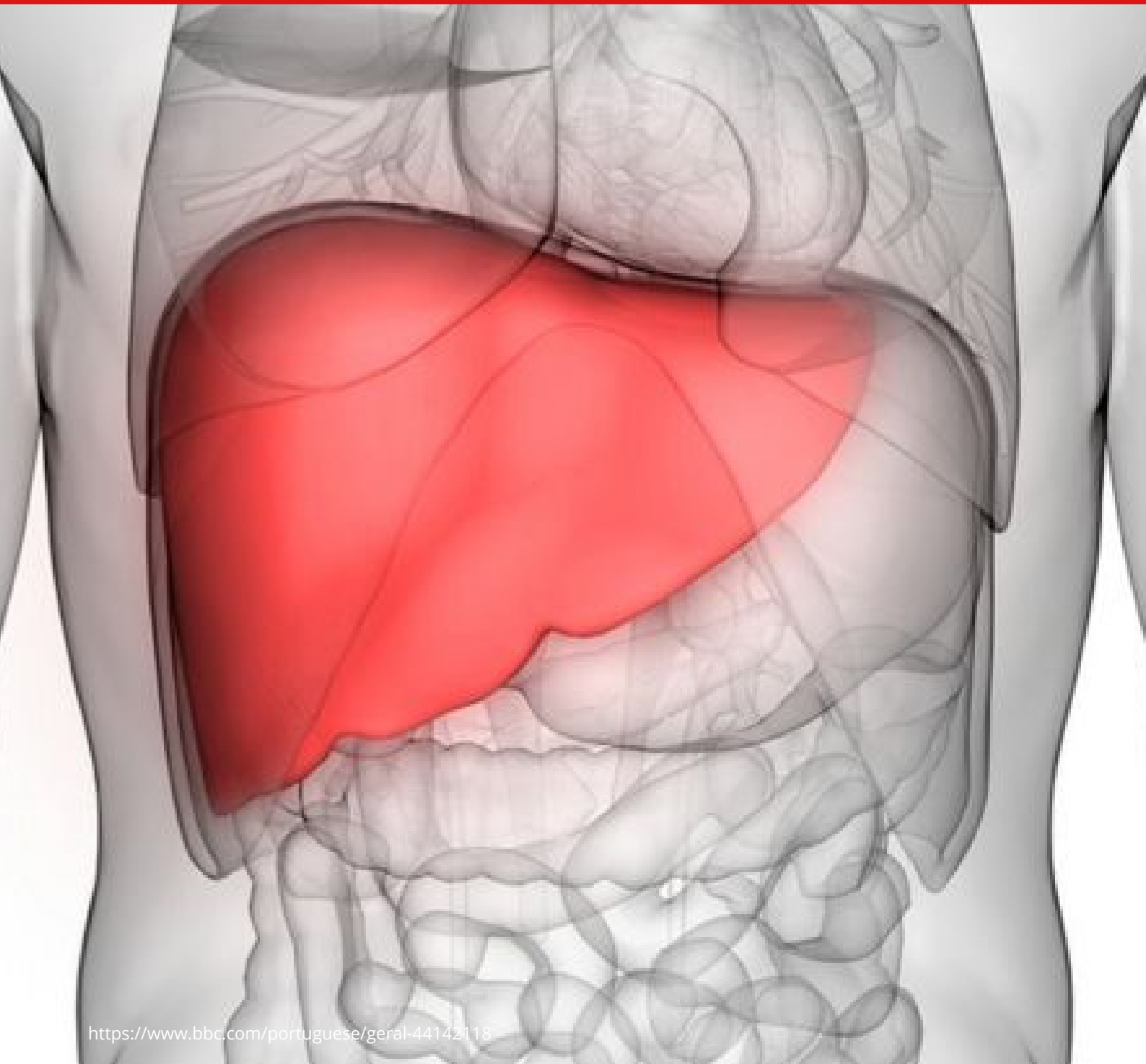


INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

Coordenação da Rede de
Assistência Estudantil
(Coraes) - Proex

HEPATITE

Maio Vermelho





MAIO VERMELHO

Mês de luta contra as
hepatites virais

Você conhece
os sinais da
HEPATITE?



