

A experiência do doente

Diagnóstico

- Quando os sintomas se desenvolvem, normalmente depois de terem já ocorrido lesões no fígado, estes podem ser incorretamente confundidos com outra condição. Sintomas idênticos aos da gripe (temperatura alta, dor muscular), cansaço, vômitos e dor de estômago indicam hepatite C aguda. O cansaço é o principal sintoma de hepatite C crónica e esta tem um impacto significativo na qualidade de vida.¹
- A hepatite C é diagnosticada por duas análises ao sangue. A primeira rastreia os anticorpos do vírus da hepatite C (proteínas produzidas pelo sistema imunitário como reação à infeção viral) no sangue. A segunda análise ao sangue, um teste de ARN, verifica se existe ou não uma infeção por hepatite C ativa.^{1,2}

Perguntas frequentes

- De que forma a hepatite C terá impacto no meu fígado?
 - A forma como a hepatite C tem impacto no seu fígado irá depender de quando o diagnóstico é realizado e se a infeção é aguda ou crónica. O efeito de longo prazo da hepatite C no fígado pode variar entre ligeiras alterações nas células do fígado a fibrose alargada e cirrose (cicatriz) com possível progressão para cancro no fígado.^{2,3}
- Posso morrer devido a hepatite C?
 - Se uma infeção por hepatite C não for tratada, poderá levar ao agravamento da condição do fígado que pode representar uma ameaça de vida ao longo de muitos anos. Poderá desenvolver insuficiência hepática, cirrose, doença hepática descompensada, cancro ou outras complicações do fígado fatais.³
- A hepatite C afeta outras partes do meu corpo?
 - Ensaios clínicos revelaram que a infeção por hepatite C pode afetar a aprendizagem verbal e a capacidade de raciocínio de uma pessoa, assim como a flexibilidade mental, tanto em doentes que sejam consumidores de estupefacientes como aqueles que nunca consumiram drogas. O vírus da hepatite C poderá também afetar vários outros órgãos e promover a ocorrência de doenças extra-hepáticas, como linfoma, perturbações cutâneas e renais.^{2,4}
- A hepatite C pode ser curada?
 - O principal objetivo quando se trata a hepatite C é curar a infeção. Tal significa obter uma resposta virológica sustentada (RVS), definida como vírus da hepatite C indetetável durante 12 semanas (RVS12) ou 24 semanas (RVS24) após a conclusão do tratamento. Quando uma RVS é obtida, existe 99% de probabilidade de que a infeção por hepatite C esteja curada.²
 - A hepatite C pode ser tratada durante vários meses com uma combinação de medicamentos que impede a multiplicação do vírus no corpo. As medicações mais recentes para a hepatite C revelaram ser mais eficazes do que os medicamentos mais antigos. Até 90% das pessoas com hepatite C podem ser curadas com os tratamentos mais recentes.¹

- Tenho de informar as pessoas de que tenho hepatite C?
 - Decidir dizer que tem hepatite C é uma escolha sua. Os profissionais de saúde envolvidos nos seus exames e tratamento saberão o seu estado e, de acordo com as leis de confidencialidade, são obrigados ao sigilo profissional para que não revelem a sua condição a outras pessoas que não os profissionais de saúde envolvidos nos seus cuidados.⁵
 - Não é obrigado a informar a sua entidade patronal sobre a sua condição, exceto se for profissional de cuidados de saúde. No entanto, pode preferir informar o seu gestor se sentir que irá afetar o seu desempenho ou assiduidade no emprego e poderão então ser-lhe concedidas condições especiais. Poderá ter de informar a sua companhia de seguros caso tenha algum seguro.⁵

Outras pessoas que poderá querer informar são aquelas com as quais pode querer partilhar o peso da doença e obter apoio – talvez um amigo próximo ou um familiar.⁵
- Estou grávida. A hepatite C será transmitida ao meu bebé?
 - Existe uma possibilidade de 1 em 20 de a hepatite C passar para o feto e o risco é maior com uma co-infecção por VIH não tratada. Até ao momento, não existe forma de prevenir a transmissão da hepatite c para o bebé. ⁶
 - O tratamento habitual da hepatite C não é seguro, pois os medicamentos poderão ter efeitos nocivos no seu bebé.¹
 - Não existem certezas de que a hepatite C possa ser transmitida ao bebé através do leite materno. Caso esteja infetada, obtenha aconselhamento acerca da amamentação junto do seu profissional de saúde.⁶
- A hepatite C irá afetar a minha fertilidade e posso começar uma família?
 - Não existem evidências que documentem a fertilidade feminina durante uma infeção por hepatite C, no entanto, a contagem do esperma nos homens poderá ser ligeiramente inferior à normal durante uma infeção pelo vírus da hepatite C.⁷
 - Para obter mais aconselhamento, pergunte ao seu profissional de cuidados de saúde quais as opções disponíveis. Se engravidar enquanto tem uma infeção por hepatite C, deverá consultar o seu médico acerca do acompanhamento seguro da sua gravidez.¹

