuais, com irritabilidade persistente, ou emissão de gemido

## Em que situações devo levar a criança ao médico?

Na presença de um ou mais destes sinais de alerta, a criança deve ser acompanhada a um serviço de saúde (centro de saúde ou urgência hospitalar).

- menos de 3 meses de idade
- temperaturas axilares superiores a 40,0° C ou retais superiores a 41,0° C

- febre com duração superior a 5 dias completos
- sonolência excessiva ou incapacidade em adormecer
- face/olhar de sofrimento
- irritabilidade e/ou gemido mantido
- choro inconsolável
- não tolerância ao colo
- dor perturbadora
- convulsão
- aparecimento de manchas na pele nas primeiras 24 a 48 horas de febre
- respiração rápida com cansaço
- tosse e expetoração esverdeada ou acastanhada
- vômitos repetidos entre refeições
- sede insaciável
- lábios ou unhas roxas e/ou tremores intensos e prolongados na subida de temperatura
- dificuldade em mobilizar um membro ou alteração na marcha
- urina turva e/ou com mau cheiro

## Quais são os sinais tranquilizadores numa criança com febre?

Embora os seguintes sinais possam ser incomodativos para a criança e exigir uma consulta médica, são sugestivos de doença sem gravidade:

- a criança brinca e tem uma atividade normal
- come menos, mas não recusa os alimentos líquidos
- tem um sorriso aberto e fácil
- acalma ao colo e fica com um comportamento quase habitual
- tosse seca e irritativa muito frequente
- apresenta dor a engolir, com placas brancas na garganta e/ou associada a olhos vermelhos e/ou a tosse
- gengivas dolorosas vermelhas
- aftas orais
- olhos vermelhos com secreções
- diarreia ligeira (ou moderada) sem sangue
- muco ou pus
- pieira ligeira sem dificuldade respiratória
- manchas vermelhas dispersas que surgem só a partir do 4º dia de febre (ao contrário de manchas que aparecem nas primeiras 48

horas, que são indicativas de gravidade)

## Quais são os medicamentos contra a febre?

Os medicamentos para a febre (antipiréticos) mais utilizados são o paracetamol e ibuprofeno.

## Devo alternar os medicamentos?

Não há evidência científica de que alternar dois antipiréticos como o paracetamol e ibuprofeno seja mais eficaz ou mais seguro do que qualquer dos medicamentos isoladamente na dose adequada. A terapêutica alternada pode ser mais confusa para os pais, levando a erros de dosagem, visto que as doses de cada um são diferentes.

## É preferível tomar antipiréticos ou anti-inflamatórios?

O paracetamol é o antipirético (medicamento para tratamento da febre) de escolha nos lactentes e crianças, visto que a sua eficácia e segurança foram bem estabelecidas em numerosos estudos clínicos. Os anti-inflamatórios como o ibuprofeno, além de efeito antipirético, atuam ainda na inflamação e nalgumas situações pode ser-lhe aconselhado como tratamento preferencial. O ácido acetilsalicílico (vulgarmente conhecido como aspirina) é um anti-inflamatório que não deve ser utilizado em crianças com menos de 12 anos pelo risco de causar uma doença grave que afeta o cérebro e o fígado, conhecida como síndrome de Reye.

## O que é um antipirético e para que serve?

Um antipirético é um medicamento para baixar a temperatura corporal.

## Como administrar o antipirético?

Deve ter em conta vários parâmetros na hora de tomar um medicamento para baixar a temperatura corporal:

- Utilize 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. Contudo, não deve dar ibuprofeno nas seguintes situações:
  - varicela
  - diarreia e vômitos moderados a graves

- a criança tiver uma alergia a qualquer medicamento anti-inflamatório
- idade inferior a 6 meses
  
- 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 a 1,5° 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 acaba, em regra, por baixar espontaneamente algumas horas depois, mas volta a subir ao fim de poucas horas, e assim sucessivamente, até a doença passar

### Posso utilizar aspirina (ácido acetilsalicílico)?

O ácido acetilsalicílico (vulgarmente conhecido como aspirina) não deve ser utilizado em crianças com menos de 12 anos pelo risco de causar uma doença grave conhecida como síndrome de Reye, que afeta o cérebro e o fígado.

### Posso utilizar antibióticos para a febre?

Não. Os antibióticos não são medicamentos para reduzir a febre. Na maioria dos casos a febre é causada por infeções virais, que não correspondem ao tratamento com antibióticos.

### Quais são os riscos e as complicações possíveis da febre?

As complicações da febre, quando existem, devem-se à doença em causa e não à febre em si.

### A febre alta é sinónimo de gravidade?

Não. Por si só, a febre não deve ser considerada como um sinal de gravidade, tendo em conta que doenças benignas podem originar febre alta.

### Quanto tempo pode durar a febre?

Normalmente a febre dura entre 3 dias a 1 semana. Contudo, é muito variável e depende do processo corporal.

### É necessário ter um cuidado especial com a comida ou bebida quando existe febre?



A dieta tem que ser relacionada com a origem da doença. Em geral, a febre, por si só, não requer uma dieta específica. É aconselhável o consumo de alimentos ricos em vitaminas e hidratos de carbono (frutos, massa, arroz, batata). É ainda importante beber muitos líquidos, porque geralmente em situações de febre existe uma grande perda de água através da pele.

É aconselhado um banho de água fria para baixar a temperatura?

Não. O banho com água fria provoca desconforto e pode causar tremores, que fazem aumentar a temperatura e, por isso, podem agravar a situação. É aconselhado usar soluções alcoólicas para baixar a temperatura?

Não. As soluções alcoólicas não devem ser usadas pois produzem uma sensação de descida rápida de temperatura central, apenas ao nível da pele. Seguidamente, a febre sobe rapidamente e aumenta o desconforto. Para além disso, o álcool pode ser absorvido e pode ter efeitos tóxicos sobre as crianças, mesmo em pequenas quantidades.

Por que razão a temperatura é maior ao final do dia?

Para uma mesma pessoa, a temperatura ao final da tarde é cerca de 0,5 a 1,0° C mais alta do que durante a madrugada e começo da manhã. Este fenómeno é regulado por uma estrutura localizada no cérebro, o hipotálamo, e os motivos desta variação são alvo atual de investigação científica. Fonte: [Direção-Geral da Saúde \(DGS\)](#) / [Instituto Nacional de Emergência Médica \(INEM\)](#)

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/tema/sintomas/febre/>