<https://www.labsg.com.br/maio-vermelho-voce-conhece-os-sinais-da-hepatite/>

O **mês de maio** chegou, e, com ele, a importância de falarmos sobre como prevenir e diagnosticar a hepatite.

A **hepatite** é uma doença silenciosa que causa inflamação no fígado, mas pode ser combatida com diagnóstico precoce e tratamento adequado.

Você sabia que a desinformação é um dos maiores obstáculos para o controle da doença?

Classificadas pelas letras A, B e C, as hepatites virais são inflamações causadas por vírus. No entanto, há também tipos de hepatite provocada por agentes tóxicos, como o consumo intenso de álcool ou de medicamentos. No Brasil, mais de 70% (23.070) dos óbitos por hepatites virais são decorrentes da Hepatite C, seguidos da Hepatite B (21,8%) e A (1,7%).

Conheça, a seguir, os tipos e os sinais de cada uma delas:

HEPATITE A

Esse tipo de infecção geralmente ocorre devido à ingestão de água ou alimentos contaminados pelo vírus. O contato com o vírus A (HAV) acontece pela matéria fecal de pessoas infectadas, que, por sua vez, pode contaminar vegetais crus ou frutos do mar. Os sintomas podem incluir: **fadiga, náuseas, dor ou desconforto abdominal, perda de apetite, febre, urina escura, dor muscular e amarelamento da pele e dos olhos.**



<http://www.rio.rj.gov.br/web/guest/exibeconteudo?id=7594663>

HEPATITE B

A Hepatite B é considerada uma doença sexualmente transmissível, embora a transmissão do vírus B (HBV) também possa ocorrer via vertical (da mãe para o filho, no nascimento), por meio do compartilhamento de seringas e agulhas, em acidentes com material biológico ou por transfusão de sangue contaminado. Também é possível haver transmissão do HBV por outros tipos de exposições percutâneas, incluindo tatuagens, *piercings*, uso compartilhado de utensílios cortantes contaminados, utilizados por portadores do HBV (como barbeadores, navalhas, lâminas de depilação, tesouras, alicates de unha, entre outros).

Seus sintomas são: **dor abdominal, febre, urina escura, dor nas articulações, perda de apetite, fraqueza e fadiga, além de amarelamento da pele.**



HEPATITE C

A hepatite C apresenta modo de transmissão semelhante ao da hepatite B e, assim como as outras hepatites, pode ser silenciosa ou apresentar sinais mais graves. Sua contaminação também ocorre com o compartilhamento de material contaminado pelo sangue do infectado, da mãe para o filho ou no ato sexual, que é a maneira mais rara.

Os sintomas da hepatite C são raros, mas os mais frequentes são **cansaço, tontura, enjoo, febre, dor abdominal e amarelamento da pele e dos olhos**. Por se tratar de uma doença silenciosa, é importante fazer periodicamente os exames que a detectam. Além disso, o diagnóstico precoce da hepatite amplia a eficácia do tratamento.

Existe vacina contra as hepatites A e B; porém, como ainda não há um tipo de imunização para evitar a hepatite C, a prevenção pode ser feita **evitando-se** contato com sangue contaminado, ato sexual desprotegido e compartilhamento de objetos cortantes.



<https://jornalbomdia.com.br/noticia/15593/saude-oferecera-novo-tratamento-contr-hepatite-c>

HEPATITE MEDICAMENTOSA

Ocorre quando certos tipos de medicamentos causam lesão às células do fígado, devido ao uso irracional de fármacos hepatotóxicos ou em decorrência de hipersensibilidade a alguma substância componente.

As seguintes classes de medicamentos podem ser citadas como os principais agentes associados à lesão hepática: antibióticos, anti-inflamatórios não esteroides e anticonvulsivantes.



