

## **Hepatite C: E agora?**

### Folheto Informativo para o Paciente com Hepatite C

A hepatite C é uma infeção do fígado causada pelo vírus da hepatite C. Uma vez que o resultado do seu teste ao vírus acusou positivo, terá de ser encaminhado para uma clínica especializada, por exemplo, a unidade de Hepatologia no Royal Victoria Hospital em Belfast, ou para um gastroenterologista local especializado em hepatites virais. Ser-lhe-á agendada uma consulta com um especialista para que possam ser feitas mais análises ao sangue, uma ecografia e, possivelmente, uma biopsia ao fígado.

### **Será que tenho cura?**

É possível combater a infeção e o seu organismo pode expulsá-la de forma natural. Caso o seu sistema imunitário não seja capaz de combater o vírus, pode ainda ser curado com medicação. Algumas pessoas podem desenvolver uma lesão ligeira ou moderada no fígado e, em alguns casos, esta pode evoluir para cirrose (fibrose) do fígado ao longo de um período de 20 a 40 anos, que pode levar a insuficiência hepática ou cancro no fígado.

### **Como posso evitar a transmissão do vírus?**

Pode evitar a transmissão do vírus para outras pessoas se:

- não partilhar quaisquer seringas ou objetos para administração de drogas;
- praticar “sexo seguro” através do uso de preservativos;
- não partilhar objetos de higiene pessoal, tais como a escova de dentes, lâminas ou escova de unhas;
- apenas fazer tatuagens ou piercings no corpo utilizando equipamento esterilizado;
- evitar a exposição do sangue, através da cobertura de feridas com pensos à prova de água até estas estarem cicatrizadas;
- não for portador de um cartão de dador, não doando sangue, espermatozoides ou produtos derivados do sangue;
- limpar qualquer derramamento de sangue no chão ou superfícies de trabalho utilizando lixívia comum.

Se estiver preocupado relativamente a possíveis riscos, fale com o seu médico ou enfermeira.

### **O que posso fazer para me ajudar?**

Deve tomar medidas para proteger o seu fígado de outras lesões:

**Álcool** – o consumo de bebidas alcoólicas pode acelerar a evolução de doenças hepáticas, por isso, o melhor é abster-se de ingerir álcool. Se achar que lhe é difícil abster-se do consumo de bebidas alcoólicas ou se, por norma, bebe muito, informe o seu médico ou enfermeira – eles poderão obter ajuda, se necessário.

**Alimentação** – deve alimentar-se regularmente e fazer uma alimentação equilibrada.

**Atividade física** – pode sentir cansaço e fadiga como efeito direto da presença do vírus no seu corpo. Os regimes de exercício árduo não são recomendados, mas a atividade física moderada que não o faça sentir-se cansado pode ser benéfica para o seu bem-estar geral.

**Medicação** – a maioria dos medicamentos são considerados seguros, mas é recomendável que verifique a informação sobre o produto e que fale com o seu médico, farmacêutico ou enfermeira, caso tenha alguma dúvida.

**Consumo de drogas** – o consumo de algumas drogas pode ter um efeito direto no seu fígado e nas funções do mesmo. Terá de abster-se do consumo de quaisquer drogas de rua ou recreativas antes de iniciar um programa de tratamento. Caso sinta que este possa ser o seu problema ou precise de apoio relativamente a este assunto, informe o seu médico ou enfermeira. Lembre-se: quanto mais se abrir com eles, melhor o tratamento e os cuidados que poderá receber.

## **A hepatite C e a gravidez**

Se está grávida e o teste acusou hepatite C, a sua enfermeira especializada pode dar-lhe informação específica sobre o assunto.

## **Devo contar a alguém que estou infetado com o vírus?**

Infelizmente, ainda existe algum preconceito em redor da hepatite C, por isso, pense bem antes de contar a outras pessoas, embora o apoio da família próxima e amigos possa ajudar. Os seus registos hospitalares são confidenciais e a informação para companhias de seguros, entre outras, apenas pode ser revelada com a sua autorização. Poderá não ser obrigado a informar a sua entidade patronal, embora possa querer fazê-lo para obter apoio. No fim de contas, está nas suas mãos decidir a quem deve contar. A sua enfermeira terá todo o prazer em falar consigo sobre este assunto.

## **Onde posso obter mais informação?**

Enfermeiras clínicas especializadas (hepatologia)

Ward 6D, Royal Victoria Hospital (RVH)

Tel.: 077 8888 3457 ou 028 9063 3335

RVH Liver Support Group [Grupo de Apoio aos Doentes Hepáticos]

Tel.: 077 3771 8493

[www.rvhliversupportgroup.org](http://www.rvhliversupportgroup.org)

Northern Ireland Hepatitis C Managed Clinical Network [Rede de Gestão Clínica para a Hepatite C da Irlanda do Norte]

[www.hepcni.net](http://www.hepcni.net)

British Liver Trust (BLT) [Associação Britânica para a Hepatologia]

Linha de apoio: 014 2548 1320 (09:00–17:00, de segunda a sexta-feira)

[www.britishlivertrust.org.uk](http://www.britishlivertrust.org.uk)

Hepatitis C Trust [Associação de Apoio à Hepatite C]

Tel.: 0845 223 4424 (10:00–16:30, de segunda a sexta-feira)

[www.hepctrust.org.uk](http://www.hepctrust.org.uk)

UK Hepatitis C Resource Centre [Centro de Apoio à Hepatite C do Reino Unido]

Tel.: 0870 242 2467 (9:00–17:00, de segunda a sexta-feira)

[www.hepccentre.org.uk](http://www.hepccentre.org.uk)

Para obter cópias das publicações produzidas pela Public Health Agency [Agência de Saúde Pública], visite [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)



Public Health Agency

12-22 Linenhall Street

Belfast BT2 8BS

Tel: 0300 555 0114

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

02/11