

## O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE

### DIARREIAS

A diarreia é um sintoma característico por dois componentes principais: aumento no número de evacuações (mais de três vezes ao dia) e diminuição da consistência. As diarreias podem ser classificadas, basicamente, de duas maneiras: quanto ao tempo de evolução, em **agudas** e **crônicas**; e quanto à etiologia, em infecciosas e não infecciosas.

A classificação quanto ao tempo de evolução é definida pela duração do sintoma, sendo consideradas diarreias agudas aquelas com duração de até 15 dias, e diarreias crônicas quando os sintomas duram mais de 30 dias.

Outra forma de classificação das diarreias é baseada no mecanismo fisiopatológico mais importante. Existem quatro tipos:

- Osmóticas
- Secretoras
- Exsudativas
- Motoras

A etiologia das diarreias infecciosas e não infecciosas é extremamente variável, tendo, cada uma, características clínicas específicas.

- **Diarreia infecciosa**

- **Vírus:** *Rotavírus, Norovírus e Citomegalovírus*

- **Bactérias:** *Campylobacter, Clostridium, Escherichia coli, Salmonella, shigella, Staphylococcus, Vibrio cholerae, Yersinia enterocolitica)*

- **Protozoários:** *Cryptosporidium, Giárdia lanblia, Entamoeba histolytica*

- **Fungos:** *Candica albicans*

- **Nemotoide:** *Strongyloides stercoralis*

- **Diarreia não infecciosa**

As diarreias não infecciosas são também secundárias a várias etiologias diferentes, exemplos:

- Síndrome do intestino irritável
- Retocolite Ulcerativa
- Doença de Crohn
- Doença Celíaca
- Gastroenterite Eosinofílica
- Colite Microscópica
- Medicamentos
- Colite isquêmica
- Entre outras

A grande maioria das diarreias agudas é autolimitada, com tendência à regressão espontânea, exigindo apenas tratamento sintomático.

A persistência de quadro de diarreia por mais de 4 semanas, ou por mais de 2 semanas para alguns, caracteriza diarreia crônica.

Ao contrário de diarreia aguda, a permanência dos sintomas por tanto tempo poderá exigir investigações cuidadosas de forma a identificar o agente etiológico.

O aspecto das fezes na diarreia crônica, poderá servir como guia na formulação das hipóteses diagnósticas:

- Diarreia crônica sanguinolenta
- Diarreia crônica não sanguinolenta

## **QUADRO CLÍNICO**

- Diarreia

Características físicas das evacuações: consistência, presença de sangue ou muco, volume, número, presença de gordura-diarreia secundária a doenças do intestino delgado costumam ser aquosas e volumosas, apresentando risco maior de desidratação.

Ao contrário, nas diarreias secundárias a colites as fezes são de pequeno volume e podem apresentar muco e sangue, o que será sugestivo de infecção por microrganismo. Presença de gordura nas fezes sugere doença disabsortiva.

Além da diarreia, o paciente pode apresentar: febre, náuseas, vômitos e/ou dor abdominal.

## **DIAGNÓSTICO**

- História clínica e exame físico

A história clínica deve constar:

- Tempo de evolução
- Diferenciar as diarreias agudas (tóxicas, infecciosas e funcionais)
- Características físicas das evacuações
- Presença de outros sintomas
- Dados epidemiológicos
- Antecedentes patológicos pessoais e familiares
- Exames laboratoriais
- Exames radiológicos
- Exames endoscópicos

## **TRATAMENTO**

- Tratamento clínico específico
- Tratamento clínico inespecífico

## **DICAS DE ALIMENTAÇÃO PARA PESSOAS COM DIARREIA AGUDA**

A pessoa que está sofrendo desse distúrbio deve mudar radicalmente sua alimentação durante a crise, até que a diarreia passe.

Faz parte do tratamento a suspensão temporária da alimentação regular. A pessoa deve ingerir bastante líquidos para evitar a desidratação, e reduzir o consumo de alimentos, em especial os gordurosos e indigestos, até que o intestino volte a funcionar normalmente.

Beba chás, água de coco e sucos naturais coados.

### **ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS**

- Café
- Leite e laticínios em geral
- Alimentos ricos em fibras
- Doces e compotas
- Chocolates
- Açúcar
- Feijão
- Ervilhas e lentilhas
- Refrigerantes
- Brócolis
- Milho
- Couve-flor
- Pepino
- Pimentão
- Nabo

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS**

- Torradas puras
- Bolachas de água e sal
- Maça sem casca
- Banana

- Suco de caju
- Biscoito de polvilho
- Pera
- Suco de limão
- Goiaba
- Purê de batatas
- Mingau de amido de milho

### **DICAS PARA AS PRINCIPAIS REFEIÇÕES**

Nas refeições principais, prefira arroz branco com tempero leve e frango magro cozido. Esses alimentos são ricos em carboidratos e ajudam na reposição dos sais minerais perdidos durante a diarreia, além de serem de fácil digestão, exigindo, por isso, menos do sistema digestório. O leite e laticínios, em geral, tendem a agravar a diarreia.

