



Hepatites: prevenir, diagnosticar e tratar

Dra. Suzana Calretas – Coordenadora do Núcleo de Estudos das Doenças do Fígado da SPMI

Anualmente, a 28 de julho, celebra-se o Dia Mundial da Hepatite, data escolhida em homenagem a Barush Blumberg, o cientista vencedor do Prémio Nobel que descobriu o vírus da hepatite B.

O termo hepatite refere-se genericamente a uma inflamação do fígado. Um nome simples, para uma realidade que pode tornar-se muito complexa. Esta inflamação pode ter causas diversas tais como o álcool, doenças autoimunes, acumulação excessiva de gordura ou certos medicamentos, destacando-se pela sua frequência e pelo impacto que têm a nível mundial, os vírus. Das hepatites virais, os vírus da hepatite B e C que assumem grande relevância, pela sua capacidade de evoluir para doença crónica e progredir silenciosamente para formas graves de doença hepática, nomeadamente fibrose avançada (cirrose) com insuficiência hepática e aumento do risco de cancro do fígado.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabeleceu como objetivos eliminar as hepatites virais B e C como ameaça à saúde pública até 2030, focando-se em duas metas principais: a redução de novas infeções em 80% e a redução da mortalidade em 65%.

Para que isso aconteça, é preciso agir em três frentes: prevenir, diagnosticar e tratar.

Prevenir: conhecer as formas de transmissão é um dos passos mais importantes para prevenir a doença. No caso da hepatite B, a via mais comum é o contacto sexual desprotegido; também se pode transmitir pela partilha de objetos de uso pessoal que possam ter vestígios de sangue, como escovas de dentes ou laminas de barbear, pelo uso de agulhas, seringas ou instrumentos mal esterilizados em contexto médico, dentário, de tatuagens ou piercings, e de mãe para filho durante o parto. A hepatite C transmite-se essencialmente pelo sangue, bastando uma quantidade mínima de sangue contaminado para que o vírus passe de uma pessoa para outra – através da partilha de seringas, de instrumentos cortantes ou perfurantes não esterilizados, ou de qualquer ferida em contacto com sangue infetado; a transmissão sexual é rara. É também de realçar que nenhum destes vírus é transmitido por contactos sociais quotidianos. Partilhar refeições, dar um abraço ou um aperto de mão não representa qualquer risco. Ainda no capítulo da prevenção, de referir que apesar de não existir ainda não existir vacina para a hepatite C, ela existe para a hepatite B, e é segura e eficaz; em Portugal está incluída no Plano Nacional de Vacinação desde 1994.



Diagnosticar: contraída a infeção, importa fazer um diagnóstico tão precoce quanto possível. Sabe-se que uma parte significativa dos infetados ignora que tem a doença – porque nunca foi rastreada ou porque nunca teve sintomas. Uma simples análise ao sangue é suficiente. O programa nacional para as hepatites virais preconiza a inclusão da análise ALT (alanina aminotransferase) na avaliação global de saúde e propõe a realização do teste da hepatite B e C pelo menos uma vez na vida.

Tratar: o tratamento das hepatites B e C evoluiu de forma notável nas últimas décadas. A hepatite C é hoje uma doença curável com a toma de comprimidos entre 8 e 12 semanas, eliminando o vírus em mais de 95% dos casos. Já na hepatite B, embora não exista atualmente um tratamento que elimine completamente o vírus, existem medicamentos que conseguem controlá-lo de forma muito eficaz, reduzindo o risco de lesão do fígado.

Quando a inflamação do fígado se mantém durante muitos anos, o tecido saudável vai sendo progressivamente substituído por tecido cicatricial – a fibrose. À medida que esta cicatrização aumenta, o fígado perde a capacidade de desempenhar as suas funções normais. Nos casos mais avançados desenvolve-se cirrose que pode ter complicações graves, desde a acumulação de líquido abdominal (ascite) até ao cancro do fígado.

A prevenção, o diagnóstico precoce e o tratamento alteram drasticamente este processo.

Portugal criou o Programa Nacional para as Hepatites Virais em 2016, e o nosso país é hoje um exemplo internacional de boas práticas nesta área.

Neste dia 28 de Julho, a mensagem é simples: conhecer as hepatites é o primeiro passo para as prevenir; uma vacina pode evitar uma doença grave; um teste simples pode fazer a diferença - fale com o seu médico.