

Informação Geral

A USF ALPHA funciona em 2 pólos localizados nas freguesias de Válega (sede) e São Vicente Pereira e Jusã.

Válega (sede):

- o Morada: Rua do G.A.C., 3880-501 Válega
- o Telefone: 256590060 FAX: 256590069
- o E-mail: usf_alpha@csovar-min.saude.pt

São Vicente Pereira e Jusã:

- o Morada: Av. do Emigrante, 3880-820 São Vicente Pereira e Jusã
- o Telefone/fax: 256890406
- o E-mail: usf_alpha_svpereira@csovar.min-saude.pt

Pode encontrar a USF ALPHA no seu sítio da internet:

www.usfalphabet.com

Gastroenterite aguda (Vómitos e/ou Diarreia)



Elaborado por:	Revisto por:	Aprovado em CG a:
Inês Figueiredo		

O que é?

A **diarreia** é a eliminação de fezes moles e com uma frequência de dejeções líquidas ou pastosas superior a 3 vezes por dia. Habitualmente desaparece em 1 ou 2 dias.

O **vómito** é a expulsão brusca do conteúdo do estômago pela boca. Costuma ser precedido por náuseas e dor de estômago.

Pode acompanhar-se de febre, vômitos, falta de apetite, prostração ou dor abdominal (cólicas).

As **causas mais frequentes** podem ser um alimento estragado ou uma infeção.

Habitualmente duram pouco tempo e desaparecem sem tratamento. Contudo, com as crianças, há que tomar precauções especiais, porque com os vômitos perdem-se água e sais corporais e a criança pode ficar **desidratada**, sobretudo se há diarreia e a criança é um lactente (bebé com menos de um ano).



O que deve fazer?

Deve lavar as mãos com água e sabão.

Frequentemente, principalmente antes das refeições, depois de ir à casa de banho ou de mudar as fraldas.

- Beba muitos líquidos, em pequenas quantidades, de maneira contínua, mas sem forçar. Beba mais ou menos 3 l por dia sob a forma de água ou também:
 - Limonada. Em 1 l de água deite 4 colheres de açúcar, 1/2 colher de sal, 1/2 colher de bicarbonato e o sumo de 2-3 limões.
 - Água de arroz. Ferva 1 l de água com uma mão cheia de arroz (50 g) durante 30 minutos, coe e deixe arrefecer antes de tomar.
 - Água de cenoura. Ferva 1 l de água com 250 g de cenoura cortada aos pedaços pequenos durante 60 minutos, deite um pouco de sal e deixe arrefecer antes de tomar.
 - Infusões de maçã e menta.

Qualquer destas preparações pode ser guardada, no frigorífico, no máximo até 24 horas.

- Em caso de vômitos, aguarde 1 hora sem tomar nada e depois inicie com pequenos golos de água açucarada (especialmente as crianças) de 10 em 10 minutos. Se tolerar bem aumente depois a frequência e a quantidade; se houver novo vômito repita este processo.
- Comece a comer pouco a pouco. Evite os jejuns de mais de 12-24 horas. Faça refeições ligeiras: arroz cozido ou arroz com água de cenoura.
- Pode acrescentar frango ou carne de aves sem pele, peixe cozido ou grelhado (congelado ou fresco).

- Também pode comer maçã assada e banana madura. Evite o resto das frutas e de verduras cruas durante 1 semana.
- Não beba leite, mas pode comer iogurte.
- Evite também:
 - as bebidas frias, os refrescos, a água com gás e o café.
 - os doces: rebuçados, chocolates, pastelaria e açúcar.
- Evite os medicamentos exceto os antipiréticos (paracetamol), se tiver febre. Em geral, os antibióticos são desaconselhados e os antidiarreicos contra-indicados em caso de febre.



Quando consultar o seu Médico de Família?

- Se tiver uma dor aguda no intestino ou no ânus.
- Se a febre for alta (> a 38,5°C).
- Se vir sangue ou muco nas fezes.
- Se não melhorar dos vômitos apesar das orientações dadas.
- Se tiver mal-estar geral, boca seca e pele pálida.
- Se não tiver febre nem vômitos, nem apresentar sangue nas fezes, mas a diarreia não melhorar depois de 3 dias de dieta e hidratação corretas.