

4

Se a diarreia for mais grave do que o normal, será necessário procurar ajuda de um médico ou agente de saúde treinado.

- Os pais devem procurar a ajuda de um agente de saúde treinado o mais rápido possível se a criança:
 - Ficar desidratada, sendo alguns dos sinais da desidratação, os seguintes:
 - Olhos fundos
 - Sede exagerada
 - Ausência de lágrimas quando a criança chora
 - Tiver febre.
 - Não comer nem beber normalmente e vomitar com frequência
 - Evacuar fezes aquosas várias vezes no intervalo de uma ou duas horas
 - Evacuar fezes com sangue (um sinal de disenteria)
- Caso a criança apresente um desses sinais, é necessário procurar ajuda médica com urgência. O médico ou o agente de saúde dará uma bebida para a criança, feita com sais de reidratação oral especiais (veja quadro). Enquanto isso continue tentando fazer com que a criança beba líquidos.

5

Uma criança que está se recuperando de uma diarreia precisa de alimentação extra diariamente durante pelo menos uma semana.

- Alimentação extra depois da diarreia é fundamental para uma completa recuperação. Neste momento, a criança já tem mais apetite e pode comer uma refeição extra por dia, durante pelo menos uma semana. Isto ajudará a criança a recuperar as energias perdidas enquanto estava doente e sem apetite. Uma criança não estará plenamente recuperada da diarreia enquanto não estiver com pelo menos o mesmo peso que tinha quando a doença começou.
- Amamentar no peito mais vezes do que o normal também ajuda a acelerar a recuperação.

6

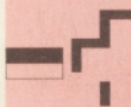
Não se deve usar remédios em caso de diarreia, exceto sob orientação médica.

- A maioria dos remédios para diarreia ou são inúteis ou são prejudiciais. A diarreia normalmente se cura sozinha em poucos dias. O verdadeiro perigo, normalmente, não é a diarreia, mas a perda de líquido pelo corpo da criança.
- Não dê à criança comprimidos ou outros remédios para diarreia, a menos que tenham sido indicados por um agente de saúde treinado.

7

A diarreia pode ser evitada amamentando-se a criança com leite materno, vacinando-se todas as crianças contra sarampo, usando-se latrinas, mantendo-se a higiene na comida e na água e lavando-se as mãos antes de comer.

- A diarreia é causada por germes das fezes que entram na boca. Estes germes podem estar na água, na comida, nas mãos, nos utensílios usados para comer e beber e podem ser espalhados por moscas ou por sujeira embaixo das unhas. Para evitar a diarreia, deve-se impedir que os germes entrem na boca das crianças.
- Devido à pobreza e à falta de serviços essenciais, como água limpa para beber, muitas famílias acham difícil evitar a diarreia. Porém, as maneiras mais eficazes de evitar a diarreia são:
 - Dar somente leite materno durante os primeiros quatro a seis meses de vida do bebê (o leite materno ajuda a proteger os bebês contra diarreia e outras doenças)
 - Na idade de quatro a seis meses, introduzir alimentos semi-sólidos, limpos, nutritivos e bem amassados, e continuar com o leite materno
 - Se for necessário usar leite em pó ou leite de vaca, dar para a criança de colher ou em caneca e não em mamadeira
 - Usar para beber a água mais limpa que possa conseguir (a água de poço, fontes ou rios deve ser fervida e esfriada antes de ser usada)
 - Usar sempre latrinas para jogar as fezes; certificar-se de jogar as fezes das crianças na latrina ou enterrá-las imediatamente (fezes de crianças são ainda mais perigosas do que as dos adultos)
 - Lavar as mãos com água e sabão imediatamente após usar a latrina e antes de preparar ou comer alimentos
 - Cobrir a comida e a bebida para protegê-las de germes
 - Caso seja possível, os alimentos devem ser completamente cozidos e preparados imediatamente antes de comer. Não devem ser deixados expostos, para não pegarem germes
 - Enterrar ou queimar todo o lixo, para impedir que as moscas espalhem doenças
 - O sarampo frequentemente provoca uma diarreia grave. A vacinação contra sarampo também protege a criança contra esta causa da diarreia. Não existe vacina para evitar a diarreia comum.



Ministério da Saúde
Assessoria de Comunicação Social

AGÊNCIA BRASILEIRA DE SAÚDE
Edifício dos Ministérios - Bloco 11, 1º Andar, Sala 220 - CEP 70010-000
Fone: (61) 3048-0000 - Fax: (61) 3048-0000 - Telex: 6111 10111



UNICEF

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

Gráfica do INAMPS/90

Educação para a Saúde

Diarreia

Medidas Vitais



Diarréia

Conselhos Básicos

- 1** A diarréia pode matar crianças devido à excessiva perda de líquido pelo corpo. Portanto, é essencial dar à criança com diarréia grande quantidade de líquido para beber.
- 2** Quando uma criança amamentada com leite materno tem diarréia, é importante que ela continue sendo amamentada no peito.
- 3** Uma criança com diarréia precisa de alimentação.
- 4** Se a diarréia for mais grave do que o normal, será necessário procurar a ajuda de um médico ou agente de saúde treinado.
- 5** Uma criança que está se recuperando de uma diarréia precisa de alimentação extra diariamente, durante pelo menos uma semana.
- 6** Não se deve usar remédios em caso de diarréia, exceto sob orientação médica.
- 7** A diarréia pode ser evitada amamentando-se a criança com leite materno, vacinando-se todas as crianças contra sarampo, usando-se latrinas, mantendo-se a higiene na comida e na água, e lavando-se as mãos antes de comer.

