

# FIGADO ON TOUR 2010

MANTENHA O SEU  
FÍGADO SAUDÁVEL  
CUIDE DO FÍGADO  
PARA O FÍGADO  
CUIDAR DE SI

**LISBOA**  
CAIS DO SODRÉ  
**18 A 21 DE JUNHO**  
DAS 11H00 ÀS 19H00

INCUBITA



[www.apef.com.pt](http://www.apef.com.pt)

ENTROAMOS



GILEAD

BOEHRINGER-INGELHEIM

Roche Hepato-Support

MSD

Citoflexa

**FIGADO**  
**ON TOUR** 2010

**ABRIL MAIO JUNHO**



[www.apecf.com.pt](http://www.apecf.com.pt)

O Fígado é o órgão central do metabolismo. Isto significa que elabore um enormíssimo conjunto de tarefas de controlo, sinalização e gestão, de um infindável número de funções vitais para o equilíbrio do organismo.

Mesmo sem conhecer em detalhe, nem sequer, aproximadamente, os contornos dessas incontáveis tarefas, desde a Antiguidade que se reconhece que no fígado repousa muito do destino do nosso ser biológico. É mais aparente na actualidade o seu extraordinário papel de coordenação global, e conhecem-se melhor as condições de actuação e os finos mecanismos de que se rodeia e que executa, para o conseguir.

Também os factores que podem prejudicar todo o seu desempenho estão melhor identificados, e aqui compreende-se como o desenvolvimento social e económico da nossa Civilização criaram circunstâncias favorecedoras à agressão com maior ou menor intensidade, do Fígado e das suas funções. Seja pelos comportamentos desviantes que promovem a adição ao Álcool, ou às Drogas, seja pelo contacto facilitado com os agentes das Hepatites Víricas ou ainda pela submissão à epidemia do século, a Obesidade, o Fígado tornou-se ele próprio vítima de um sem número de agressões que podem condicionar, de forma aguda, crónica ou definitiva, a sua sobrevivência. E um fígado doente faz dum homem, dum mulher ou dum criança, um ser doente. E esse sofrimento ocorre dum forma geral silenciosamente e discretamente, sendo que para ser detectado precisa de se proceder (ainda que por formas simples e baratas) a alguns testes sanguíneos.

A importância numérica, global, das doenças que em Portugal afligem o Fígado, tem extrema repercussão individual, económica e social no nosso meio. Qual é o grau de consciência que a nossa população tem destes factos? Como podem os Portugueses escutar o silêncio do fígado saudável e do fígado doente? Que precauções devemos aceitar e promover para manter o fígado saudável? O que há por fazer para cuidar do fígado, de forma a que ele cuide de nós?



Este é o desafio lançado a todos, pela Associação Portuguesa para o Estudo Fígado. (APEF)

Esta exposição itinerante **Fígado on Tour** correrá o país de, lés a lés, por todas as 18 Capitais de Distrito, para despertar a atenção para a Saúde do Fígado. Há muitos folhetos informativos, diaporamas, conhecimentos partilhados, temas discutidos, minicolóquios, sessões de perguntas e respostas com especialistas qualificados e que representam o esforço e atenção que a Medicina Portuguesa devota ao Fígado. Sentimos que é necessário despertar a curiosidade pública para que a este nobre Órgão se preste a atenção devida, no momento certo, com o optimismo e segurança do que muito pode ser feito pela sua saúde.

Conheça, respeite e proteja o seu Fígado.

