

Diarreia/Gastroenterite

A **diarreia** é o aumento do número de evacuações (fezes não necessariamente líquidas)/ou a presença de fezes amolecidas ou até líquidas nas evacuações.

A causa mais frequente é a infecção intestinal por **vírus—Gastroenterite**.

A **diarreia** pode provocar uma grande perda de líquidos do organismo, pelo que se torna essencial compensar essa perda com ingestão de líquidos, com o propósito de evitar desidratação.

Portanto, enquanto os sintomas permanecerem é necessária a ingestão contínua de líquidos de modo a compensar a perda sofrida.



O que Fazer?

- ✓ Beber Líquidos em abundância;
- ✓ Lavar as mãos com água e sabão com frequência. Principalmente antes das refeições, depois de ir à casa de banho.
- ✓ Baixar a Febre;
- ✓ Em caso de vômitos, aguarde uma hora após o último vômito e:
 - Inicie a ingestão de pequenos golos de água açucarada, de 10 em 10 minutos;
 - Aumente a frequência e a quantidade dos líquidos ingeridos, se tolerar;
 - Caso vomite novamente repita o processo.
- ✓ Não tome antibióticos nem anti-diarreicos, sem prescrição médica.



O que Pode Comer?

BÉBÉ ALIMENTADO

EXCLUSIVAMENTE AO PEITO:

Mantenha o peito, de preferência oferecendo-o, ainda mais vezes.

BÉBÉ ALIMENTADO COM LEITE ARTIFICIAL:

Prepare o leite com a diluição habitual, mas preferencialmente com água de arroz.

CRIANÇA MAIS CRESCIDA/ADULTO:

Suspenda, por 4-6 horas, os alimentos sólidos!

Nas primeiras horas, deve ingerir líquidos (à temperatura ambiente).

Passado este período, e se já estiver melhor, inicie, lentamente, uma dieta mole, com chá e biscoitos/tostas, caldo de arroz ou de cenoura, e carne ou peixe cozido ou grelhados.

Diarreia/Gastroenterite

Quando Contactar um Médico?



- Dor aguda intensa na barriga ou no ânus;
- Febre elevada (superior a 38,5°C);
- Sangue ou muco nas fezes;
- Continuação dos vômitos após os conselhos descritos, ou da diarreia após 3 dias com dieta e hidratação adequada;
- Se existirem sinais de desidratação:
 - Pele seca, olhos encovados, ausência de lágrimas;
 - No bebé – Fontanela anterior (“Moleirinha”) afundada;
 - Diminuição/Ausência de micção;
 - Irritabilidade ou sonolência exagerada;
 - Perda acentuada de peso;
- Se está medicado com antibióticos que agravam a diarreia.

Alimentos Recomendados



Alimentos NÃO Recomendados



Caldo de cenoura, arroz e peito de frango;	Legumes verdes, verduras cruas;
Carne branca grelhada com puré de batata ou arroz cozido;	Frutos secos;
Peixe branco cozido ou grelhado com batatas cozidas;	Carnes e peixes gordos;
logurtes Naturais;	Fritos, molhos;
Maça e pera cozida, banana.	Doces;
	Frutas que não as já referidas;
	Refrigerantes.

Receitas Úteis!

Água Chalada:

Faça um chá preto forte e retire uma chávena deste chá. Junte água fervida até perfazer 1L. Adicione 4 colheres de sopa rasas de açúcar.

Água de Arroz:

Junte 2 colheres de sopa de arroz não lavado a 1L de água e deixe ferver até a água se reduzir a metade. Arrefecer. Coar, separando a água do arroz. Junte 0,5L de água ao coado e uma colher de café, rasa, de sal de

Caldo de Cenoura:

Em 2L de água junte 500g de cenoura. Ferva até reduzir para metade. Passar com batedor elétrico.

Limonada Alcalina:

Esprema 6 limões e junte água té perfazer 1L. Junte 1 colher de sopa de açúcar, 1 colher de ché de bicarbonato de sódio(Soda) e 1

