

programa
**TRATAR
DE MIM**

✉ tratardemim@apifarma.pt
➔ www.apifarma.pt/tratardemim
f [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)

VENCEDOR



Grande
Prémio 16
apce

Tratar de Mim é um programa de literacia em saúde desenvolvido pela APIFARMA - Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica, em parceria com a ANF - Associação Nacional das Farmácias, a DGS - Direcção-Geral da Saúde, o INFARMED - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P., a Ordem dos Farmacêuticos, a Ordem dos Médicos e a Valormed para a consciencialização da população portuguesa para a importância da utilização responsável e segura dos medicamentos não sujeitos a receita médica para o alívio e tratamento dos sintomas de saúde de menor gravidade.

MEDICAMENTOS NÃO SUJEITOS
A RECEITA MÉDICA
PARA UMA SAÚDE RESPONSÁVEL

Diarreia

Tendo em conta a sua duração, a diarreia caracteriza-se pelo aumento da frequência de dejectões com fezes líquidas ou pastosas. Contudo, há que ter em conta que o normal funcionamento intestinal varia de pessoa para pessoa. A frequência e a consistência das dejectões são muito variáveis: algumas pessoas podem ter até três dejectões por dia, enquanto outras evacuam duas a três vezes por semana.

O que posso esperar que aconteça?

Duração

Com base na duração, a diarreia pode ser classificada como aguda ou crónica.

A diarreia aguda caracteriza-se por um início súbito de emissão de fezes líquidas. A sua duração geralmente é inferior a 14 dias.

A diarreia crónica tem uma duração que ultrapassa as 4 semanas, podendo ser um sintoma de outras doenças intestinais, o que obriga à observação pelo médico.

14
dias

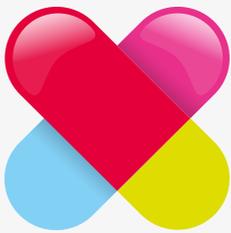
O que causa a diarreia?

Por ser uma situação muito frequente, qualquer pessoa pode ter diarreia alguma vez na vida.

As diarreias são habitualmente de origem infecciosa, sendo causadas por **bactérias**, **vírus** ou **parasitas**.

Um dos exemplos é a diarreia do viajante que afecta pessoas que viajam para locais com poucas condições de higiene. Esta diarreia ocorre essencialmente quando as pessoas são expostas a bactérias, vírus ou, com menor frequência, a parasitas normalmente ingeridos através de alimentos ou água contaminada.

As diarreias de origem não infecciosa são menos comuns e podem dever-se a alterações do intestino (como a síndrome do intestino irritável) e a algumas intolerâncias alimentares (glúten, lacticínios, etc...).



programa
**TRATAR
DE MIM**



A diarreia pode também estar associada ao uso de certos medicamentos, como é o caso dos antibióticos. Isto porque os antibióticos, ao eliminarem as bactérias nocivas responsáveis pela infecção, eliminam também as bactérias benéficas que vivem no intestino, o que altera o equilíbrio da flora intestinal e pode dar origem à diarreia.

Existem ainda alguns factores de risco que podem favorecer o aparecimento da diarreia, tais como:

- Ingerir **água e/ou alimentos contaminados**, especialmente em países que não tenham um bom saneamento básico. Saiba mais na secção “Diarreia do Viajante”
- Consumo exagerado de **caféina** e de **álcool**.
- **Tabaco**.

Sintomas

Um doente com diarreia pode apresentar os seguintes sintomas: dores abdominais, cólicas, inchaço abdominal, poderá ter febre associada, sangue nas fezes, náuseas, vómitos e/ou sensação de urgência em evacuar.

Dor abdominal: é habitual um desconforto abdominal com dor aguda. Quando a dor é muito intensa, deve procurar assistência médica. Deve ser feito o diagnóstico diferencial da dor associada à apendicite aguda, sendo esta contínua, intensa e localizada na parte direita do abdómen, irradiando, por vezes, para a virilha direita com rigidez associada e que acorda o doente mesmo durante a noite. A dor ou rigidez do lado esquerdo acompanhada de diarreia ou episódios alternados de diarreia e prisão de ventre pode ser sinal de diverticulose (bolsas semelhantes a balões - divertículos, que estão normalmente presentes em elevado número no intestino grosso).

