



A HEPATITE C TEM OS DIAS

# CONTADOS

O caminho para o futuro sem  
Hepatite C depende de todos:  
**Teste-se, Cure-se e Previna-se!**

**Tudo Sobre Hepatite C:**

**30 Perguntas que sempre  
quis fazer... e algumas que  
nem imaginou!**

Arraste para baixo

Realização  
**ser**<sup>+</sup>  
Associação Portuguesa para a Prevenção e Detecção à Sida

Com o apoio de  
**abbvie**

# Índice

## Sobre a Doença

1. O que é Hepatite C?
2. Hepatite C é grave?
3. É possível ter Hepatite C e não saber?

## Transmissão

4. Como se transmite a Hepatite C?
5. Beijos ou abraços transmitem Hepatite C?
6. Pode ficar-se infetado com Hepatite C através de transfusões?
7. Há risco em fazer tatuagem/ piercing/ manicure/ pedicure/ barbeiro?

## Prevenção

8. Existe vacina para a Hepatite C?
9. Como posso prevenir?

## Sintomas

10. Quais são os sintomas mais comuns?
11. Os sintomas aparecem logo após a infeção?

## Diagnóstico

12. Como posso saber se tenho Hepatite C?
13. O que é o teste de anticorpos (Ac)?
14. O que significa ARN viral ou carga viral?

## Tratamento e Cura

15. Hepatite C tem cura?
16. O tratamento é gratuito?
17. Como funciona o tratamento?
18. Os medicamentos têm efeitos secundários?
19. O que acontece após o tratamento?

## Pós-Tratamento

20. Os anticorpos desaparecem após a cura?
21. É possível reinfetar-se?

## Impactos na Vida

22. Posso doar sangue se já tive Hepatite C e estou curado?
23. Ter Hepatite C impede-me de viver bem?
24. Se eu tenho Hepatite C, posso praticar desporto e atividades físicas?
25. Posso ter uma vida social normal com Hepatite C?

## Casos Especiais

26. Grávidas podem transmitir Hepatite C para o bebé?
27. Quem tem Hepatite C pode beber álcool?

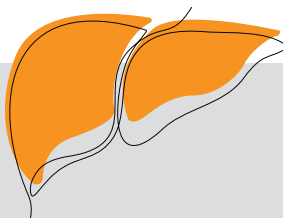
## Factos e Curiosidades

28. Quantas pessoas têm Hepatite C no mundo?
29. A Hepatite C afeta apenas o fígado?

## Testagem e Consciência

30. Por que fazer o teste?

# Sobre a Doença



1

## O que é Hepatite C?

É uma inflamação do fígado, causada por vírus da Hepatite C (VHC).

2

## Hepatite C é grave?

**Sim.** Após a exposição e transmissão de VHC, ocorre a fase inicial da infecção (forma **aguda**), que raramente dá sintomas (acontece em 2 a 3 pessoas em cada 10) e que em geral tem boa evolução e resolve-se. No entanto, na maioria dos casos vai evoluir para a forma **crônica**.

Quando não é tratada, pode levar a complicações graves de saúde. A evolução é lenta, e 1 a 2 pessoas em 10 com Hepatite C **crônica** desenvolvem complicações, como cirrose, doença hepática terminal e cancro hepático.



3

## É possível ter Hepatite C e não saber?

**Sim,** muitas pessoas não têm sintomas, tratando-se de uma doença silenciosa. É por isso que o teste é tão importante!

4

## Como se transmite a Hepatite C?

Principalmente através do sangue:

- pela partilha de materiais para consumo (agulhas, seringas e tubos de inalação);
- pelo uso de material estético ou médico inadequadamente esterilizado;
- por via sexual sem preservativo;
- muito raramente durante a gravidez, da mãe para o filho.



5

## Beijos ou abraços transmitem Hepatite C?

**Não**, o vírus não se transmite pelo contacto social.

6

## Pode ficar-se infetado com Hepatite C através de transfusões?

Apesar de ser possível a transmissão do vírus da Hepatite C através de transfusões, em Portugal isso não acontece desde 1993, graças aos testes rigorosos e obrigatórios realizados ao sangue dos dadores.

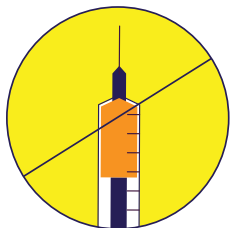
7

## Há risco em fazer tatuagem/ piercing/ manicure/ pedicure/ barbeiro?

**Sim**, se os materiais não forem devidamente esterilizados ou descartáveis.

Dica: Arranje o seu próprio material de manicure/ pedicure para levar consigo.