Início do tratamento

- Se uma pessoa tiver uma infeção viral por hepatite C ativa será encaminhada para um especialista para a realização de exames adicionais.^{1,2}
- Estes exames poderão incluir:
 - Análises ao sangue – estas medem determinadas enzimas como a alanina transaminase (ALT) e proteínas, como bilirrubina ou albumina, no fluxo sanguíneo que indicam se o fígado está inflamado ou se apresenta lesões.
 - Exames de ultrassons – são usadas ondas de som para verificar a textura e tamanho do fígado. O exame especializado para a medição da rigidez do fígado é a elastografia (por exemplo, Fibroscan), no qual um aumento na rigidez poderá sugerir que o fígado apresenta cicatrizes.
 - Biopsia ao fígado – realizada para identificar a quantidade de inflamação no fígado e fibrose hepática, isto é, cicatrizes, embora não seja necessariamente um procedimento de rotina nas infeções por hepatite C e tenha sido substituída por métodos menos invasivos, como a elastografia.

- Estes exames irão determinar que tratamento irá funcionar melhor no tratamento da infeção.
- O seu profissional de cuidados de saúde irá então falar consigo sobre os tratamentos que poderão ser indicados, dependendo das suas necessidades.

Perguntas frequentes

- Que tratamento irei obter?
 - O tratamento que irá receber dependerá se a infeção por hepatite C é aguda ou crónica, o subtipo ou estirpe do vírus e o grau de doença hepática. Se a infeção for diagnosticada numa fase inicial, durante uma infeção aguda, não poderá começar o tratamento imediatamente. O seu corpo terá a possibilidade de combater o vírus em primeiro lugar e fará análises ao sangue alguns meses mais tarde para confirmar se o vírus está ou não presente. Caso a infeção não tenha passado, o seu médico irá então prescrever o tratamento para a infeção crónica.¹
 - Quando lhe é diagnosticada hepatite C, um especialista do fígado poder-lhe-á dar informação sobre os riscos e benefícios de tratamentos diferentes. Como o tratamento dura até 24 semanas e com os tratamentos com base em interferão a durar até 48 semanas e a produzir efeitos secundários, é importante que selecione a combinação certa de medicações para si. Os medicamentos mais recentes têm um perfil de tolerabilidade mais favorável do que os tratamentos com base em interferão.^{1,2}
 - Além disso, não são aconselhados tratamentos diferentes em determinados doentes, por isso o seu profissional de saúde terá de analisar o seu historial clínico de forma a estabelecer o melhor plano de tratamento.²
 - Irá realizar análises ao sangue durante o seu tratamento, de forma a verificar se a medicação está a funcionar. Se o tratamento não estiver a funcionar, o profissional de cuidados de saúde irá alterar para um tratamento diferente.¹
 - O seu profissional de cuidados de saúde irá também incentivá-lo para que faça alterações no estilo de vida para o ajudar a prevenir mais danos no fígado e reduzir o risco propagação da infeção.¹
- Porque é importante ser tratado cedo?
 - O objetivo da terapêutica é curar a infeção por hepatite C de forma a prevenir complicações no fígado, incluindo cirrose e cancro.²
 - É importante tratar a hepatite C cedo de forma a limitar a progressão da doença hepática e ajudar a prevenir a propagação da infeção a outros.²
- Quais são os efeitos secundários e como tratá-los?
 - Os efeitos secundários variam dependendo do regime de tratamento selecionado. As medicações mais recentes têm um perfil de tolerabilidade mais favorável do que os tratamentos com base em interferão. No entanto, os efeitos secundários comunicados com as medicações mais recentes e os seus tratamentos de combinação incluem fadiga, dor de cabeça, náuseas, erupção cutânea e insónias.²
 - No caso dos tratamentos com base em interferão, os efeitos secundários comunicados são mais frequentes do que os dos medicamentos mais recentes e incluem dor de cabeça, cansaço, febre, anemia, obstipação, diarreia e perda de apetite.^{1,2}

