

Artigo de Opinião de Filipe Calinas, médico gastroenterologista no Centro de Responsabilidade Integrado (CRI) de Gastroenterologia da ULS São José, presidente do Conselho Fiscal da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF)

Hepatites virais: prevenir hoje para proteger o futuro

Assinalado a 28 de julho, o Dia Mundial das Hepatites constitui uma oportunidade para sensibilizar a população para um problema de saúde pública que continua a afetar milhões de pessoas em todo o mundo. As hepatites virais são infeções que atingem o fígado e podem ser causadas por diferentes vírus, nomeadamente os vírus das hepatites A, B, C, D e E. Embora algumas destas infeções sejam agudas e autolimitadas, outras podem tornar-se crónicas e evoluir silenciosamente durante anos, levando a complicações graves, como cirrose hepática, insuficiência hepática e cancro do fígado.

Uma das maiores dificuldades no combate às hepatites virais reside precisamente no facto de muitas pessoas desconhecerem que estão infetadas. Em particular, as hepatites B e C podem não provocar sintomas durante longos períodos, permitindo que a doença progrida sem ser detetada. Quando surgem sinais como fadiga persistente, perda de apetite, náuseas, dor abdominal, icterícia (coloração amarelada da pele e dos olhos) ou urina escura, os danos hepáticos podem já ser significativos. Por esta razão, o diagnóstico precoce assume um papel fundamental na redução da morbilidade e da mortalidade associadas a estas doenças.

A prevenção continua a ser a estratégia mais eficaz para reduzir o impacto das hepatites virais. No caso das hepatites A e E, a adoção de boas práticas de higiene, o acesso a água potável e o correto manuseamento dos alimentos são medidas essenciais para evitar a transmissão. Já a hepatite B, que pode ser transmitida através do contacto com sangue ou fluidos corporais infetados, pode ser prevenida de forma muito eficaz através da vacinação. A vacina contra a hepatite B integra o Programa Nacional de Vacinação e constitui uma das ferramentas mais importantes na proteção da saúde individual e coletiva.

Para além da vacinação, é essencial promover comportamentos seguros, nomeadamente a utilização de material esterilizado em procedimentos médicos e estéticos, não partilhar objetos cortantes, como lâminas e escovas de dentes, e a utilização de preservativo. Estas medidas contribuem para reduzir o risco de transmissão de diferentes tipos de hepatite viral.

O diagnóstico precoce depende, em grande medida, da realização de testes de rastreio e da consciencialização da população para os fatores de risco. Pessoas que receberam transfusões sanguíneas antes da implementação dos atuais métodos de rastreio (1992, no caso da hepatite C), utilizadores de drogas injetáveis, profissionais de saúde, pessoas com múltiplos parceiros sexuais ou indivíduos provenientes de regiões com elevada prevalência de hepatites devem estar particularmente atentos e procurar aconselhamento médico. Atualmente, existem testes simples, rápidos e fiáveis que permitem identificar a infeção e encaminhar os doentes para acompanhamento adequado.

No Dia Mundial das Hepatites, importa reforçar a mensagem de que estas doenças podem ser prevenidas, diagnosticadas e, em muitos casos, tratadas com sucesso. A informação, a literacia em saúde e o acesso aos



cuidados de saúde são pilares fundamentais para alcançar o objetivo global de eliminar as hepatites virais como ameaça à saúde pública.