

### O que é?

A diarreia aguda é uma doença caracterizada pelo aumento súbito da frequência das fezes, associada a uma diminuição da consistência das mesmas. Como tal, a presença de fezes moles, mas cuja frequência é semelhante ao habitual, não é por si só um indicador de diarreia.

Em alguns casos, a diarreia pode ser acompanhada de vômitos, dores abdominais ou febre.

### Qual é a causa?

A diarreia é mais frequentemente provocada por uma infecção viral do aparelho digestivo (gastroenterite), mas também pode ser desencadeada por bactérias ou parasitas. Contudo, a diarreia nem sempre é desencadeada por uma infecção, podendo surgir em diversas situações:

- Alergia ou intoxicação alimentar (sobretudo nas épocas de calor)
- Reacção a antibióticos ou outros medicamentos
- Sumos de fruta em quantidade excessiva
- Romper dos dentes



### Quanto tempo dura?

Na maioria dos casos, a diarreia cura de forma espontânea em alguns dias sem ser necessária a administração de medicamentos.

### É grave?

Uma criança pode perder rapidamente quantidades importantes de água e de sais minerais, sendo a desidratação a consequência mais grave. Quando a criança é mais pequena ou desnutrida, o risco de haver desidratação grave é muito maior. Como tal, é importante tomar as medidas adequadas para evitar a desidratação.



### Como reconhecer a desidratação?

Na desidratação, a criança pode apresentar os seguintes sinais:

- Olhos fundos ou encovados
- Boca com pouca saliva
- Pele seca
- Choro fraco e sem lágrimas
- Sede intensa
- Pouca urina

### O que fazer?

É fundamental compensar as perdas de líquidos para evitar a desidratação. A atitude a tomar depende da idade e do tipo de alimentação da criança.

#### Aleitamento materno:

- Manter a amamentação
- Suspender os alimentos sólidos
- Dar pequenas quantidades de uma solução de rehidratação oral (cerca de 30 ml após cada evacuação)
- Reiniciar a alimentação habitual após 4 horas

#### Aleitamento artificial:

- Fazer uma pausa alimentar, suspendendo o leite em pó e os alimentos sólidos durante 4 horas
- Dar pequenas quantidades de uma solução de rehidratação oral (cerca de 30 ml após cada evacuação)
- Após a pausa alimentar, iniciar novamente o leite em pó, mas prepará-lo com 4 vezes mais água do que o habitual (fazer diluição)
- Se a criança tolerar, aumentar gradualmente a concentração do leite e implementar lentamente a dieta normal

#### Alimentação diversificada:

- Optar por uma papa ou sopa de arroz, cenoura, batata, carne magra, maçã ralada e banana bem madura
- Evitar sumos de fruta, leguminosas (feijão, ervilhas, grão) e legumes verdes (espinafre, alface)

### O que é a solução de rehidratação oral?

Existem à venda nas farmácias preparados comerciais de solução hidratante (Miltina Electrolit®, Dioralyte® e Redrate®). Contudo, as seguintes preparações domiciliárias podem ser usadas como alternativa:

#### Água de arroz com sal:

- 1 litro de água
- 2 colheres de sopa de arroz
- 1/2 colher de chá de sal de cozinha
- Demolhar 1 hora
- Ferver durante 1 hora, coar e perfazer o volume inicial com água fervida

#### Caldo de cenoura:

- 1 litro de água
- 500 g de cenoura fresca
- 1/2 colher de chá de sal de cozinha
- Ferver durante 1 hora, esmagar a cenoura e juntar água fervida até perfazer o volume inicial



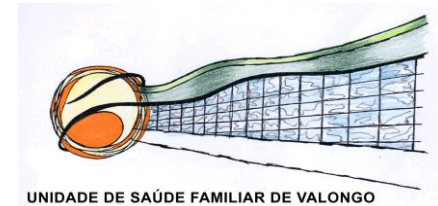
### Como prevenir?

É importante lavar bem as mãos antes de manipular os objectos da criança. Se a criança bebe pelo biberão, este deverá estar previamente esterilizado. Lavar bem os utensílios, assim como os legumes e as frutas. Cozinhar bem as carnes e não oferecer alimentos de frescura ou qualidade duvidosa.



### Quando devo consultar o médico?

- Deverá procurar o seu médico de família se:
- Diarreia muito intensa (fezes líquidas, mais de uma vez por hora)
  - Diarreia com sangue ou febre alta
  - Diarreia sem melhoria após três dias
  - Mau estado geral, com sinais de desidratação
  - Diarreia piora após introdução do leite
  - Criança vomita ou recusa líquidos



## **Criança com diarreia... O que devo saber?**

