

HEPATITES

A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DA SAÚDE DO FÍGADO

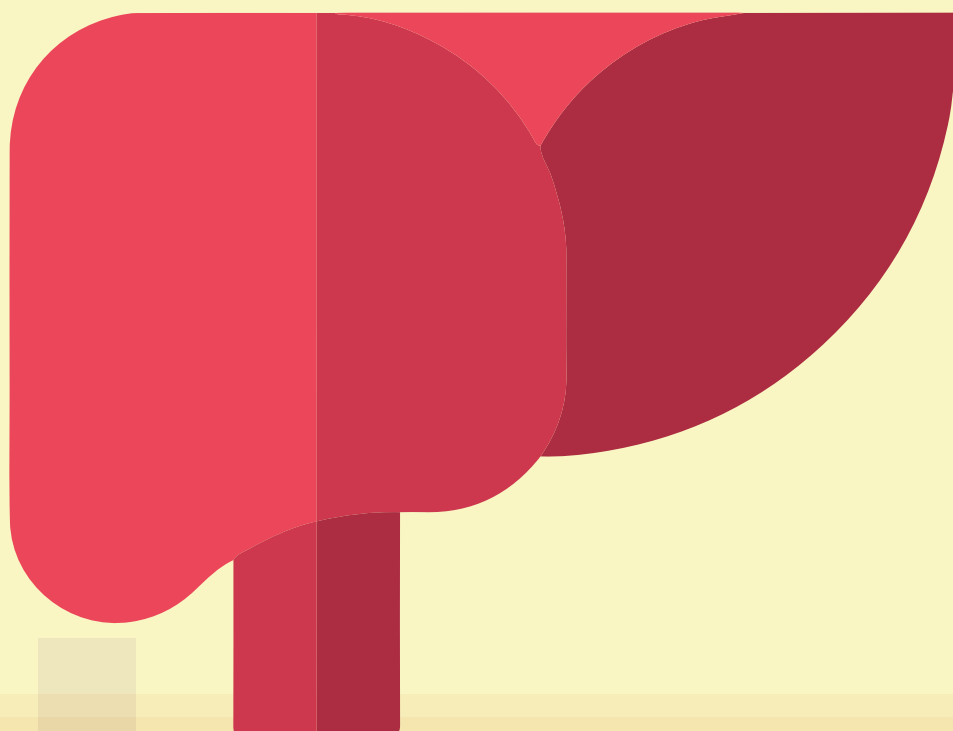
Yassana Marvila Girondoli

Nutricionista – Cass/Reitoria/Ifes

Mirian Cardoso de Rezende Soares

Enfermeira – Cass/Reitoria/Ifes

JULHO DE 2021



Introdução

As Hepatites são consideradas um grave problema de saúde pública no Brasil e no mundo. Trata-se de uma doença caracterizada pela inflamação do fígado, podendo evoluir para um quadro agudo (temporário) ou crônico (de longa duração), causando alterações leves, moderadas ou graves. Além disso, as hepatites podem acometer pessoas de ambos os sexos, de todas as idades e etnias.

Embora a Organização Mundial de Saúde (OMS) instituiu **28 de julho como “Dia Mundial de Luta Contra as Hepatites Virais”**, vale ressaltar que existem hepatites não virais, ou seja, hepatites que não têm caráter infeccioso (não são transmitidas por vírus), em que o indivíduo desenvolve o quadro inflamatório no fígado a partir do uso abusivo de álcool, drogas, medicamentos, toxinas, doenças autoimunes, metabólicas e genéticas.

São 5 tipos principais de hepatites virais: tipo A, B, C, D e E. As hepatites A e E são transmitidas principalmente por comida e água contaminadas. A hepatite B é transmitida principalmente por via sexual sendo considerada uma DST (doença sexualmente transmissível), embora possa também ser transmitida da mãe para o bebê durante a gravidez ou parto (transmissão vertical). As hepatites B e C podem ainda ser transmitidas através de sangue infectado, ou seja, no ato de compartilhar seringas entre dependentes químicos e outros objetos perfurocortantes (alicates de unha, agulhas, espátulas, lâminas de barbear, etc). Já a hepatite D só ocorre em pessoas já infectadas com hepatite B.

Anualmente, essas infecções são responsáveis por mais de 1,34 milhão de óbitos no mundo, dos quais 66% são causadas pela hepatite B, 30% pela hepatite C e 4% pela hepatite A. Tais mortes decorrem principalmente de complicações das formas crônicas das hepatites, como: insuficiência hepática (fígado deixa de funcionar), cirrose e câncer no fígado. Dados tão alarmantes levaram a Organização Mundial da Saúde (OMS) a assumir, como um dos seus objetivos, eliminar as hepatites virais até 2030.

Ainda, milhões de pessoas no Brasil são portadoras dos vírus B ou C e não sabem. Elas correm o risco dessas doenças evoluírem (tornarem-se crônicas) e causarem danos mais graves ao fígado como cirrose e câncer. Por tal motivo, é importante ir ao médico regularmente e fazer os exames de rotina que detectam a hepatite e manter as vacinas para hepatite A e B em dia.

Sintomas

Em grande parte dos casos, as hepatites virais são doenças silenciosas, o que reforça a necessidade de ir ao médico regularmente e fazer os exames de rotina que detectam os vários tipos. Geralmente, quando os sintomas aparecem a doença já está em estágio mais avançado e os mais comuns são: febre, fraqueza, mal-estar, dor e inchaço abdominal, enjojo/náuseas, vômitos, perda de apetite, emagrecimento sem causa aparente, urina escura (cor de café), icterícia (olhos e pele amarelados) e fezes esbranquiçadas (como massa de vidraceiro).

