

Quando devo consultar o médico?



- Se tiver febre
- Quando está muito prostrada (“caída”)
- Sinais de desidratação (olhos encovados, língua seca, urinar pouca quantidade)
- Se criança com menos de 3 meses de idade e que não tolera alimentação.
- Vômito com aspeto de “borra de café” ou com presença de sangue vivo.
- Presença de sangue ou muco nas fezes.
- Diarreia com duração superior a 4 semanas ou associada a perda de peso significativo
- Presença de dor de barriga persistente e com agravamento da intensidade.
- Se associado a dor de cabeça de intensidade moderada a grave, dor no pescoço ou aparecimento de manchas no corpo.
- Se suspeita que possa ter tomado algum produto tóxico ou medicamento.



Se tiver dúvidas na gestão do caso,
contacte o SNS 24



Elaborado por: Bernardo Pereira, Isabel Peixoto,
Rosana Dantas, Sara Laureano Alves

Revisto por Marina Gonçalves

Data de revisão: fevereiro 2023

Aprovação em Conselho Geral: 24 maio de 2023

Próxima revisão: 2024

ACES de BRAGA
USF Ruães
Dr. Pedro Medeiros
Coordenador

DIARREIA E VÓMITOS



O que é?

Os **vómitos** são a expulsão súbita do conteúdo do estômago pela boca. Podem ocorrer isoladamente ou em associação com outros sintomas, nomeadamente dor de barriga, enjoo e **diarreia** que se caracteriza pelo aumento da frequência de dejeções com fezes líquidas ou pastosas

A causa mais frequente de vómitos e diarreia é uma infeção do sistema digestivo, conhecida como **Gastroenterite**. A maioria é de causa vírica pelo que não é geralmente tratada com antibióticos.

Duração

Habitualmente os vómitos e a diarreia são sintomas que duram pouco tempo e desaparecem sem tratamento ao fim de 1-3 dias, sendo a diarreia resolve geralmente no espaço de 14 dias. No entanto, nas crianças deve-se ter uma especial atenção pelo risco de maior desidratação.

14
dias

Como Tratar as Gastroenterites?

O sintoma mais preocupante numa gastroenterite é a desidratação pelo que devem ser tomadas medidas no sentido de a evitar:

- **Evite a desidratação** através da **ingestão de líquidos** (água, chá e soluções orais de hidratação).
- **Depois de um vômito** espere cerca de 15 a 30 minutos antes de oferecer novamente líquidos, sendo que estes devem ser iniciados gradualmente, com pequenos golos a cada 10 minutos.
- Após 2 a 3 horas sem vômitos, pode aumentar a quantidade de líquidos fornecidos e experimentar alimentos sólidos.
- **Não force** a criança a comer. Senão quiser comer, ofereça apenas líquidos.
- Tenha cuidado com os **alimentos a ingerir**. Sopa branca e carnes de aves ou peixe cozidos são boas opções. Optar por fruta cozida (ex: maçã, banana, pêra). Devem ser evitados os alimentos com alto teor de açúcar ou gordura.

Informações Importantes



As gastroenterites são altamente contagiosas. Para evitar o contágio entre pessoas, **reforce as medidas de higiene com a lavagem frequente das mãos.**

Alguns medicamentos simples podem ser pedidos na farmácia:

- **Probióticos** para repor a flora intestinal, se a diarreia for prolongada.
- **Antidiarreicos**. Não usar se febre ou diarreia com sangue.
- **Anti-eméticos** para diminuir o enjoo e vômitos. Não usar se não tiver febre