

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.