



programa
**TRATAR
DE MIM**

✉ tratardemim@apifarma.pt
➔ www.apifarma.pt/tratardemim
f [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)



MEDICAMENTOS NÃO SUJEITOS A RECEITA MÉDICA PARA UMA SAÚDE RESPONSÁVEL

Febre

A febre é um aumento da temperatura corporal acima da variação diária normal e que pode sugerir que estamos perante uma infecção. A febre não é uma doença e, em determinadas circunstâncias, pode representar uma resposta benéfica e desejável do organismo a uma agressão inesperada.

- As causas mais comuns incluem: constipação, otites, gastroenterites e também infecções na garganta.
- Nas crianças, a febre é comum em idade pré-escolar e é frequente registar-se pelo menos um episódio de febre a cada 6 a 14 meses. Todas as crianças com menos de seis meses de idade, com febre, devem ser avaliadas por um médico.

O que posso esperar que aconteça?

Na maioria dos casos, a febre é resultado da resposta de defesa do organismo à presença de uma infecção que, não sendo grave, muitas vezes acaba por se resolver por si mesma.

- Se a febre durar mais do que três dias deverá consultar o seu médico.



O que posso fazer para ficar melhor - agora e no futuro?

Considera-se febre uma temperatura corporal acima do normal - rectal igual ou superior a 38°C, oral ou timpânica (ouvido) superior a 37,6°C ou axilar (axila) igual ou superior a 37,2°C. Em crianças, entre as quatro semanas e os cinco anos, deve utilizar termómetros digitais para colocar debaixo do braço, ou termómetros por infravermelhos para colocar no ouvido, embora nos bebés e crianças mais pequenas a medição da temperatura rectal seja, por vezes, mais fácil.

Tratar de Mim é um programa de literacia em saúde desenvolvido pela APIFARMA - Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica, em parceria com a ANF - Associação Nacional das Farmácias, a DGS - Direcção-Geral da Saúde, o INFARMED - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P., a Ordem dos Farmacêuticos, a Ordem dos Médicos e a Valormed para a consciencialização da população portuguesa para a importância da utilização responsável e segura dos medicamentos não sujeitos a receita médica para o alívio e tratamento dos sintomas de saúde de menor gravidade.



programa
**TRATAR
DE MIM**



Conserve sempre os seus medicamentos em local seco e fresco, fora do alcance das crianças, e verifique regularmente os prazos de validade.

Nunca deite fora as embalagens e os folhetos informativos e guarde-os sempre junto do medicamento respectivo.

Não deite no lixo ou através dos esgotos as embalagens e os medicamentos fora do prazo ou que já não utiliza. Entregue-os na sua farmácia.

Em caso de dúvida sobre sintomas ou diagnóstico consulte o seu médico.

Para mais informações sobre os medicamentos não sujeitos a receita médica aconselhe-se com o seu farmacêutico.

Este folheto está disponível em www.apifarma.pt/tratardemim.

Para mais informações contacte a linha saúde 24: 808 24 24 24

🏠 Rua Pêro da Covilhã, 22,
1400-297 Lisboa Portugal

☎ T. 21 300 50 80

✉ tratardemim@apifarma.pt

🌐 www.apifarma.pt/tratardemim

📘 [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)

- Mantenha-se em repouso num local calmo, de temperatura amena e não se vista nem se tape demasiado.
- Beba água com regularidade (frequentemente e em pequena quantidade de cada vez).
- Se necessário, tome medicamentos para a febre (antipiréticos).
- Nos bebés e nas crianças deverá utilizar estes medicamentos de acordo com a recomendação médica.

Consulte o seu médico e aconselhe-se com o seu farmacêutico quanto ao modo de utilizar os medicamentos.

Quando devo consultar o médico?

- Deverá consultar o seu médico se a febre persistir por mais de três dias.
- Se notar uma respiração muito mais rápida do que o habitual ou se verificar algum movimento estranho entre as costelas, ou seja, movimento anormal da caixa torácica.
- Se não conseguir andar ou se desenvolveu algum inchaço.
- Se tem alguma rigidez no pescoço ou braços ou pernas frias.
- Se teve convulsões.
- Ou, em caso de detectar outros sintomas ou sinais que possam parecer pouco comuns.
- Nas crianças, sempre que se verifique repetição de vômitos, se a cor de pele parecer pálida, cinzenta ou manchada, se a criança não responder normalmente, acordar com dificuldade ou estiver menos activa, se apresentar um olhar triste, com as pálpebras persistentemente entreabertas, ao fim de várias horas, ou chorar de forma pouco vulgar e se tiver idade inferior a 6 meses.
- Na criança também importa ter atenção se esta não comer ou beber como habitualmente e não urinar com frequência ou caso a urina esteja turva e/ou com mau cheiro. Verifique sempre se a fralda está seca, se os olhos ou a boca parecem secos, ou ainda, no caso de um bebé, se a parte superior da cabeça parece afundada.