### **DICAS DE PREVENÇÃO DA DIARREIA AGUDA**

- Lave as mãos diversas vezes ao dia, principalmente quando chegar da rua e antes das refeições. Use água e sabão.
- Evite manusear alimentos de forma indevida.
- Certifique-se de que a caixa d'água de sua casa está limpa. Mesmo que esteja, evite beber desta água.
- Beba água mineral de boa procedência ou água tratada e filtrada. Na dúvida, ferva.
- Não escove os dentes usando água da caixa.
- Não vá a praias impróprias para banhos, pois o contato com água contaminada deixa a população vulnerável a bactérias.
- Ao tomar refrigerantes ou qualquer outra bebida em lata, lave-a bem antes de consumir. Não coloque a latinha diretamente na boca sem tê-la lavado antes.
- Lave corretamente as frutas, verduras e legumes crus.
- Não tome medicamentos por conta própria.

## **Referências bibliográficas**

Tratado das Enfermidades Gastrintestinais e Pancreáticas | 1º Edição

Tratado de Gastroenterologia | FBG 2º Edição

Clínica Médica | Doenças do Aparelho Digestivo – FMUSP 2º Edição

Tratado de Clínica Cirúrgica | HC-FMUSP 1º Edição

Tratado de Clínica Cirúrgica do Sistema Digestório | Intestino Delgado | FMUSP

Tratado de Coloproctologia | SBCP 1º Edição

Manual ASCRS de Cirurgia de Cólon e Cirurgia Retal | 3º Edição

## RECEITAS CASEIRAS

---

### CHÁ DE FOLHAS DE GOIABEIRA E CAROÇO DE ABACATE

#### Ingredientes

1 porção de folhas frescas de goiabeira

1 caroço de abacate pequeno

½ litro de água filtrada

#### Modo de preparar

Coloque a água no fogo. Em seguida, pique o caroço de abacate e torra um pouco. Quando a água abrir fervura, apague o fogo e acrescente as folhas de goiabeira e uma colher de sopa dos pedaços de caroço de abacate torrado. Deixe ficar em infusão por dez minutos. Passe em um coador em seguida.

#### Modo de usar

Beba uma xícara deste chá 3 ou 4 vezes ao dia.

---

### PREPARO DE ÁGUA DE ARROZ

#### Ingredientes

1 copo de arroz

½ litro de água

#### Modo de preparar

Coloque o arroz na água à temperatura ambiente. Deixe ficar por dez minutos. Em seguida, passe numa peneira ou coador bem fino.

#### Modo de usar

Beba 1 copo de água do arroz três vezes ao dia.

---

## SUCO DE MAÇA E MEL

### Ingredientes

2 maçãs frescas  
½ litro de água filtrada  
1 porção de mel

### Modo de preparar

Pique as duas maçãs e coloque-as no liquidificador junto com a água e o mel. Bata bem até a mistura ficar consistente e homogênea.

### Modo de usar

Beba o suco diariamente em jejum.

---

## CHÁ DE ERVAS E FRAMBOESA

### Ingredientes

2 colheres (chá) de ervas-dos-gatos  
2 colheres (chá) de hortelã-pimenta seca  
2 colheres (chá) de framboesa  
½ litro de água filtrada

### Modo de preparar

Coloque a água no fogo. Ao abrir fervura, coloque as ervas, apague o fogo e tampe. Deixe ficar em infusão até amornar. Em seguida, passe por um coador.

### Modo de usar

Beba uma xícara deste chá três vezes ao dia.



---

## **XAROPE DE CENOURA E MAÇA**

### **Ingredientes**

- ½ cenoura fresca
- ½ maça raspada
- ½ litro de água
- 1 xícara (chá) de mel

### **Modo de preparar**

Coloque a água em um recipiente grande e leve ao fogo. Em seguida, coloque todos os ingredientes em banho-maria e deixe ficar assim por 30 minutos, no fogo brando. Após esse tempo, apague o fogo e deixe esfriar. Coloque então o xarope que se formou em um vidro limpo com tampa.

### **Modo de usar**

Beba 2 colheres desse xarope por dia.

---

## **PREPARO DE CAMOMILA POEJO E MAÇA**

### **Ingredientes**

- 1 colher de sopa de folhas secas de camomila
- 1 colher de sopa de folhas frescas de poejo
- 1 maçã picada sem sementes
- ½ litro de água

### **Modo de preparar**

Coloque as folhas na água e leve ao fogo. Ao abrir a fervura apague e passe por um coador. Em seguida, despeje em um liquidificador, acrescente a maçã picada e bata bem, até obter uma mistura homogênea.

### **Modo de usar**

Beba o preparo imediatamente após ficar pronto e na temperatura adequada.

---

## **CHÁ DE JABUTICABA**

### **Ingredientes**

1 colher de sopa de cascas frescas de jabuticaba

½ litro de água

### **Modo de preparar**

Coloque a água para ferver. Ao abrir fervura, apague e coloque as cascas. Tampe e deixe amornar. Em seguida, passe por um coador.

### **Modo de usar**

Beba 1 xícara do chá a cada 8 horas.

---

## **CHÁ DE SÁLVIA**

### **Ingredientes**

1 colher de sopa de folhas frescas de sálvia

½ litro de água

### **Modo de preparar**

Coloque a água para ferver. Ao abrir fervura, apague, coloque as folhas de sálvia, tampe e deixe ficar assim por 10 minutos. Em seguida, passe por um coador.

### **Modo de usar**

Beba de 3 xícaras do chá por dia.

**Observação:** A sálvia é contraindicada para gestantes, lactantes, epiléticos e usuários de remédios para o coração.