# Prevenção



8

## Existe vacina para a Hepatite C?

**Ainda não.** Por isso, a prevenção e a testagem são fundamentais!

9

## Como posso prevenir?

Não partilhar material de consumo (canudos de inalação, agulhas ou seringas), escolher locais seguros para procedimentos médicos/estéticos e utilizar preservativo nas relações sexuais.

# Sintomas

10

## Quais são os sintomas mais comuns?

Muitas pessoas não têm sintomas, mas outras podem apresentar cansaço, ou em fases mais avançadas a dor abdominal (na barriga), icterícia (pele amarelada), as náuseas e vômitos, podem estar presentes.

11

## Os sintomas aparecem logo após a infeção?

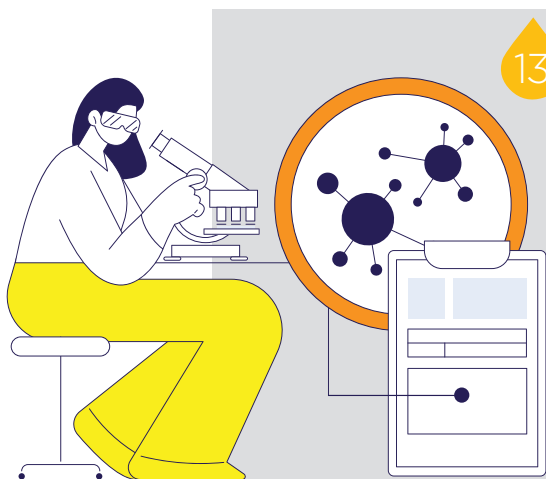
**Geralmente não.** Algumas pessoas podem ter sintomas como náuseas, vômitos, icterícia e cansaço na forma aguda da infeção. Na maioria dos casos, a infeção pode evoluir sem qualquer sintoma ou manifestação. Pode levar anos para os sintomas aparecerem.

12

## Como posso saber se tenho Hepatite C?

Nas análises ao sangue, quando é pedido o anticorpo (Ac) de VHC, ou com um teste rápido e uma única picada no dedo!

Desde a entrada do vírus até aos primeiros sintomas, pode haver um período de 4 a 6 semanas em que os resultados dos testes podem não ser confiáveis, uma vez que os anticorpos podem ainda não estar presentes.



13

## O que é o teste de anticorpos (Ac)?

Verifica se há anticorpos (Ac) contra a Hepatite C no sangue. Se o resultado for positivo, indica que teve contacto com o vírus (que a doença passou pelo corpo) e não significa que está doente. O passo seguinte é fazer análise ao ARN Viral para se saber se o vírus está ou não ativo.

14

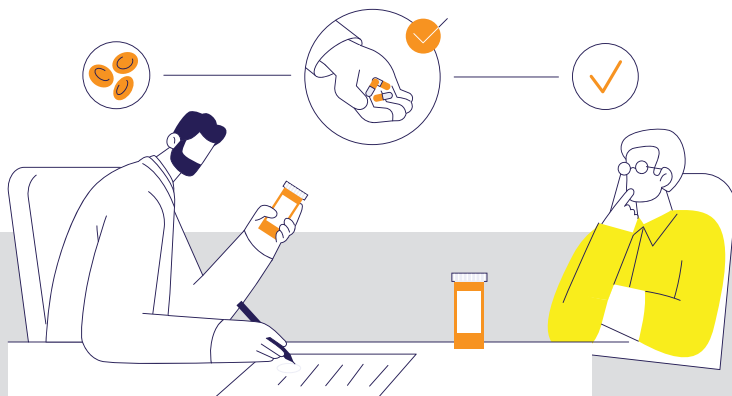
## O que significa ARN viral ou carga viral?

É o exame que confirma se o vírus está ativo e que tem a doença. Há casos em que o teste de Anticorpo (Ac) é positivo e o ARN viral não é detetável, mas a pessoa nunca fez tratamento: isso significa que o corpo eliminou o vírus da Hepatite C de forma natural, o que acontece em 25 a 30% dos casos. Se o ARN viral é detetável, o vírus está ativo e é preciso tratar.

# ● Tratamento e Cura

## 15 Hepatite C tem cura?

**Sim!** Com comprimidos, que têm elevada eficácia, pelo menos 9 em cada 10 pessoas ficam curadas.



## 16 O tratamento é gratuito?

**Sim,** através do SNS em consulta de especialidade.

## 17 Como funciona o tratamento?

Consiste na toma de comprimidos (medicamentos antivirais), na maioria dos casos durante 8 a 12 semanas.

