



## Hepatite C - E agora?

# Ficha informativa dos resultados do doente

**A hepatite C é uma infeção do fígado causada pelo vírus da hepatite C. Como os seus resultados foram positivos para o vírus, precisa de ser encaminhado(a) para uma clínica especialista no Royal Victoria Hospital, em Belfast. Irá ter uma consulta em ambulatório para que sejam realizados novos exames de sangue, uma ecografia e um fibroscan.**

### Poderei ter cura?

É possível combater a infeção e eliminá-la naturalmente do organismo. Se o seu sistema imunitário não conseguir eliminar o vírus, poderá ser curado(a) na maioria dos casos com medicação. Neste momento estão disponíveis novos tratamentos que podem curar mais de 95% das pessoas, sendo os tratamentos mais curtos e tendo menos efeitos secundários que as antigas terapêuticas.

Sem tratamento, algumas pessoas podem continuar a desenvolver lesões no fígado ligeiros a moderados e, em alguns casos, poder progredir para a cirrose (cicatrizes) no fígado durante 20 a 40 anos, o que pode levar à insuficiência hepática ou cancro do fígado.

### Como posso evitar transmitir o vírus?

Pode evitar a transmissão a outros ao:

- não partilhar agulhas nem qualquer outro equipamento para a injeção de drogas;

- praticar «sexo seguro», utilizando preservativos;
- não partilhar artigos de higiene pessoais como escovas de dentes, lâminas de barbear ou escovas das unhas;
- fazer tatuagens ou piercings utilizando apenas equipamento esterilizado;
- evitar exposição ao sangue cobrindo os cortes com pensos à prova de água até estarem curados;
- não trazer consigo um cartão de dador nem doar sangue, sémen ou produtos dele derivados;
- limpar gotas de sangue que tenham caído no chão ou em superfícies de trabalho utilizando lixívia doméstica.

Se tiver alguma dúvida sobre possíveis riscos, fale com o seu enfermeiro ou médico.

## O que posso fazer para me ajudar?

Pode tomar algumas providências para proteger o seu fígado de lesões futuras:

**Álcool** – o consumo de álcool pode acelerar a progressão da doença do fígado, por isso abstenha-se de beber álcool. Se pensa que poderá ter dificuldades em cortar com o álcool, ou se é um grande consumidor de álcool, informe o seu enfermeiro ou médico. Eles podem dar-lhe a ajuda necessária.

**Dieta** – deve procurar comer refeições regulares e bem equilibradas.

**Atividade física** – pode sentir cansaço e letargia como resultado direto do vírus. Não são recomendados regimes de atividade física extenuantes, mas uma atividade física suave que não o(a) deixe sentir-se cansado(a) pode ser benéfica para seu bem-estar geral.

**Medicação** – a maioria dos medicamentos é considerada segura, mas deve verificar sempre as informações do produto e falar com o seu médico, farmacêutico ou enfermeiro sobre quaisquer dúvidas.

**Consumo de drogas** – algumas drogas podem ter um efeito direto no fígado e no seu funcionamento. Deve tentar deixar de tomar drogas ilegais ou recreativa antes de iniciar um programa de tratamento. Se acha que isso lhe pode causar problemas ou se precisa de alguma ajuda, informe seu enfermeiro ou médico, pois os

serviços estão disponíveis para o(a) ajudar a parar. Lembre-se, quando mais honesto for com eles, melhor tratamento e cuidados terá.

**É recomendada a vacinação contra a hepatite A e B, gripe anual e infeções pneumocócicas.**

## E sobre a hepatite C e a gravidez?

Pode haver um pequeno risco de transmissão da hepatite C da mãe para o bebé. Se estiver grávida e lhe tiver sido diagnosticada hepatite C, o seu enfermeiro especialista ou obstetra poderão dar-lhe informação específica.

## Devo contar a alguém sobre o vírus?

Infelizmente, ainda há algum estigma em torno da hepatite C, por isso, pense bem antes de contar às pessoas. Porém, o apoio de familiares e amigos próximos pode ajudar.

Os seus registos hospitalares são confidenciais e as informações para companhias de seguros, etc., só podem ser divulgadas com a sua autorização.

Poderá não ser obrigatório informar o seu empregador, embora possa desejar fazê-lo para obter apoio. Em última análise, a escolha é sua. O seu enfermeiro terá todo o prazer em discutir esta situação consigo.

## Onde posso obter mais informação?

### Especialistas em enfermagem clínica (hepatologia)

Ambulatory Centre, Royal Victoria Hospital, Belfast

Tel: 028 9063 9512/9516

ou telemóveis: 077 8888 3457 ou 077125 06350

### O Grupo de Apoio aos Doentes Hepáticos do Royal Victoria Hospital

Tel: 077 3771 8493

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

### Northern Ireland Hepatitis B and C Managed Clinical Network

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

### British Liver Trust (BLT), ou Consórcio Britânico para a Luta contra a Doença Hepática

Linha de apoio: 0800 652 7330 (10h00-15h00, Seg-Sex)

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

### Hepatitis C Trust (Consórcio para a Hepatite C)

Tel.: 020 7089 6221 (10h30 -16h30, Seg-Sex)

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

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

Esta ficha informativa encontra-se também disponível, em PDF,  
em outros idiomas, em:

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



Public Health Agency, 12–22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (tarifa local). [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Hepatitis C – what now? - Portuguese