

**Autor:** Elvira Teles Sampaio

**Última atualização:** 2016/05/30

**Palavras-chave:** Diarreia; Dieta; Gastroenterite; Desidratação; Vômito

### Resumo

A gastroenterite é uma doença comum em crianças e adultos, tendo a maioria das vezes uma causa vírica. Manifesta-se essencialmente por diarreia, vômitos e mal-estar geral. Geralmente é auto-limitada e, por isso, raramente necessita de cuidados médicos, podendo ser gerida em casa apenas com algumas medidas para alívio dos sintomas. Existem alguns sinais de alarme que todos devem conhecer, uma vez que devem motivar a observação pelo médico. As medidas de higiene dos alimentos e cuidados pessoais são fundamentais na prevenção da infeção e da sua transmissão.

## Gastroenterite aguda

A gastroenterite aguda é uma inflamação do estômago e intestinos, causada mais frequentemente por vírus, mas também por bactérias ou mais raramente por parasitas, que afeta pessoas de todas as idades. Provoca muito desconforto, mas habitualmente é auto-limitada, isto é, resolve espontaneamente em menos de uma semana.

### Como se transmite?

Através da **água e alimentos contaminados**. A incorreta preparação ou confeção dos alimentos, bem como a refrigeração e reaquecimento inadequado das refeições permite a proliferação dos microrganismos que podem provocar gastroenterite aguda.

Outra forma de propagação é **pessoa a pessoa**. Esta forma de transmissão ocorre quando a lavagem das mãos é inadequada ou quando há contacto com objetos ou superfícies contaminadas por uma pessoa doente.

### Quais são os sintomas?

- Diarreia aquosa (fezes pouco moldadas ou líquidas ?3 dejeções por dia);
- Náuseas e vômitos;
- Dores de barriga / Cólicas abdominais;
- Febre ligeira (até 38.°C);
- Mal-estar geral;

- Dores de cabeça ou musculares;
- Perda de apetite.

Os sintomas começam cerca de 1-3 dias depois do contágio e, geralmente, resolvem-se, no período de uma semana, apenas com medidas gerais de alívio sintomático.

## Como se previne?

---

- **Higienização adequada das mãos**, após idas à casa-de-banho e antes e após a preparação dos alimentos; também após a mudança das fraldas dos bebés;
- **Desinfecção** (por exemplo com lixívia) das superfícies/ objetos que possam estar contaminados;
- **Lavagem** das peças de vestuário/roupa da cama contaminadas, em água quente, separadamente das restantes;
- **Conservação adequada dos alimentos**: não usar os mesmos recipientes para armazenar alimentos crus e cozinhados, sem antes os lavar; regular o frigorífico para 4.°C e o congelador para pelo menos -17.°C; não usar molhos e maioneses expostos à temperatura ambiente por períodos prolongados;
- Evitar o **contacto com pessoas** internadas até 48h após resolução dos sintomas;
- **Evitar o recurso à consulta médica ou serviço de urgência**, na ausência de sinais de alarme, para prevenir a transmissão a outras pessoas;

Outras formas de prevenção:

- **Vacina** anti-rotavírus nas crianças;
- Aconselhamento na **consulta do viajante** no caso de viajar para países com fracas condições higieno-sanitárias.

## Como tratar?

---

- **Descansar**;
- Aumentar a **ingestão de líquidos**. Como há perdas de fluidos, através dos vómitos e diarreia, é necessário compensar com aumento da ingestão de água, infusões ou sumo de maçã (diluído em água). Também podem ser usadas soluções de rehidratação oral, sobretudo em crianças e idosos, que para além de água também contêm sais minerais e açúcar. A sopa também tem aqui um papel importante porque contém grandes quantidades de água na sua constituição;
- Tomar um **antipirético** do tipo do paracetamol, se tiver febre ou dores;
- **Fracionar as refeições**. Apesar da perda de apetite é importante que o doente se alimente, mesmo que em menor quantidade, conforme tolerar;
- Iniciar dieta com **alimentos de fácil digestão**, como carnes de aves (cozida ou grelhada), arroz ou batata cozida, tostas/pão torrado simples ou com um pouco de compota de fruta/manteiga, fruta cozida ou banana. Podem também incluir-se iogurtes e deve evitar-se o café e refeições com muita gordura (assados, fritos e estufados);

- Tomar **pró-bióticos** (em saquetas para diluir em água, ou comprimidos) pode ser útil, uma vez que ajudam a repor a flora intestinal, que é eliminada com a diarreia. Nos nossos intestinos existem naturalmente bactérias que, para além de auxiliarem na digestão dos alimentos, têm um papel protetor, uma vez que impedem a proliferação das bactérias causadoras de doenças como a gastroenterite. Assim, a sua reposição, com a toma de pró-bióticos, pode ajudar na resolução da gastroenterite. Estes são medicamentos disponíveis na farmácia, sem necessidade de receita médica.

Os medicamentos para parar os vómitos ou diarreia **não devem ser tomados** sem indicação médica.

### Quando ir ao médico?

---

Na maioria das situações não há necessidade de recorrer aos serviços de saúde, mas é importante estar atento aos sinais de alarme que devem motivar a consulta médica. Há grupos de pessoas mais suscetíveis a ter gastroenterites agudas graves, nomeadamente crianças, idosos e pessoas com sistemas imunitários comprometidos (por doença ou toma de alguns medicamentos). As situações de alarme são:

- ◇ Tonturas;
- ◇ Deixar de urinar, ou fazê-lo em pequena quantidade;
- ◇ Diarreia com sangue;
- ◇ Vómitos constantes com incapacidade de tolerar líquidos;
- ◇ Febre  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ;
- ◇ Ausência de melhoria após alguns dias;
- ◇ Viagem recente a outros países;
- ◇ Doenças crónicas como insuficiência renal crónica, doença inflamatória intestinal;
- ◇ Sistema imunitário debilitado.

Nas crianças, para além do descrito, também se deve estar atento a:

- ◇ Irritabilidade e choro inconsolável, sem lágrimas;
- ◇ Olhos encovados, fontanela (?moleirinha?) deprimida e pele fria;
- ◇ Diarreia  $> 1$  semana;
- ◇ Vómitos  $\geq 3$  dias;
- ◇ Respiração rápida/com esforço, rigidez do pescoço, manchas dispersas no corpo.

Nestes casos, poderá ser necessário:

- ◇ Reposição de líquidos por via intravenosa;
- ◇ Toma de medicamentos para diminuir os vómitos;
- ◇ Colheita de fezes para pesquisar a existência de bactérias e a necessidade de tomar antibióticos.

Em caso de dúvida poderá sempre ligar para a **linha Saúde 24 (800 24 24 24)**.

## Conclusão

---

A gastroenterite aguda é uma inflamação do trato gastrointestinal, prevenível, que se resolve na grande maioria das vezes sem necessidades de consultar um médico, estando ausentes os sinais de alarme.

## Referências recomendadas

---

- [Guia Prático de Saúde. APMGF, 2009](#)
- [Blog Pediatria para todos ? gastroenterite](#)
- [Saúde Infantil Hospital Pediátrico de Coimbra ? diarreia aguda na criança](#)
- [Viral gastroenteritis ? Mayo Clinic](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ▪