## 18 Os medicamentos têm efeitos secundários?

Os tratamentos atuais têm poucos efeitos secundários e são muito bem tolerados.

## 19 O que acontece após o tratamento?

3 meses depois de terminar o tratamento faz o teste de ARN viral para confirmar a cura. Mas lembre-se: o teste de Anticorpo (Ac) vai ficar sempre positivo, mesmo após o tratamento e a cura.

## • Pós-Tratamento



### 20 Os anticorpos desaparecem após a cura?

**Não.** Eles continuam positivos, mas o vírus é eliminado. O teste de Anticorpo (Ac) é positivo mas não há ARN do vírus no sangue.

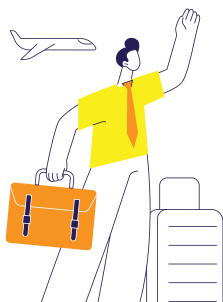
### 21 É possível reinfetar-se?

**Sim.** Por isso a prevenção continua a ser importante. O tratamento não garante imunidade.

## • Impactos na Vida

### 22 Posso doar sangue se já tive Hepatite C e estou curado?

**Não.** Mesmo depois da cura, as regras para doação de sangue não permitem a dádiva a quem já teve contacto com o vírus.



### 23 Ter Hepatite C impede-me de viver bem?

**Claro que não!** Com tratamento e acompanhamento, pode viver normalmente e com qualidade de vida. O fundamental é tratar-se a tempo, antes de haver doença hepática; caso haja já doença avançada, esta poderá continuar a evoluir após a cura.

24

## Se eu tenho Hepatite C, posso praticar esporte e atividades físicas?

**Sim!** Manter uma vida ativa é ótimo para a sua saúde física e mental, mesmo durante o tratamento.

25

## Posso ter uma vida social normal com Hepatite C?

**Claro!** A doença não se transmite por abraços, beijos ou partilha de objetos do dia a dia, logo a sua convivência com amigos e família não precisa de mudar. No entanto, é muito importante que não se partilhem objetos pessoais, tais como escovas de dentes ou lâminas de barbear.

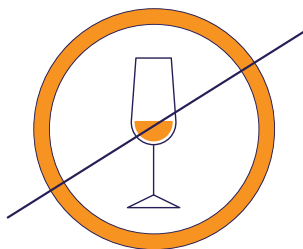
## Casos Especiais



26

## Grávidas podem transmitir Hepatite C para o bebé?

**Sim,** mas o risco é baixo: 1 em cada 10 quando a Hepatite C não está curada. No caso de uma mãe infetada por VIH e Hepatite C esse risco é maior. Na Hepatite C curada o risco é zero.



27

## Quem tem Hepatite C pode beber álcool?

Não é recomendado, pois o álcool sobrecarrega o fígado. O fígado é um dos órgãos mais importantes do nosso corpo e tudo o que seja agressor para o fígado deve ser evitado.

# Factos e Curiosidades

## 28 Quantas pessoas têm Hepatite C no mundo?

Cerca de **58 milhões** de pessoas, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) e em Portugal as estimativas apontam para cerca de **100.000.**



## 29 A Hepatite C afeta apenas o fígado?

Principalmente, mas pode afetar outros órgãos se não for tratada e curada.

# Testagem e Consciência



## 30 Por que fazer o teste?

Descobrir cedo permite curar, evitando complicações graves. O teste rápido é gratuito, anónimo e confidencial.

### Links úteis:



<https://www.redederastreio.pt/>  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-c>  
<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/vhc/>  
<https://www.quemvecarasnaoveinfecoes.pt/>



Partilhe este almanaque e ajude a espalhar conhecimento sobre a Hepatite C!  
#SaúdeParaTodos #ConhecimentoÉPoder #CureHepatiteC





Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à Sida

## Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à Sida



Rua André Homem, Edifício SER+, n.º 60  
2750-783 Cascais, Portugal



+351 214 814 130



+351 917 553 488



[sermais.org@sermais.pt](mailto:sermais.org@sermais.pt)



[www.sermiais.pt](http://www.sermiais.pt)



[@associacao.sermiais](https://www.instagram.com/associacao.sermiais)



[facebook.com/SERmaisPrevencaoDesafiosSIDA](https://facebook.com/SERmaisPrevencaoDesafiosSIDA)  
[facebook.com/CascaisSemSidaeHepatiteC](https://facebook.com/CascaisSemSidaeHepatiteC)

**Conteúdos da autoria de:**  
Enf. Catarina Esteves Santos

**Revisão científica:**  
Dra. Cristina Valente