- Estes tratamentos podem também interagir com outras medicações que esteja a tomar e resultam em efeitos secundários. Informe o seu profissional de cuidados de saúde sobre os outros medicamentos que está a tomar antes de iniciar o tratamento.¹
- Os efeitos secundários diminuem normalmente ao longo do tempo, à medida que o seu corpo se habitua à medicação. No entanto, caso estes persistam e se estiverem a afetá-lo significativamente, informe o seu profissional de cuidados de saúde.¹
- Deverá continuar a tomar o seu medicamento conforme indicado, e não pare o tratamento sem antes verificar com o seu profissional de saúde. A falha de doses irá reduzir a efetividade do seu tratamento e afetar a possibilidade de curar a infeção.¹
- Quanto tempo irá decorrer até ficar tratado?
 - A altura em que recebe o tratamento dependerá da gravidade da infeção e da política de cuidados de saúde no seu país. Os doentes com fibrose ou cirrose significativa têm prioridade. Além disso, os doentes com co-infeção de VIH e hepatite B são também tratados logo que possível, bem como aqueles que tenham sido submetidos a transplantes de fígado, tenham fadiga debilitante e que estejam em risco de transmissão do vírus da hepatite C.¹
 - Os doentes sem doença hepática ou doença ligeira podem ter o seu tratamento deferido por alguns meses.¹

Durante o tratamento

- Serão realizadas análises ao sangue durante o tratamento de forma a determinar a carga viral (se existe ainda uma infeção ativa) e monitorizar os efeitos secundários.¹
- Estas irão indicar se e de que forma o tratamento está a funcionar.¹
- Os tratamentos atuais variam entre as 8 e as 24 semanas até às 48 semanas para tratamentos com base em interferão, dependendo do tipo de hepatite C, da extensão dos danos hepáticos (se a cirrose está ou não presente) e do estado anterior ao tratamento.^{1,2}

Perguntas frequentes

- Quanto tempo dura o tratamento?
 - O objetivo do tratamento para a hepatite C é curar a infeção através de uma resposta virológica sustentada. Para alcançar esta resposta terá de receber o tratamento por 8 a 24 semanas, ou 48 semanas se for um tratamento com base em interferão. A duração do tratamento irá depender do tipo de medicação que está a tomar, o tipo de vírus da hepatite C que tem, o estadio da doença hepática e a resposta do seu corpo ao tratamento. O seu profissional de cuidados de saúde irá mantê-lo informado acerca do seu progresso enquanto estiver a receber o tratamento.^{1,2}
- O que acontece se me esquecer de tomar os comprimidos?
 - Idealmente, deverá seguir o seu plano de tratamento e evitar falhar doses, pois tal irá reduzir as possibilidades de cura da infeção por hepatite C.⁸
 - Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a cumprir o seu plano de tratamento:⁸

- Use uma caixa de comprimidos de 7 dias para organizar os seus comprimidos para a semana.
 - Defina alarmes (por exemplo, alertas por vibração no seu telemóvel ou relógio) para o lembrar de tomar o medicamento.
 - Mantenha uma rotina diária regular.
 - Planeie com antecipação quaisquer situações inesperadas que possam surgir, como viagens ou ficar retido numa reunião.
 - O tratamento que está a tomar dá-lhe informação sobre o que fazer em caso de falha de uma dose.⁸
 - Se falhar uma dose, poderá consultar esta informação ou contactar o seu profissional de saúde.⁸
- O tratamento irá reverter as cicatrizes e regenerar o meu fígado?
 - As cicatrizes são provocadas por danos contínuos no fígado devido a causas diferentes. Os inchaços irregulares (nódulos) aparecem no fígado e fazem com que os tecidos sejam ásperos e rijos. Esta cicatrização e os nódulos levam a fibrose e cirrose.⁹
 - O tratamento tem como objetivo impedir que a cirrose piore, reverter alguns danos e tratar quaisquer complicações incapacitantes ou que representem risco de vida. No entanto, a reversão da cicatrização depende da causa e estadio da cirrose. As alterações no estilo de vida, como deixar de consumir álcool e o controlo do peso, poderão ajudar a adiar a progressão.⁹
 - O fígado consegue regenerar-se após perda dos tecidos ou cirurgia, no entanto, é menos capaz de o fazer se tiver lesões como resultado de uma cirrose.¹⁰
 - Investigações recentes demonstraram ser possível curar as cicatrizes e mesmo a cirrose quando a doença do fígado que está na causa destes danos consegue ser bem-sucedida no tratamento.⁹
- Posso ir de férias enquanto estiver em tratamento?
 - Pode viajar enquanto estiver em tratamento desde que transporte e armazene a sua medicação em segurança. Se for para fora, fale com o seu profissional de cuidados de saúde com antecedência para verificar se necessita de vacinas ou se deverá tomar precauções especiais. Poderá desejar anotar os dados dos exames médicos caso necessite de tratamento médico enquanto estiver fora.¹
 - Determinados medicamentos usados para tratar a hepatite C são fotossensíveis. Fale com o seu profissional de saúde para obter indicações antes de viajar.¹¹
- Irei transmitir a infeção por hepatite C às pessoas que me são próximas se abraçá-las ou estiver junto delas?
 - A hepatite C transmite-se por exposição ao sangue de uma pessoa infetada. Não é contagiosa e não poderá contrair nem transmitir hepatite C através do contacto normal, como:⁸
 - Beijos
 - Abraços
 - Segurar a mão
 - Contacto casual

