

HEPATITE A

5 QUESTÕES

O que é a Hepatite A?

É uma inflamação do fígado, causada pelo vírus da Hepatite A (VHA).

Quais são os sintomas?

Pode provocar um quadro agudo - febre, mal-estar, icterícia (pele, mucosas, olhos amarelados), colúria (urina escura), astenia (fraqueza), falta de apetite, náuseas, vômitos e dor abdominal.

Pode ser uma infeção assintomática (não dá sintomas).

Como se transmite?

Transmite-se através de:

- Via fecal-oral através da ingestão de alimentos ou água contaminados com fezes, ou por contacto próximo interpessoal com pessoas infetadas;
- Contacto sexual
 - Sexo anal (com ou sem preservativo);
 - Sexo oro-anal.

Como se pode prevenir?

- Reforçar a higiene pessoal, com particular importância na lavagem frequente das mãos, lavagem da região genital e perianal, antes e após a relação sexual.
- Cuidados com os alimentos:
 - Lavar bem as mãos antes e depois de manusear alimentos (confeção e ingestão);
 - Ter o mesmo cuidado com os utensílios utilizados na preparação: talheres, tábuas de cozinha, bancadas;
 - Separar os alimentos crus dos cozinhados;
 - Cozinhar muito bem a comida;
 - Manter os alimentos a temperaturas seguras e não deixar fora do frigorífico aqueles que devem ser refrigerados;
 - Respeitar os prazos de validade dos produtos e acondicionar corretamente os alimentos.
- Vacinação, indicada em situações específicas de risco acrescido.

Vai viajar?

Marque a sua consulta do viajante. Se vai viajar para uma área endémica (Ásia, África, América Central e do Sul), deverá ter em atenção o seguinte:

Alimentos:

- Evitar consumir alimentos crus (ex. mariscos e saladas);
- Lavar bem e descascar a fruta antes de a comer, evitando as saladas de fruta, bem como frutos cujo exterior não esteja intacto;
- Usar água tratada/engarrafada para lavar e confeccionar alimentos;
- Evitar alimentos adquiridos a vendedores ambulantes;
- Escolher locais com boas condições de higiene e em que os produtos facilmente alteráveis pelo calor se apresentem bem conservados em câmaras ou montras frigoríficas (ex. bolos, molhos, guisados, produtos à base de leite e de ovos, mariscos, entre outros);
- Não consumir saladas, molhos, gelados não embalados e comidas de “mercado ou de rua”.

Água e outras bebidas:

- Beber água ou bebidas engarrafadas (verificar se o selo está intacto); As bebidas engarrafadas devem ser descapsuladas somente no momento em que são servidas;
- Na impossibilidade de obter água engarrafada, consumi-la tratada:
 - Ferver a água durante 5 minutos, manter o recipiente tapado, utilizar nas 24h seguintes;
 - Desinfeção química da água: 2 gotas de lixívia por litro de água, mexer bem, aguardar durante 30 minutos e utilizar nas 24h seguintes.
- Utilizar água engarrafada ou fervida para confeccionar sumos, gelo e ainda para a escovagem dos dentes;
- Consumir apenas produtos lácteos pasteurizados;
- Não consumir: água da torneira, gelo, sumos de fruta naturais.

Fonte: DGS, 2017