



VÓMITOS

Expulsão forçada pela boca do conteúdo do estômago ou da porção inicial do intestino



DIARREIA

Evacuação de fezes líquidas de forma frequente



GASTROENTERITE VIRAL

- **Vómitos e diarreia aparecem subitamente**
- **Febre baixa**
- **Habitual contacto prévio com outras pessoas com os mesmos sintomas**
- **Situação benigna**

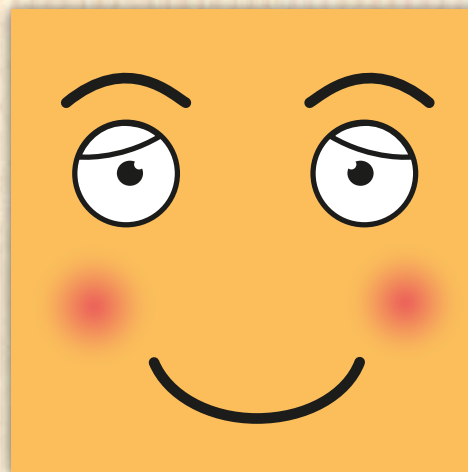


LAVAR BEM AS MÃOS

para evitar o contágio entre pessoas!!

Contacte o seu Médico de Família, se não houver melhoria em 48 horas.

Voltar à alimentação habitual após regressão total dos sintomas.



VÓMITOS E DIARREIA

GASTROENTERITE AGUDA VIRAL



CONTACTOS

Avenida Carlos Andrade, S/N, 1º andar
2660-243 Sto. António dos Cavaleiros
Telefone: 219897840 / 219897843
Email: usf.magnolia@csloures.min-saude.pt

FOLHETO ELABORADO POR:
Patrícia Pina, Médica Interna de MGF





CAUSAS DA DIARREIA

- Gastroenterite viral
- Intoxicação alimentar
- Alergia alimentar
- Intolerância à lactose
- Síndrome do intestino irritável
- Doença inflamatória intestinal
- Diarreia do viajante



CAUSAS DOS VÔMITOS

- Gastroenterite viral
- Intoxicação alimentar
- Alergia alimentar
- Refluxo gastro-esofágico
- Gastrite
- Enjoo por movimento
- Cefaleias por enxaqueca
- Alcoolismo
- Outros



O QUE FAZER

- Pausa alimentar (3 a 4 h)
- Hidratação!
- Soro de hidratação oral - uma colher de sobremesa, de cinco em cinco minutos, durante 1 a 2 h
- Se voltar a vomitar ou a ter diarreia, inicie nova pausa de 2h
- Líquidos em pequenas quantidades
 - Água simples com açúcar
 - Água de arroz
 - Chá açucarado
 - Água de cenoura
- Posteriormente introdução lenta e gradual dos alimentos
 - Tostas, pão torrado
 - Bolachas de água e sal
 - Geleia
 - Fruta cozida ou assada
 - Peras e bananas maduras
 - Papas não lácteas feitas com água ou iogurte natural
 - Sopa ou caldo de arroz e cenoura
 - Carne branca e peixe grelhados, acompanhados de arroz branco, de cenoura ou batata cozida, sem gordura



NÃO INGERIR NESTA FASE

- Leite (exceto o leite materno ou de fórmula adaptada que pode preparar com água de arroz)
- Canja
- Legumes verdes
- Manteiga ou outros alimentos com gordura
- Sumos com fruta
- Chocolates
- Doces
- Fruta sem ser a aconselhada



COMO PREPARAR ÁGUA DE ARROZ

- Cozer 2 colheres de arroz num litro de água com 1 colher de café de sal
- Coar o arroz e retirá-lo
- Juntar água fervida até perfazer novamente um litro