- Espirros
 - Tosse
 - Partilha de talheres
 - Partilha de alimentos ou bebida
- Como a hepatite B pode ser transmitida através de contacto de sangue, não deverá partilhar escovas de dentes, lâminas ou seringas com outras pessoas caso tenha hepatite C.¹
 - Existe um risco baixo de contrair hepatite C através de contacto sexual, no entanto, o risco aumenta caso exista sangue presente.¹
 - É recomendada a proteção (preservativos) durante o sexo caso seja com um novo parceiro ou caso pratique sexo anal. Em relações monogâmicas estáveis, não existe recomendação para uso de preservativo, uma vez que o risco de transmissão do vírus da hepatite C é muito reduzido (0,07% por ano). O casal deverá então decidir qual a melhor opção entre eles.^{1,12}
 - Em caso de dúvidas sobre a transmissão da infeção por vírus da hepatite C às pessoas mais próximas, consulte o seu profissional de saúde para verificar se estas devem fazer exames ao vírus da hepatite C.

Cura

- Depois de concluir o tratamento, existe um período em que a carga viral da hepatite C no sangue é indetetável. Se este período durar 12 semanas consecutivas após interrupção do tratamento, é designado por resposta virológica sustentada (RVS12).²
- Vários médicos que tiveram a experiência de testar os tratamentos orais recentes em ensaios clínicos consideram que, geralmente, os seus doentes estão tratados caso alcancem a RVS12.²

Perguntas frequentes

- Agora que estou curado, quais são as probabilidades de uma reinfeção?
 - Quando tratadas com medicamentos mais recentes, até 90% ou mais pessoas com hepatite C podem ser curadas. No entanto, não estará completamente imune a contrair outra infeção. Deverá assim fazer alterações no estilo de vida para reduzir o risco de contrair outra infeção.¹
- O meu tratamento não foi bem-sucedido, quais são os outros tratamentos para os quais sou elegível?
 - Se o tratamento não funcionar, pode ser repetido, alargado ou pode ser prescrita uma combinação diferente de medicamentos.¹
 - O tratamento alternativo irá depender da estirpe da hepatite C, bem como se tem ou não uma co-infeção com VIH e se está ou não presente cirrose ou fibrose do fígado.¹
- Qual é a probabilidade de sucesso após o tratamento adicional?
 - A efetividade do tratamento para a hepatite C pode depender da estirpe do vírus que tem. Determinadas estirpes de hepatite C são mais difíceis de tratar do que outras e, até recentemente, menos de metade das pessoas tratadas seriam curadas.³

- No entanto, com as medicações mais recentes, as probabilidades de cura podem ser bastante superiores. As combinações de comprimidos podem ter uma taxa de cura superior a 90%.¹
- É importante que saiba que não está imune a contrair outra infecção por hepatite C, mesmo que o vírus seja eliminado com sucesso com o tratamento.¹

A vida após a cura

- Alcançar a cura elimina a sensação de estar limitado pela doença.
- Existe também a sensação de que ao estar livre do vírus da hepatite C, pode voltar à vida que tinha antes de contrair a hepatite C, como:
 - Participar em atividades (físicas, intelectuais ou sociais) que não eram possíveis quando tinha a infecção
 - Ter novamente relações íntimas sem o risco de infectar as pessoas próximas
 - Sentir alívio emocional do estigma que existe à volta da doença