HEPATOPATIA ALCOÓLICA

É provocada por uso abusivo e prolongado de bebidas alcoólicas (etanol). Seus possíveis sinais e sintomas são: anorexia, náuseas e vômitos, dor abdominal, perda de peso, febre, hepatomegalia (aumento do fígado), hemorragia gastrointestinal, entre outros.

Em geral, o alcoolista tende a apresentar desnutrição, além de deficiências de vitaminas e minerais (como as vitaminas A e D, B1, ácido fólico, B6 e zinco), os quais são essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo.

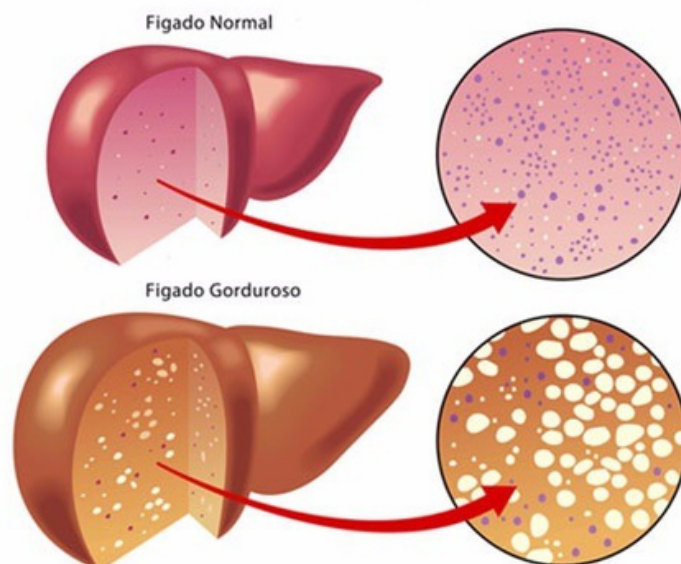


ESTEATOSE HEPÁTICA

Já a **esteatose hepática**, popularmente conhecida como “gordura no fígado”, pode ser de dois tipos:

- **Esteatose alcoólica:** provocada pelo consumo excessivo de álcool. O fígado tem a capacidade de metabolizar as moléculas de etanol para eliminar a substância do nosso organismo. Mas, quando a dose é alta, há concentração dos subprodutos desse processo, os quais são tóxicos para as células hepáticas. Com o passar do tempo, o dano começa a interferir nas funções do órgão;
- **Esteatose não alcoólica:** ocasionada prioritariamente por má alimentação, sedentarismo, sobrepeso, obesidade, diabetes, colesterol e triglicérides altos, além de perda ou ganho muito rápido de peso. Porém, também pode ser causada pelo uso de certos medicamentos (hormônios e corticoides, entre outros) ou por inflamações crônicas associadas, por exemplo, à hepatite C ou a outras doenças hepáticas.

Esteatose Hepática



ATENÇÃO!
Em caso de sintomas, procure um médico.

TIPOS DE TRATAMENTO

Para a hepatite A, assim como a hepatite B, não existe tratamento específico, pois o próprio sistema imunológico se encarrega de eliminar o vírus do organismo dentro de dois ou três meses. Para uma boa recuperação, é preciso cuidar do corpo, descansando e alimentando-se bem, evitando medicamentos, alimentos e bebidas que possam sobrecarregar o fígado.

Já em casos crônicos do tipo B e do tipo C, pode ser necessário o uso de medicamentos antivirais, além de outros tipos de tratamentos que combatem a ação dos vírus. Dependendo da gravidade e do acometimento da doença, como a cirrose avançada, o transplante pode ser indicado.

Atualmente, os tratamentos disponíveis contra a Hepatite C têm-se mostrado bastante eficazes, mas o tipo de vírus identificado no indivíduo e o diagnóstico precoce são determinantes para o sucesso do tratamento. Portanto, é essencial realizar exames de sangue de rotina, que identifiquem todos os tipos de hepatites virais.