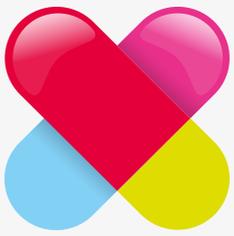
Vómitos: estão presentes na gastroenterite infecciosa vírica ou bacteriana e surgem algum tempo após a ingestão de alimentos. A presença de diarreia e vómitos associados aumenta o risco de desidratação, particularmente nos doentes mais sensíveis. Os bebés devem ser observados pelo médico de imediato, as crianças e os idosos após 48 horas (no máximo), caso a sintomatologia se mantenha.

Perda de peso: uma diarreia acompanhada de perda de peso significativa, em poucas semanas, exige uma avaliação médica da situação.

Fezes com sangue ou muco: quando presentes na massa fecal, o sangue ou muco, tornam imperativa a consulta com o seu médico.

Febre: sugere infecção.

Obstipação alternada com diarreia: pode indicar síndrome do intestino irritável e deve consultar o seu médico.



programa
**TRATAR
DE MIM**



Quais as consequências da Diarreia?

Os microrganismos que habitam no intestino, e que constituem a flora intestinal, representam uma defesa natural essencial do nosso organismo e cumprem um papel de grande importância na absorção dos nutrientes e no nosso sistema imunitário. A diarreia pode provocar um **desequilíbrio da flora intestinal**, que interfere com o bom funcionamento do ecossistema intestinal.



Sinais de desidratação

A perda de água através das fezes pode causar desidratação, a qual pode ser difícil de identificar e exige observação médica. São sinais de desidratação, a **sede excessiva, boca seca, dores de cabeça, urina de cor escura, apatia generalizada, sonolência**, ainda alguma **confusão, taquicardia (aumento da frequência cardíaca), sensação de frio, perda de elasticidade da pele, retracção das órbitas oculares** (olhos encovados) e **diminuição da frequência/débito urinário**.

O que posso fazer para ficar melhor - agora e no futuro?



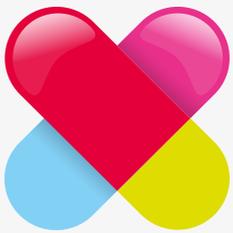
Medidas gerais

A maior preocupação em caso de diarreia é **evitar a desidratação**. Para isso é fundamental a reposição de líquidos através da ingestão de água, chá fraco, bebidas sem cafeína e sem álcool e soluções orais de reidratação. Deve-se ter **cuidado com os alimentos a ingerir**.

Na diarreia são também boas opções: papa de arroz (não láctea), arroz cozido, peru, frango ou peixe cozido, banana e maçã (de preferência cozida). Alimentos doces e com gordura devem ser evitados.

Opções de Tratamento

Pode recorrer a medicamentos sempre que for necessário um alívio sintomático e para restabelecimento do equilíbrio do ecossistema intestinal (flora intestinal). Contudo, os medicamentos que diminuem os movimentos intestinais (antidiarreicos) devem ser evitados, nomeadamente se a diarreia for causada por agentes infecciosos, se apresentar vestígios de sangue ou se for acompanhada de febre. Ao parar a diarreia de causa infecciosa, estes medicamentos podem impedir a eliminação dos microrganismos, o que pode generalizar a infecção e a inflamação.



programa
**TRATAR
DE MIM**



O uso de antibióticos no tratamento da diarreia só deve ser iniciado mediante indicação médica.

Consulte o seu médico e aconselhe-se com o seu farmacêutico quanto ao modo de utilizar os medicamentos.

Quando devo consultar o médico?

Em geral a diarreia não apresenta consequências graves, resolvendo-se espontaneamente em alguns dias. Contudo, deverá ser observado pelo médico nos seguintes casos:

- Diarreia aguda com uma duração superior a dois ou três dias, quando acompanhada de dores muito intensas no abdómen que não aliviam com a ida à casa de banho.
- Diarreia acompanhada de febre superior a 38,5 °C.
- Vômitos.
- Presença de sangue ou muco.
- Presença de sinais de desidratação.
- Diarreia acompanhada de perda significativa de peso.

E em relação às crianças?