Perguntas frequentes

- Que alterações no estilo de vida/dieta deverei realizar para cuidar do meu fígado?
 - De uma forma geral, é melhor manter um estilo de vida tão próximo ao seu estilo normal quanto possível. No entanto, existem algumas coisas que pode fazer para manter um estilo saudável para abrandar a progressão de qualquer cicatriz ou reduzir as probabilidades de nova infecção:⁹
 - Fazer exercício físico e descansar o suficiente
 - Manter um nível elevado de higiene
 - Evitar o consumo de álcool
 - Antes de tomar medicamentos não sujeitos a receita médica, verifique com o seu profissional de saúde que estes são seguros para utilizar e que não irão interagir com o seu tratamento ou piorar a cirrose.⁹
 - Tome precauções para que não se constipe nem apanhe outras doenças infecciosas.⁹
 - Fale com o profissional de cuidados de saúde sobre a vacinação da gripe durante os meses de Inverno.⁹
 - Faça uma dieta equilibrada que seja uma boa fonte de vitaminas e minerais, evite as comidas com muito sal ou adicionar sal aos seus alimentos para controlar a retenção de líquidos.⁹
 - A cirrose pode afetar a sua capacidade de armazenar glicogénio (energia em excesso da toma de glicose) no fígado. Isto quer dizer que o seu corpo tem que utilizar o tecido muscular e tal poderá levar a desgaste e fraqueza muscular.⁹
 - Pode reduzir este efeito ingerindo alimentos entre as refeições para aumentar as calorias e proteínas. Poderá também fazer três ou quatro refeições ligeiras durante o dia em vez de uma grande refeição rica em proteínas e hidratos de carbono. É melhor obter aconselhamento adicional por parte do seu profissional de cuidados de saúde.⁹
- Tenho de informar que tive hepatite C?
 - O seu médico não pode divulgar a sua condição a ninguém, pois está obrigado por sigilo profissional. As únicas pessoas que podem ser informadas acerca do seu estado de saúde, sem a sua autorização, são outros funcionários de cuidados de saúde que possam estar envolvidos no seu acompanhamento.⁵

- Se tiver um seguro que esteja a ser renovado anualmente, como um seguro de saúde privado, terá de informar a seguradora.⁵
- Posso dar sangue depois de estar curado?
 - Os especialistas recomendam que, caso tenha tido o vírus da hepatite C, nunca doe sangue.¹

Referências

1. NHS Choices. Hepatitis C. Available at: <http://www.nhs.uk/Conditions/Hepatitis-C/Pages/Introduction.aspx>. Last accessed 7 March 2016.
2. European Association for the Study of the Liver. EASL Recommendations on Treatment of Hepatitis C 2015. *J Hepatol*. 2015;63:199–236.
3. Ansaldi F, et al. Hepatitis C virus in the new era: perspectives in epidemiology, prevention, diagnostics and predictors of response to therapy. *World J Gastroenterol*. 2014;20(29):9633–52.
4. Huckans M, et al. The cognitive effects of hepatitis C in the presence and absence of a history of substance use disorder. *JINS*. 2009;15(1):69–82.
5. The Hepatitis C Trust. Telling People. Available at: <http://www.hepctrust.org.uk/telling-people>. Last accessed 7 March 2016.
6. Canadian Paediatric Society. Hepatitis C in Pregnancy. *Paediatr Child Health*. 2008;13(6) July/August.
7. Hofny ER, et al. Semen and hormonal parameters in men with chronic hepatitis C infection. *Fertil Steril*. 2011;95(8):2557–9.
8. American Liver Foundation. Taking your medications. Available at: <http://hepc.liverfoundation.org/treatment/while-on-treatment/taking-your-medications/>. Last accessed 7 March 2016.
9. British Liver Trust. Cirrhosis. Available at: <http://www.britishlivertrust.org.uk/liver-information/liver-conditions/cirrhosis/>. Last accessed 7 March 2016.
10. Horiguchi N, et al. Liver regeneration is suppressed in alcoholic cirrhosis: Correlation with decreased STAT3 activation. *Alcohol*. 2007;41(4):271–280.
11. European Medicines Agency (EMA). Rebetol® Summary of Product Characteristics. 2015. Available at: http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/EPAR_-_Product_Information/human/000246/WC500048210.pdf. Last accessed 16 March 2016.
12. Terrault NA, et al. Sexual transmission of hepatitis C virus among monogamous heterosexual couples: the HCV partners study. *Hepatology*. 2013;57(3):881–9.
13. McConachie SM, et al. New direct-acting antivirals in hepatitis C therapy: a review of sofosbuvir, ledipasvir, daclatasvir, simeprevir, paritaprevir, ombitasvir and dasabuvir. *Expert Rev Clin Pharmacol*. 2016;9(2):287–302.