Diarréia

Informações Auxiliares



1

A diarréia pode matar crianças devido à excessiva perda de líquido pelo corpo. Portanto, é essencial dar à criança com diarréia grande quantidade de líquidos para beber.

● A diarréia é perigosa. Aproximadamente uma em cada 200 crianças com diarréia morrem por causa dela.

● Na maioria das vezes, a diarréia mata devido à desidratação, o que significa que foi eliminado excesso de líquido do corpo da criança. Portanto, assim que a diarréia começa, é essencial dar à criança mais líquido do que o normal para repor o que está sendo perdido.

● Os seguintes alimentos líquidos são aconselháveis para evitar que uma criança perca excesso de líquido durante uma diarréia:

- Leite materno
- Papinhas (misturas leves de cereais cozidos e água)
- Sopas
- Água de arroz

● Em quase todos os países, líquidos especiais para crianças com diarréia podem ser encontrados em farmácias, lojas ou centros de saúde. Nos serviços de saúde no Brasil, vêm em forma de pacotes de sais de reidratação oral (SRO), para serem misturados com um litro de água limpa (veja quadro). Embora estes "sais" sejam feitos especialmente para o tratamento da desidratação, também podem ser usados para evitá-la.

O SRO não deve ser misturado com leite, sopa, suco de frutas ou refrescos.

● O soro caseiro, bebida eficaz para evitar a desidratação, pode ser preparado facilmente com o uso de uma colher-medida especial de plástico, da seguinte forma: uma medida rasa de sal e duas medidas rasas de açúcar misturadas em um copo cheio de água limpa.

● Caso não seja possível conseguir nenhuma dessas bebidas, há outras alternativas:

- Suco de fruta natural
- Chá fraco
- Água de coco

● Caso não seja possível conseguir nenhuma dessas bebidas, dê água da fonte mais limpa possível (de preferência, ferva e esfrie a água antes de dá-la à criança).

● Para evitar que muito líquido seja perdido do corpo da criança, uma dessas bebidas, especialmente o soro caseiro, deve ser dada a ela cada vez que tiver uma evacuação aquosa, nas seguintes doses:

- Para crianças com menos de dois anos: de um quarto a meia xícara de chá
- Para crianças com mais de dois anos: de meia a uma xícara de chá inteira

● A bebida deve ser dada de colher ou em caneca (mamadeiras são difíceis de limpar adequadamente). Se a criança vomitar, espere dez minutos e comece novamente, dando-lhe o líquido devagar, em pequenos goles.

● Deve-se dar bastante líquido para a criança até que a diarréia termine. Isto normalmente leva de três a sete dias.

SRO — uma bebida especial

Pode-se preparar uma bebida especial para diarréia usando-se um pacote de sais de reidratação oral (SRO). Esta bebida é usada por médicos e por agentes de saúde para tratar crianças desidratadas. Mas também pode ser usada em casa para evitar a desidratação. Para preparar esta bebida:

- Dissolva o conteúdo do pacote no volume de água indicado na embalagem. Se você usar muito pouca água, a bebida pode piorar a diarréia. Se usar água demais, a bebida não vai ser tão eficaz
- Misture bem e dê para a criança beber em uma caneca ou de colher

2

Quando uma criança alimentada com leite materno tem diarréia, é importante que ela continue sendo amamentada no peito.

● Quando uma criança alimentada com leite materno tem diarréia, a amamentação no peito deve continuar, e, se possível, até aumentar. Caso a criança não consiga sugar, é preferível tirar o leite do peito e dá-lo à criança de colher ou numa caneca limpa.

● Se a criança está sendo alimentada com leite em pó ou leite de vaca, deve receber maior quantidade de líquido.

3

Uma criança com diarréia precisa de alimentação.

● É comum as pessoas dizerem que uma criança com diarréia não deve comer nem beber, enquanto não acabar a diarréia. Esta recomendação está errada. A comida pode ajudar a parar a diarréia. Além disso, a diarréia pode provocar uma grave desnutrição, a menos que os pais façam um esforço especial para continuar alimentando a criança durante e após a doença.

● A criança com diarréia normalmente tem menos apetite, por isso a alimentação pode ser difícil no começo. Mas é preciso tentar alimentá-la com frequência, oferecendo-lhe porções pequenas de suas comidas preferidas.

● As crianças que comem comidas sólidas devem comer misturas macias, bem amassadas, de cereal e feijão ou cereal e carne bem cozida ou peixe. Se possível, acrescente um ou duas colheres de chá de óleo às misturas de cereais e vegetais. Coalhadas e frutas também é bom para a criança (especialmente frutas de cores vivas, como banana, manga e abacaxi). Os alimentos devem ser preparados na hora e dados à criança cinco ou seis vezes ao dia.