Diarreia e Vômito (Gastroenterite)

A diarreia aguda é um **problema muito comum e, na maioria das vezes, causado por vírus.** Costuma melhorar sozinha em poucos dias. **O mais importante é evitar a desidratação** — repondo líquidos com frequência desde o início dos sintomas.

O que é Gastroenterite

Diarreia — fezes líquidas ou amolecidas frequentes — evacuações repetidas, muitas vezes acompanhadas de cólicas e desconforto abdominal, que costumam melhorar em poucos dias

Vômitos e náuseas — podem surgir junto com a diarreia ou antes dela, dificultando a ingestão de líquidos e aumentando o risco de desidratação, especialmente em crianças pequenas

Sinais de desidratação — boca seca, olhos fundos, urinar pouco, muita sonolência ou moleza — indicam que o corpo está perdendo mais líquido do que está recebendo

O que Fazer em Casa

Ofereça líquidos em pequenas quantidades e com frequência. Após cada evacuação e cada vômito, ofereça o soro de reidratação oral (SRO). Evite refrigerantes e não adoce demais os líquidos

Mantenha a alimentação normal. Não é preciso ficar em jejum. Continue oferecendo o peito se for o caso. Refeições leves e frequentes ajudam na recuperação sem sobrecarregar o intestino

Lave bem as mãos e cuide da higiene dos alimentos. A transmissão ocorre pelas mãos e por alimentos ou água contaminados. A higiene é a principal forma de evitar a disseminação para outras pessoas

Não use remédios para "segurar" a diarreia por conta própria. Antibiótico não funciona para a maioria das diarreias virais. Remédios para vômito só quando orientados pelo médico. O repouso e a hidratação são o melhor tratamento

Quando Procurar Atendimento

- Não conseguir beber ou vomitar tudo o que ingere
- Muita sonolência, moleza ou prostração
- Urinar pouco, boca muito seca, olhos fundos
- Sangue nas fezes
- Febre alta que não cede
- Diarreia por 14 dias ou mais

Sobre o Tratamento

A base do tratamento é a hidratação. Em crianças, usamos também zinco por alguns dias. Remédios para vômito são usados apenas quando necessário. Antibiótico **não serve para a maioria das diarreias** — que são virais — e só é indicado em casos selecionados. Os sintomas **melhoram na maioria das pessoas** em poucos dias com as orientações corretas.

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** Retorne à consulta se os sintomas não melhorarem em **7 dias**, ou se **piorarem a qualquer momento**.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária