

Os perigos da diarreia na infância e as estratégias para driblar a doença

Diarreia: uma doença comum, mas que pode ser muito perigosa se for negligenciada. A maior parte dos casos acontece quando consumimos água contaminada ou alimentos estragados. Quando associada a alguma bactéria ou vírus, a disenteria — como também é conhecida — pode causar infecções gastrointestinais e até evoluir para doenças mais graves.

Uma das ações do Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) na região amazônica, é a prevenção de doenças evitáveis, como a diarreia. O apoio às famílias vulneráveis tem sido prioridade, sobretudo a quem não tem acesso à água potável.

Com o apoio de entidades da sociedade civil, o UNICEF também ajuda na compra e distribuição de itens básicos. Lídia Pantoja, oficial de Saúde e Nutrição do UNICEF para o território amazônico, explica como é o apoio.

“Os municípios que estão em situação de emergência por conta da estiagem, com doação de água potável, filtros de água para comunidades ribeirinhas e indígenas que sofrem com a estiagem no Amazonas. E junto com isso ajudar a garantir o acesso comunitário à água de qualidade e evitar que essas crianças e famílias fiquem doentes por uma questão de contaminação da água.”

O que caracteriza diarreia

Três ou mais episódios de fezes amolecidas em um dia caracterizam um caso de diarreia, segundo a nutricionista especialista em saúde coletiva Daíse Reis. Ela explica que o perigo da diarreia, na verdade, é a desidratação. Daí a importância de se usar o soro caseiro.

“Para um litro de água potável própria para o consumo, você acrescenta duas colheres de sopa de açúcar e uma colher de sobremesa ou de café, de sal. Vai pegar o peso da criança e multiplicar por 30 ou 35 ml. Se estiver muito grave, 35 ml, que é o quanto ela tem que se reidratar. Digamos que a criança pesa 10 quilos, eu vou pegar 10 vezes 30 e vou dar 300 ml no dia.”

O simples ato de lavar as mãos com sabão contribui para evitar a proliferação de doenças e a contaminação dos alimentos.

“Nós também temos atuado em algumas escolas, em alguns locais importantes como abrigos para refugiados, oferecendo a acesso à água potável, estações de lavagem de mãos nas escolas e abrigos, e em locais que são importantes para que eles tenham acesso a higienização das mãos também”, complementa Lídia Pantoja.

O que comer e o que evitar em casos de diarreia

O soro caseiro, com adição de açúcar e sal, além de hidratar mais rapidamente a criança, ainda equilibra os eletrólitos, que são as bombas de sódio e potássio do corpo, reduzindo o aspecto de fraqueza da criança. Em casos de diarreia, em qualquer idade, o indicado é retirar leite e derivados, produtos industrializados, como biscoitos, chocolates e frituras.

Segundo a oficial de Nutrição do Unicef, a região amazônica é muito rica e diferenciada, por isso a orientação é que em episódios de diarreia a população prefira os alimentos mais comuns da região.

“O consumo de alimentos que podem oferecer maior aporte de energia para essas crianças e que podem ajudar na recuperação do peso, principalmente levando em consideração o que a gente tem disponível na região. Nós somos ricos em batatas, tubérculos, e fontes alimentares que são importantes no caso de uma perda de peso aguda e diarreia.”

Para os pequenos, que têm o hábito do mingau, o melhor é oferecer o mingau de arroz, feito sem leite. Basta cozinhar o arroz normalmente e bater um pouco no liquidificador para ficar mais encorpado. Já as crianças que ainda são amamentadas, devem tomar o leite materno livremente.