Prevenção

Atualmente, não existem vacinas para todos os tipos de hepatites, apenas para o tipo A e B. Porém, quem se protege contra a B, já se previne contra a D. Para os demais tipos, as medidas de prevenção são as seguintes:

- Vacinar-se contra hepatites A e B;
- Gestantes devem fazer o pré-natal corretamente, pois se forem infectadas com o vírus da hepatite podem transmitir para o bebê no momento do parto (transmissão vertical);
- Usar preservativos em todas as relações sexuais;
- Não compartilhar seringas, agulhas, alicates de unha, lâminas de barbear ou quaisquer instrumentos cortantes ou perfurantes;
- Utilizar material esterilizado ou descartável em manicures, estúdios de tatuagem, acupuntura, serviços de saúde e procedimentos odontológicos;
- Não compartilhar escova de dente;
- Não ingerir água não potável ou não tratada;
- Higienizar e cozinhar adequadamente os alimentos antes do consumo;
- Higienizar as mãos após ir ao banheiro;
- Fazer uso consciente de medicamentos de acordo com a prescrição médica. Não praticar a automedicação;
- Não consumir ervas medicinais e suplementos vitamínicos sem a orientação de um profissional da área;
- Evitar o consumo de álcool;
- Não usar drogas e entorpecentes;
- Seguir as medidas de segurança e cuidados em relação à exposição a toxinas de agentes químicos, inclusive no ambiente de trabalho;
- Não se expor direta ou indiretamente a agrotóxicos;
- Manter uma alimentação saudável, natural e equilibrada, preferencialmente de alimentos orgânicos e agroecológicos;
- Praticar exercícios físicos e manter um peso saudável;
- Ao viajar para áreas onde a doença é comum, redobre os cuidados de higiene e coloque suas vacinas em dia.



Higienização dos alimentos

- Lavar em água corrente os vegetais folha a folha, frutas e legumes um a um, retirando a terra, as sujidades e partes estragadas e danificadas.
- Preparar a solução clorada para desinfecção dos alimentos* ou utilizar produto específico (vide instruções do fabricante no rótulo da embalagem).
- Colocar as folhas, legumes e frutas imersas na solução clorada e deixar de molho por 15 minutos. Todo o conteúdo deve ficar submerso na solução.
- Enxaguar em água corrente vegetais folha a folha, frutas e legumes um a um.
- Armazene adequadamente.

***Preparo da solução clorada**

Para cada 1 litro de água potável adicione 15 mL (1 colher de sopa) de água sanitária incolor e inodora (hipoclorito de sódio 2 a 2,5%). Misture para homogeneizar.

Diagnóstico

O diagnóstico é feito através da avaliação física e clínica do paciente, utilizando-se exames para verificar a função hepática. O diagnóstico para as hepatites virais A, B, C, D e E baseia-se também na detecção de marcadores sorológicos (antígenos virais e anticorpos específicos) e molecular (ácido nucleico viral) no sangue, soro, plasma ou fluido oral da pessoa infectada. A incorporação dos testes rápidos ao Sistema Único de Saúde (SUS) do Brasil ampliou as oportunidades de testagem e de diagnóstico precoce dessas infecções, estando disponíveis gratuitamente nas Unidades Básicas de Saúde (UBS).

Tratamento

O tratamento para as hepatites varia de acordo com o tipo (não viral ou viral -considerando os diferentes tipos de vírus) e cada caso apresentado. No geral, consiste em cuidados relacionados à alimentação, à proibição do consumo de bebidas alcoólicas, repouso e a suspensão do uso de alguns medicamentos que podem piorar a saúde do fígado. Nos casos mais graves, é possível que o paciente necessite de terapia medicamentosa específica e, até mesmo, de internação hospitalar para cuidados mais próximos e supervisionados da equipe multiprofissional de saúde. Em situações extremas, transplante de fígado.

O tratamento de pacientes com hepatite pode ser muito bem-sucedido quando as recomendações em saúde são seguidas à risca. As chances de cura são promissoras na maioria dos casos. No entanto, é preciso ter muito mais cuidado quando se trata do tipo crônico da doença. Vale ressaltar que o diagnóstico precoce da doença favorece o sucesso do tratamento. Portanto, mesmo que você não esteja sentindo nenhum sintoma, busque acompanhamento médico e realize exames de rotina periodicamente.

Cuide da sua saúde! O fígado é um órgão vital que desempenha várias funções essenciais no nosso corpo e, por tal motivo, necessita ser cuidado e preservado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis. **O que são hepatites virais**. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/hv/o-que-sao-hepatites-virais>. Acesso em: 21 de maio de 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **“Julho Amarelo”: Mês de luta contra as hepatites virais**. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/ultimas-noticias/3221-julho-amarelo-mes-de-luta-contra-as-hepatites-virais>. Acesso em: 21 de maio de 2021.
- DUARTE, G. et al . Protocolo Brasileiro para Infecções Sexualmente Transmissíveis 2020: hepatites virais. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 30, n. spe1, 2021. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222021000700314&lng=en&nrm=iso . Acesso em: 20 de maio de 2021.
- UNA-SUS, Universidade Aberta do Sistema Único de Saúde. **Você sabe diferenciar as hepatites A, B, C, D e E?** Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/voce-sabe-diferenciar-hepatites-b-c-d-e-e>. Acesso em: 20 de maio de 2021.