



Hepatites: a prevenção é o melhor remédio!

O que são hepatites?

As hepatites consistem em doenças caracterizadas pela inflamação do fígado, podendo ser ocasionadas por vírus, utilização de medicamentos, álcool e outras drogas, além de doenças autoimunes, metabólicas e genéticas.

São consideradas problemas de saúde pública, uma vez que o número de indivíduos atingidos e não identificados é bastante significativo.

Quando não diagnosticadas, as hepatites podem acarretar severas complicações, como cirrose ou câncer de fígado.

Como sua alimentação pode auxiliar na prevenção e tratamento das hepatites virais

A alimentação constitui papel fundamental na prevenção e no tratamento das hepatites virais pois alguns alimentos podem provocar sobrecarga do fígado e agravar o processo inflamatório. Sendo assim, deve-se evitar a ingestão de bebida alcoólica, alimentos gordurosos, embutidos e industrializados (ricos em sódio e conservantes).

Sabia que o Fiocruz Saudável realiza avaliação das condições higiênic-sanitárias dos restaurantes e lanchonetes Fiocruz?



O Serviço de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust)/CST/Direh desenvolve o projeto de avaliação das condições higiênic-sanitárias dos restaurantes e lanchonetes da Fiocruz, pelo qual, realiza ações de cunho educativo a fim de orientar os trabalhadores dos serviços de alimentação a respeito de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos, apresentando como objetivo estratégico ampliar áreas/ações voltadas para o conforto do trabalhador e para o desenvolvimento de atividades saudáveis, prevenindo patologias e outros riscos laborais.

Estudo recente afirma que manipuladores de alimentos (cozinheiro, chefe, auxiliar de cozinha, magarefe, preparador de saladas, ou seja, todos os indivíduos que entram em contato direto com o alimento) que conhecem os meios de transmissão da hepatite A e B possuem chances de apresentarem conhecimento suficiente de segurança alimentar, o que permite uma mudança na conduta dos manipuladores, a qual esta-

belece uma postura preventiva nas Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN).

Se você trabalha em uma UAN e quer obter maiores informações sobre Boas Práticas, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) oferece um curso online gratuito, "Boas Práticas de Manipulação em Serviços de Alimentos", disponível no link: http://www20.anvisa.gov.br/restaurantes_curso/index.php. *Bons estudos!*

Conheça os tipos e vias de transmissão de algumas hepatites

Hepatites A e E

São transmitidas via fecal-oral, por meio do contato entre indivíduos ou por água ou alimentos contaminados pelo vírus, onde se mostram presentes condições precárias de saneamento básico, de água, de higiene pessoal e de alimentos.

Hepatites B, C e D

São transmitidas através de relação sexual com pessoa infectada, sem o uso de preservativo; contato de mãe e filho, durante a gestação, parto ou amamentação; compartilhamento de materiais para uso de drogas (seringas, agulhas e cachimbos), de higiene e pessoal (lâminas de barbear e depilar, escovas de dente, alicates de unha ou outros objetos que furam ou cortam) ou de confecção de tatuagem e colocação de piercings e transfusão de sangue contaminado.

Hepatite alcoólica

Desenvolve-se por meio do consumo de bebida alcoólica, sendo considerada fase intermediária da doença hepática alcoólica e lesão pré-cirrótica. Portanto, é melhor evitá-la!



Acompanhe a notícia sobre o tema do nosso Boletim na mídia

Casos de hepatite A assustam moradores da Zona Norte do Rio. Secretaria Municipal de Saúde diz que 12 casos foram identificados. Moradores fizeram apanhado que identificou cerca de 60 reclamações.

Disponível no link: <http://g1.globo.com/rio-de-janeiro/noticia/2014/07/casos-de-hepatite-assustam-moradores-da-zona-norte-do-rio.html>.



Nust no processo de imunização dos trabalhadores

O Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust/CST) disponibiliza a todos que possuem vínculo com a Fiocruz a vacina contra a hepatite, a qual é ministrada pelo serviço de enfermagem.

Calendário: a vacina é composta por três doses, com intervalos de 30 dias da primeira para a segunda e de 180 dias da primeira para a terceira.



Fique sabendo!

O Ministério da Saúde oferece vacina contra hepatite B nos postos de saúde do SUS e contra a hepatite A nos Centros de Referência de Imunobiológicos Especiais (CRIE).

Contra a hepatite C não há vacina, o que fortalece a necessidade de adequado controle das vias de transmissão e dos grupos vulneráveis, por meio de políticas que objetivem a redução dos perigos existentes.



Como prevenir a hepatite B em seu ambiente de trabalho



Profissionais da área da saúde que tenham passado por acidente ocupacional envolvendo objetos cortantes e sangue devem fazer o teste para hepatites! O exame para identificar se houve infecção e os cuidados pós-exposição devem ser realizados logo após o ocorrido.

A vacina contra hepatite B e a administração de imunoglobulina compõem os procedimentos preventivos, assim como

a prevenção à exposição ao sangue e a outros materiais biológicos. Em casos de ocorrência de acidentes com os citados materiais, é recomendada a lavagem do local de trabalho com água e sabão e o uso de soluções antissépticas.

No período da terapia de prevenção, os profissionais acidentados não requerem afastamento das atividades desenvolvidas nos serviços de saúde.

Atenção aos seguintes acidentes: lesões com agulhas e bisturis, respingos envolvendo olho, nariz, boca ou órgãos sexuais, contato com cortes abertos e mordidas.

Cantinho saudável

SUCO REVIGORANTE PARA O FÍGADO

O fígado é a maior glândula do organismo, e possui inúmeras funções, destacamos algumas: produção de bile; síntese do colesterol; desintoxicação do organismo; fatores de coagulação do sangue); armazenamento das vitaminas A, B12, D, E e K; armazenamento de alguns minerais como o ferro e o cobre; reciclagem de hormônios. Observe que não colocamos todas as funções e já podemos ver como essa glândula trabalha, como ela é importante para o nosso organismo, logo quando comemos ou bebemos exageradamente, fatalmente estamos prejudicando suas funções. Pensando nisso criamos uma receita de um suco que auxilia o bom funcionamento do fígado, é um mix de vitaminas e minerais que

visam também a desintoxicação do fígado. Uma ótima receita para o trabalhador ingerir em qualquer hora do dia!

Ingredientes

12 unidades de morango ou 2 polpas de morangos;
4 folhas de hortelã;
1 folha de couve manteiga;
1 copo de 200ml de água de coco (opcional);
Utilizar pouco açúcar;
Gelo a gosto.

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

Dicas: a água de coco pode ser substituída por chá de camomila ou cidreira.

Rendimento: 600ml