COMO É FEITO O TRATAMENTO DA ESTEATOSE HEPÁTICA?

- Mudando o estilo de vida, com a adoção de uma dieta saudável e a prática de atividades físicas, a fim de se controlar o excesso de peso, a resistência à insulina, os níveis de colesterol e triglicérides e a pressão arterial.
- Evitando o consumo de álcool, pois a bebida sobrecarrega o fígado e contribui para a obesidade.

COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO DE QUEM TEM O FÍGADO GORDUROSO?

A alimentação deve ser orientada por nutricionistas, levando-se em conta questões individuais, como o diabetes, a obesidade ou a hipertensão.

O que priorizar:

- Verduras, legumes, frutas e grãos integrais, que são ricos em fibras;
- Peixes, carnes brancas e ovos (na quantidade permitida por seu nutricionista);
- Gorduras “boas” (como salmão, sardinha, azeite extravirgem, abacate e amêndoas) têm efeito anti-inflamatório e, por isso, podem e devem ser consumidas, desde que o excesso de calorias seja evitado.

Além de ingerir esses alimentos, realizar atividades aeróbicas (cerca de pelo menos 30 minutos cinco vezes por semana) e exercícios de resistência muscular (no mínimo, duas vezes por semana) também auxilia o metabolismo e a queima de gordura.





O QUE EVITAR?

- Excesso de gordura animal (presente principalmente na carne vermelha, no leite integral e nos queijos amarelos);
- Gordura trans (a gordura vegetal modificada e presente em industrializados como margarinas, sorvetes e biscoitos);
- Frituras;
- Enlatados, embutidos e comida industrializada em geral;
- Excesso de açúcar e itens com alto índice glicêmico (como batata, pão e macarrão brancos), pois podem interferir nos níveis de insulina e contribuir para a inflamação;
- Bebidas alcoólicas ou ricas em açúcar.



REFERÊNCIAS

BIOANÁLISE. **Maio vermelho:** mês da conscientização sobre hepatite. 2020. Disponível em: <http://www.bioanaliseoc.com.br/maio-vermelho-mes-da-conscientizacao-sobre-hepatite/>. Acesso em: 29 de abril de 2021.

HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS. **Esteatose hepática:** obesidade e excesso de álcool são causas da doença. 2019. Disponível em: <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/imprensa/noticias/Paginas/Esteatose-hepatica-obesidade-e-excesso-de-alcool-sao-causas-da-doenca.aspx>. Acesso em: 03 de maio de 2021.

LOPES, T. *et al.* Aspectos gerais da hepatite B – Artigo de Revisão. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/5715/1/5899-16364-1-PB%5B1%5D.pdf>. Acesso em: 29 de abril de 2021.

LUNARDELLI, M. *et al.* Lesão hepática induzida por medicamentos: qual o papel do farmacêutico clínico? Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre – UFCSPA. **Rev. Bras. Farm. Hosp. Serv. Saúde São Paulo**, v. 7 n. 4, 31-35 out./dez, 2016. Disponível em <http://rbfhss.saude.ws/revista/arquivos/2016070405000954BR.pdf>. Acesso em: 29 de abril de 2021.

MATOS, L. *et al.* Hepatite alcoólica aguda – Artigo de Revisão. **GE J Port Gastreterol**, 20(4):153-161, 2013. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0872817813000349>. Acesso em: 29 de abril de 2021.

ONCOIMPORT. **Maio vermelho:** é importante se prevenir contra a hepatite. <http://oncoimport.com.br/maio-vermelho-e-importante-se-prevenir-contra-a-hepatite/>. Acesso em: 29 de abril de 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HEPATOLOGIA. **Hepatopatia alcoólica:** patogênese e tratamento. Programa de Educação Médica Continuada. Atha Comunicação e Editora. Disponível em: https://sbhepatologia.org.br/associados/fasciculos_pdf/hepatopatia_alcoolica_patogenese_e_tratamento_7.pdf. Acesso em: 30 de abril de 2021.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br