

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Mar 04, 2025

Diarreia em adultos

A diarreia é comum e geralmente desaparece sozinha após alguns dias. Na maioria das vezes, não é nada com que se preocupar, mas às vezes pode ser um sinal de um problema maior. Se você estiver se sentindo muito mal, desidratado ou se os sintomas durarem muito tempo, talvez seja necessário consultar um médico.

Essas informações abrangem a diarreia em adultos causada por um vírus ou bactéria. Alguns dos tratamentos de que falamos não são recomendados para crianças. Para saber mais sobre diarreia em crianças, consulte nossas informações para pacientes intituladas: *Diarreia em crianças*.

O que é diarreia?

Se você tiver diarreia, suas fezes estão soltas e aquosas e você precisa ir ao banheiro com mais frequência do que o normal.

Existem muitas causas diferentes de diarreia. Essas informações abrangem a diarreia causada por uma **infecção** por vírus ou bactéria. Você pode contrair esse tipo de infecção de várias maneiras, incluindo:

- **Comida ou bebida contaminada:** Consumir alimentos ou bebidas que contenham bactérias ou vírus nocivos pode causar diarreia. Isso geralmente resulta da falta de higiene alimentar ou da água não tratada.
- **Contato pessoal:** Você pode pegar diarreia de alguém que a tenha. Isso acontece quando você toca em algo que está contaminado com traços de suas fezes (por exemplo, a mão da pessoa) e depois coloca a mão na boca (por exemplo, quando você come).
- **Superfícies contaminadas:** objetos como maçanetas ou itens compartilhados podem conter traços de vírus ou bactérias nas fezes de uma pessoa infectada. Tocar essas superfícies e depois na boca pode causar infecção.

As pessoas costumam ter diarreia quando viajam para outros países (chamada de diarreia do viajante).

Quais são os sintomas da diarreia?

Além das fezes aquosas, você também pode ter vômitos ou cólicas estomacais. Como você perde água nas fezes, ter diarreia significa que seu corpo pode perder muito líquido (você fica desidratado). Isso faz você sentir sede e pode ter urina de cor escura ou sentir sono.

Se sua diarreia não desaparecer em alguns dias, você deve consultar um médico. Você também deve consultar um médico se:

- você tem uma temperatura alta (febre)
- há sangue em suas fezes
- você está viajando para o exterior
- você acabou de sair do hospital
- você trabalha como cuidador, ou
- você trabalha em um emprego em que lida com comida.

Se você estiver muito doente para comer ou beber, consulte um médico assim que puder.

Quais são as opções de tratamento para a diarreia?

Como cuidar-se

Algumas pessoas preferem comer alimentos simples, como pão, se tiverem diarreia. Mas o mais importante é **beber bastante**.

É melhor evitar bebidas que contenham muito açúcar, pois elas podem piorar a diarreia. Você também deve evitar bebidas que contenham cafeína.

Você também pode ir a uma farmácia e comprar **sais de reidratação** que você mistura com água. Eles são projetados para substituir fluidos e sais minerais que seu corpo possa ter perdido. Para pessoas com desidratação leve, não está claro se elas são melhores para reidratação do que água ou refrigerantes.

Medicamento

Existem dois tipos principais de medicamentos que podem ajudar se você tiver diarreia: **antibióticos** para combater infecções bacterianas e **antidiarreicos para retardar os movimentos intestinais**.

Antibióticos são medicamentos que matam bactérias. Nem toda diarreia é causada por bactérias, então os antibióticos não são o tratamento certo para todos. Seu médico pode fazer testes para ver que tipo de diarreia você tem.

Os antibióticos também têm efeitos colaterais. Alguns desses efeitos colaterais podem ser semelhantes aos sintomas que você deseja tratar, como náuseas, dor de estômago ou

Diarreia em adultos

diarreia. Mas geralmente não são graves o suficiente para que as pessoas parem de tomar antibióticos.

Os **antidiarreicos** ajudam a lidar com a diarreia, diminuindo os movimentos intestinais. Você pode comprá-los em uma farmácia. É uma boa ideia levar alguns desses medicamentos sempre que sair de férias.

Esses medicamentos são uma solução de curto prazo para pessoas com sintomas leves ou para pessoas em recuperação que precisam viajar.

Eles não são recomendados para diarreia grave, pois podem mascarar seus sintomas. Isso significa que, como eles reduzem a diarreia, você parece mais recuperado do que realmente está.

Alguns desses medicamentos podem causar efeitos colaterais, incluindo tontura e constipação.

Você não deve tomar esses medicamentos se tiver febre ou se houver sangue ou muco nas fezes. Se você tiver esses sintomas, consulte um médico.

O que acontecerá a seguir?

A diarreia geralmente não é grave. A maioria das pessoas melhora sozinha sem problemas.

O principal risco é perder muita água (ficar desidratado). Portanto, é importante beber bastante líquido, especialmente se você for uma pessoa idosa. Beber com frequência, em pequenos goles, pode ser a melhor maneira de beber com dor de estômago. Ocasionalmente, pessoas que ficam muito desidratadas precisam ir ao hospital.

Prevenção

Você pode ajudar a prevenir a diarreia lavando as mãos com sabão depois de ir ao banheiro, antes de preparar os alimentos e antes de comer. Se você estiver viajando e não for possível lavar as mãos, tente usar desinfetante para as mãos.

Há outras precauções que você pode tomar ao viajar para o exterior, especialmente em países onde a água da torneira pode não ser segura para beber.

Ao viajar nesses países, você só deve beber água engarrafada e devidamente selada. Evite comer ou beber:

- gelo e água da torneira
- saladas, frutas previamente descascadas e alimentos crus
- condimentos e molhos não embalados
- comida de vendedores ambulantes e buffets.

Diarreia em adultos

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

