



**Julio Cesar Razera**

GASTROENTEROLOGIA, HEPATOLOGIA E ENDOSCOPIA DIGESTIVA  
CREMERS 37229

## **DIARREIA AGUDA** *Orientações Comportamentais*

- Hidratação é fundamental (água filtrada/fervida/mineral, soluções reidratantes, etc);
- Consumir alimentos em pequena quantidade várias vezes (evitar refeições copiosas);
- Evitar alimentos ricos em fibras e leite/derivados (pois estimulam o intestino);
- Não utilizar alimentos ricos em gorduras, condimentados ou frituras;
- Priorizar alimentos como arroz, batata, trigo, aveia, bolachas tipo “cracker”, “torradinhas”, sopas, canjas, carnes magras grelhadas;
- Consumir alimentos de procedência conhecida;
- Evitar consumo de álcool e atividades físicas extenuantes;
- Atentar para sinais de alarme (desidratação, febre, sangue/pus nas fezes, dentre outros);
- Reforçar cuidados de higiene (lavagem frequente das mãos, por exemplo);
- Seguir as recomendações de seu Gastroenterologista.