

A Diarréia é uma doença bem comum entre as crianças e é perigosa porque pode levar á desidratação, desnutrição e até a morte se não tratada.

É a eliminação freqüente de fezes líquidas, onde ocorre a redução da absorção de água e nutrientes pelo nosso corpo. A criança com diarréia pode apresentar outros sinais e sintomas como cólicas abdominais, vômitos e febre.

## QUAIS SÃO AS CAUSAS DA DIARRÉIA?

Intolerância a certos alimentos, ou seja, o nosso organismo pode não aceitar certos tipos de alimentos e ter a diarréia como reação;

infecção por bactérias fungos ou vírus;

muito uso de laxantes;

estresse e problemas psicológicos.

## COMO OCORRE A TRANSMISSÃO DA DIARRÉIA?

Ocorre por meio de vermes, bactérias, vírus e fungos eliminados pelas fezes de pessoas e animais contaminadas. As fezes despejadas na terra, córregos e rios podem contaminar outras pessoas que usam essa água para lavar as mãos, irrigar hortas ou preparar alimentos.



As moscas, baratas e as formigas também são meios de transmissão da diarréia, pois circulam em locais contaminados como o lixo e carregam os micróbios para os alimentos e a água.

## QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS MEDIDAS PARA PREVENIR A DIARRÉIA?

As medidas para prevenir a diarréia são pequenos cuidados que devemos ter no nosso dia-a-dia:



- o lixo deve ser sempre tapado para evitar a presença de moscas e baratas;

- lavar as mãos sempre antes e após refeições, ao trocar fraldas e depois de ir ao banheiro;

- lavar bem os alimentos, principalmente, as frutas e verduras cruas;



- ferver ou filtrar a água para beber;

- deixar as vacinas das crianças em dia, procure o posto de saúde mais próximo de sua casa em caso de dúvidas;



- o aleitamento materno ajuda a prevenir muitas doenças inclusive a diarréia, portanto, amamente seu filho pelo menos até um ano de idade;

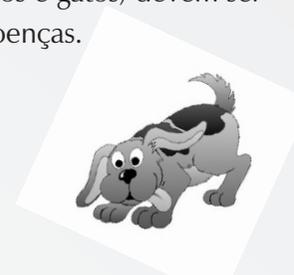
- não usar bicos, chupetas e mamadeiras, pois são materiais de difícil limpeza. Para crianças que não mamam no peito, o melhor é usar a colherinha ou o copinho para dar leite, que deve ser sempre muito bem fervido, principalmente, se for leite de vaca .



- se for usar as mamadeiras e as chupetas, estas devem ser lavadas todos os dias com água e sabão e fervidas em água pelo menos uma vez por semana;

- cortar e limpar bem as unhas e não andar de pés descalços;

- os animais domésticos (cachorros e gatos) devem ser vacinados contra as principais doenças.



## QUAL O TRATAMENTO?

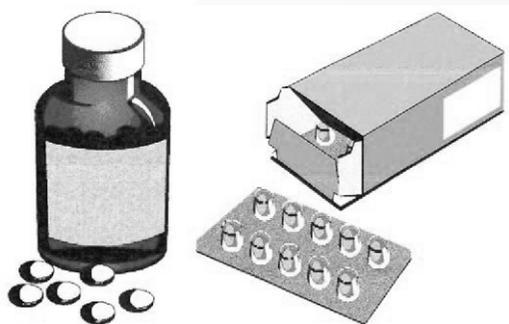
Quanto mais cedo se iniciar o tratamento da diarreia, menor é o risco de desidratação e desnutrição.

A criança que apresentar vômitos e fezes líquidas com frequência deverá receber o soro caseiro e alimentar-se com mais frequência (mais vezes ao dia) e em menores quantidades.

É importante evitar alimentos com muito tempero e doces em geral. No caso da criança que está em aleitamento materno, deve-se diminuir o tempo das mamadas e aumentar a frequência delas, ou seja, oferecer o peito mais vezes e diminuir o tempo em cada mamada.

Oferecer muita água limpa ou chás para as crianças maiores que não estão em aleitamento materno exclusivo ajuda a repor os líquidos perdidos na diarreia e nos vômitos.

O uso do medicamento só deve ser feito com indicação de um médico. Nos casos em que a criança apresentar sangue nas fezes, vomitar tudo o que bebe e come, ter febre e apresentar convulsões procure imediatamente um serviço de saúde mais perto de sua casa.



## SORO CASEIRO: como prepará-lo

Em um copo de água fervida e ou filtrada coloque uma colher de chá rasa de sal e duas colheres de chá bem cheias de açúcar. Mexa bem e ofereça à criança após cada evacuação e vômito.



Este soro é barato, fácil de fazer e é o melhor remédio para crianças que estão com vômitos e diarreia.

**Elaboração:** Equipe de enfermagem do P.S. Pediátrico - Enfãs Fernanda Luisa Buboltz, Vania Pradebon, Janete Portella e Técnica de enfermagem Paula Doeber.

**Adaptação:** Nepe - HUSM

**Diagramação:** Juliana Mostardeiro



Universidade Federal de Santa Maria  
Hospital Universitário de Santa Maria  
NEPE - Educação em Saúde

## Orientações sobre a diarreia na infância

Pronto-Socorro Pediátrico  
  
PSPed