Na idade pediátrica podem ocorrer episódios de diarreia aguda ou, mais raramente, diarreia crónica.

As causas mais frequentes de diarreia nas crianças são infecções virais, mas também medicamentos, intolerâncias alimentares ou doenças do intestino.

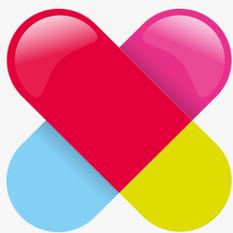
A diarreia aguda pode ter consequências graves em crianças pequenas, pois estas podem desidratar após um ou dois dias de diarreia. Nestes casos, deve-se ter especial atenção às medidas de reidratação.

A criança deve ser observada urgentemente pelo médico caso se observe sangue ou muco misturado nas fezes e febre elevada ou sinais de desidratação, como boca e língua seca, ausência de lágrimas ao chorar, diminuição da necessidade em mudar fraldas (três ou mais horas), fontanela deprimida ou irritabilidade.

Em crianças com idade inferior a 6 meses é recomendada a observação pelo médico.

É ainda recomendado que, no caso de persistência dos sintomas, por mais de 24 horas, a criança seja observada pelo médico.





programa
**TRATAR
DE MIM**



ConsERVE sempre os seus medicamentos em local seco e fresco, fora do alcance das crianças, e verifique regularmente os prazos de validade.

Nunca deite fora as embalagens e os folhetos informativos e guarde-os sempre junto do medicamento respectivo.

Não deite no lixo ou através dos esgotos as embalagens e os medicamentos fora do prazo ou que já não utiliza. Entregue-os na sua farmácia.

Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico.

Para mais informações contacte a linha SNS 24: 808 24 24 24.

Este folheto está disponível em www.apifarma.pt/tratardemim.

🏠 Rua Pêro da Covilhã, 22,
1400-297 Lisboa Portugal

☎ T. 21 300 50 80

✉ tratardemim@apifarma.pt

www.apifarma.pt/tratardemim

📘 [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)

Diarreia do Viajante



Denomina-se diarreia do viajante aquela que ocorre em indivíduos que viajaram para locais com condições insuficientes de higiene.

Os sintomas são de rápida instalação e geralmente de curta duração, surgindo cerca de 12 a 72 horas após a ingestão de água ou alimentos contaminados. As diarreias mais graves estão associadas a doenças infecciosas tais como: a cólera, a febre tifóide e as infeções parasitárias contraídas em regiões tropicais e subtropicais, podendo ocorrer em 15% dos viajantes uma diarreia sanguinolenta (disenteria).

Prevenção da Diarreia do Viajante

- Não ingira alimentos crus e lavados com água engarrafada ou fervida;
- Descasque a fruta e não beba bebidas com gelo;
- Prefira alimentos cozinhados e água engarrafada;
- Lave frequentemente as mãos com sabão;
- Utilize desinfetantes para as mãos, à base de álcool (contendo $\geq 60\%$ de álcool).

Não há vacinas disponíveis para a maioria dos agentes patogénicos que causam este tipo de diarreia, mas os viajantes devem ter em conta as vacinas que podem prevenir outras infeções transmitidas por alimentos ou através da água.

É na consulta do viajante que pode obter informação sobre vacinação, higiene individual e cuidados a ter com a água e os alimentos. A ida à consulta é determinada pelo destino e características específicas da viagem, assim como pelo perfil e estado de saúde do viajante.



Referências Bibliográficas:

- Materiais informativos Self Care Forum (<http://www.selfcareforum.org/fact-sheets/>).

http://www.spg.pt/wp-content/uploads/2015/11/NOC_diarreia.pdf

<https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/dist%C3%BArbios-digestivos/doen%C3%A7a-diverticular/diverticulose>

http://www.spg.pt/wp-content/uploads/2015/11/NOC_diarreia.pdf

<http://www.mayoclinic.org/symptoms/diarrhea/basics/definition/sym-20050926>

<http://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/dist%C3%BArbios-digestivos/sintomas-de-dist%C3%BArbios-digestivos/diarreia-em-adultos>

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diarrhea/symptoms-causes/dxc-20232937>

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/the-pre-travel-consultation/travelers-diarrhea>