

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Mar 04, 2025

Diarreia em adultos

A diarreia geralmente desaparece sozinha após alguns dias. Mas se você se sentir muito mal, talvez precise consultar um médico.

Esta informação analisa a diarreia em adultos. Alguns dos tratamentos de que falamos não são recomendados para crianças.

O que é diarreia?

Se você tem diarreia, tem fezes soltas e aquosas ou precisa ir ao banheiro com muito mais frequência do que o normal.

Essas informações analisam a diarreia causada por uma infecção por um vírus ou bactéria. Você pode retirá-los em alimentos ou bebidas contaminados.

Você também pode pegar uma infecção que pode causar diarreia em outra pessoa que a tem. Isso acontece quando você toca em algo contaminado com traços de fezes (por exemplo, a mão da pessoa) e depois coloca a mão na boca (por exemplo, quando come).

As pessoas costumam ter diarreia quando viajam para outros países (chamada de diarreia do viajante). É uma boa ideia levar remédios para diarreia sempre que você sair de férias.

Quais são os sintomas?

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

Diarreia em adultos

- 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 tratamentos funcionam?

Prevenção

Você pode ajudar a prevenir a diarreia lavando as mãos depois de ir ao banheiro, antes de preparar os alimentos e antes de comer.

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.

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. Mas, para pessoas com desidratação leve, não está claro se elas são melhores para a 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 medicamentos que retardam os movimentos intestinais.

Antibióticos são medicamentos que matam bactérias. Mas 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. Mas geralmente não são graves o suficiente para que as pessoas parem de tomar antibióticos.

Diarreia em adultos

Alguns medicamentos ajudam a lidar com a diarreia, diminuindo os movimentos intestinais. Você pode comprar alguns deles em uma farmácia.

Mas 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 está.

Esses medicamentos são mais úteis em pessoas cujos sintomas não são graves ou que começaram a se recuperar e que possivelmente precisam viajar.

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 vai acontecer comigo?

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.

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.

