



Diarreia

O que é a diarreia?

A diarreia é uma alteração no volume e consistência das fezes. Está associada a um aumento do número de defeções diárias.

Existe mais do que um tipo de diarreia?

A diarreia pode ser classificada de diferentes formas. Pode ser classificada de acordo com o seu mecanismo (como por exemplo, a diarreia de causa inflamatória, que acompanha a inflamação da mucosa intestinal) e pode ser categorizada em aguda ou crónica, de acordo com o tempo de evolução.

O que diferencia uma diarreia aguda de uma crónica?

A diarreia aguda tem uma duração inferior a duas semanas e é uma situação muito frequente e mais facilmente tratada. A diarreia crónica ocorre durante um período superior a quatro semanas e poderá ter diversas causas.

Como se diagnosticam os casos de diarreia?

O diagnóstico da diarreia baseia-se na história clínica do doente e na frequência da realização dos exames complementares de diagnóstico, como:

- análises ao sangue e às fezes
- exames de imagem
- exames endoscópicos, como a colonoscopia

A avaliação médica e a seleção dos exames complementares de diagnóstico a realizar deverá ser sempre individualizada, tendo em conta:

- a duração/persistência da diarreia
- a presença de dor abdominal, febre, perda de peso ou outros sinais de alarme
- o contexto clínico do doente, como a idade ou outras doenças associadas

Quais as causas da diarreia aguda?

As causas de diarreia aguda são variáveis, sendo fundamental encontrar outros dados, como a história de viagens recentes, ingestão de alimentos potencialmente contaminados e contacto com indivíduos com sintomas semelhantes. Causas frequentes de diarreia aguda são:

- **intoxicação alimentar** - por ingestão de alimentos ou água contaminados
- **gastroenterite aguda** - geralmente causada por vírus, bactérias ou protozoários
- **diarreia associada a antibióticos** (durante ou após o tratamento com antibióticos)
- excesso de **ingestão de álcool**
- **abuso no consumo de alguns alimentos** (como consumo excessivo de fibras na dieta) e suplementos / medicamentos com efeito laxante (como substitutos do açúcar e vários medicamentos utilizados em regimes de controlo do peso)

Quais as causas da diarreia crónica?

A diarreia crónica poderá ser causada por diversas situações:

- síndrome do intestino irritável, muitas vezes designado por “colite espástica” ou “colite nervosa”
- intolerância à lactose
- doença celíaca
- doenças inflamatórias intestinais, como a doença de Crohn ou a colite ulcerosa
- cancro colorretal
- pancreatite crónica
- alterações hormonais – diabetes ou aumento no funcionamento da glândula tiroideia
- algumas operações gástricas e à vesícula
- efeitos adversos a medicamentos
- consumo em excesso de alimentos e bebidas com adoçantes

artificiais

Em que situações devo procurar um médico?

Na maioria dos casos a diarreia não causa problemas graves, sendo resolvida em alguns dias. No entanto, deverá ligar para o SNS 24 - 808 24 24 24 - caso presente:

- diarreia prolongada (com duração superior a duas semanas)
- dor intensa no abdómen
- febre superior a 39°C
- sangue nas fezes
- sinais de desidratação (sede, boca seca, pouca ou nenhuma urina, fraqueza, dores de cabeça ou urina escura)
- emagrecimento

A diarreia pode ser contagiosa?

Sim. A diarreia pode ser contagiosa quando é de origem infecciosa.

Se viajar para o estrangeiro corro riscos de sofrer diarreia?

Sim. As pessoas que se deslocam para o estrangeiro podem ter episódios de diarreia, denominando-se como diarreia do viajante. Esta é geralmente causada pela ingestão de alimentos ou água contaminados com bactérias, vírus ou parasitas.

Qual o tratamento da diarreia?

O tratamento vai depender das suas causas, porém durante a diarreia é importante:

- evitar a desidratação – ter atenção à hidratação nos meses mais quentes do ano, na população idosa e nos doentes crónicos
 - se necessário, pode recorrer a soluções com eletrólitos para corrigir défices iónicos eventuais. Esta avaliação e prescrição deve ser sempre orientada por um médico
- comer bananas, de forma a compensar as perdas de potássio
- evitar alguns alimentos como o leite, gorduras e fibras em excesso
- redobrar os cuidados de higiene, como lavar as mãos, em casos de diarreia infecciosa de forma a evitar transmitir a outras pessoas
- o médico pode receitar um antibiótico em casos de infeção grave

É possível prevenir o aparecimento da diarreia?

Sim. As principais medidas preventivas passam por:

- cuidados de higiene, como a lavagem frequente das mãos, em particular antes das refeições e após o contacto com crianças ou adultos com sintomas de gastroenterite
- lavagem e confeção adequada dos alimentos

Antes de viajar para um país tropical ou subdesenvolvido (por exemplo, Guiné-Bissau, Moçambique, Haiti, etc.) é importante realizar uma consulta do viajante, para conhecer as medidas preventivas de doenças infectocontagiosas.

O que devo comer e beber quando tenho diarreia?

A dieta recomendada depende do diagnóstico e da situação clínica do doente. No geral, devem ser evitados:

- alimentos ricos em fibra (como os vegetais, sementes, frutos secos, leguminosas e cereais processados)
- gorduras
- leite e derivados (iogurtes, queijos, etc.)
- alimentos ricos em açúcares simples (como produtos de pastelaria) e bebidas açucaradas.

A diarreia na criança pode ser perigosa?

Sim. A diarreia aguda pode ter consequências graves no recém-nascido e criança, podendo ocorrer desidratação grave após 1 ou 2 dias de diarreia pelo que, nestes casos, se deve ter especial atenção às medidas de reidratação. A criança deve ser observada urgentemente pelo médico, caso se verifique:

- sangue ou pus misturado nas fezes
- dor abdominal intensa
- febre elevada ou sinais de desidratação como boca e língua secas
- ausência de lágrimas ao chorar
- olhos encovados ou fontanela deprimida
- irritabilidade

Fonte: [Sociedade Portuguesa de Gastreenterologia](#)