Pela Direcção da APEF

Prof. Doutor Guilherme Macedo

**FÍGADO ON TOUR:  
A SAÚDE DO SEU FÍGADO!**

# FÍGADO ON TOUR 2010

PORTO 9 A 12 DE ABRIL  
BRAGA 14 A 16 DE ABRIL  
VIANA DO CASTELO 18 A 20 DE ABRIL  
VILA REAL 22 A 24 DE ABRIL  
BRAGANÇA 26 E 27 DE ABRIL  
GUARDA 29 E 30 DE ABRIL  
VISEU 2 A 4 DE MAIO  
AVEIRO 6 A 8 DE MAIO  
COIMBRA 10 A 13 DE MAIO  
LEIRIA 15 A 17 DE MAIO  
CASTELO BRANCO 20 E 21 DE MAIO  
PORTALEGRE 23 E 24 DE MAIO  
SANTARÉM 27 A 29 DE MAIO  
SETÚBAL 31 DE MAIO E 1 E 2 DE JUNHO  
ÉVORA 4 A 6 DE JUNHO  
VILAMOURA 9 E 10 JUNHO  
FARO 11 E 12 JUNHO  
BEJA 14 E 15 DE JUNHO  
LISBOA 18 A 21 DE JUNHO

## A EXPOSIÇÃO





**ERA UMA VEZ...  
O FIGADO**

**Modelo Babilónico do fígado de ovelha**  
© Trustees of the British Museum



**Fígado e a Mitologia Mexicana**



**Hepatoscopia**

Há cerca de 5000 anos atrás, na Mesopotâmia, os adivinhos estudavam o fígado dos animais sacrificados (hepatoscopia) de modo a saber a vontade dos deuses. Os mesopotâmicos consideravam as formas do fígado tão importantes que chamavam-nas de "a escrita dos deuses".

Desde as civilizações assírias e da Babilónia até à queda do Império Romano, a *hepatoscopia* influenciava a vida e as grandes decisões de Reis e pessoas abastadas. Assim foi determinante nas opções e destino de nações e civilizações



**Icterícia**

A palavra icterus é sinónimo de icterícia; corresponde à forma latinizada da palavra grega ikteros, que era igualmente a nome dado a um pássaro de cor amarela esverdeada (actualmente conhecido por verdelhão, género Galgulus), cuja cor da plumagem é semelhante à coloração da pele dos doentes com icterícia. Acreditava-se que a icterícia podia ser curada se o doente olhasse de frente para aquele pássaro; a doença passaria então do doente com icterícia para o pássaro.



**Desopilar o Fígado e Maus Fígados**

Desde a Antiguidade que se associa o fígado ao humor, da mesma forma como se atribui ao coração a paternidade das emoções.

Para os gregos antigos, o fígado era considerado a sede das emoções. Hipócrates dizia que o fígado produz os quatro "humores" básicos do corpo: colérico, melancólico, fleumático e sanguíneo. Já para os chineses o fígado é associado ao sentimento de raiva. Por isso a Medicina Tradicional Chinesa assegura que os tratamentos para o fígado deixam a pessoa mais calma, assim como as técnicas de relaxamento fazem bem ao órgão.

Estes conceitos fazem parte da cultura popular no mundo inteiro. Usa-se, por exemplo, a expressão "desopilar o fígado" com o significado de promover alegria e diz-se que, quem tem "Maus Fígados" tem mau feito.



**DOENÇAS DO FIGADO DOENÇAS SOCIAIS**

**O que é uma Hepatite?**

A hepatite é uma INFLAMAÇÃO do fígado. Pode ser provocada por diferentes vírus (da Hepatite A,B,C,D,E, como num abecedário), por tóxicos (como o álcool ou alguns medicamentos) e por gordura acumulada que nalguns casos provoca por si só reacção inflamatória do fígado.

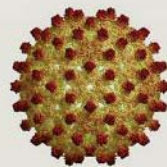
Os valores estimados para Portugal são reflexo de 4 factores, a saber:

Dos muitos jovens portugueses que tiveram períodos de permanência em África durante a Guerra Colonial (1962-1974), numa época em que os programas de vacinação não utilizavam dispositivos descartáveis;

Do regresso de cerca de 1 milhão de pessoas de África, na sequência do processo de Descolonização, após a Revolução de 1974 (zona com maior taxa de prevalência da doença);

Dos comportamentos de alto risco, como o uso de drogas injetáveis, desenvolvidos no âmbito dos movimentos de contestação, na pós-Revolução;

E mais recentemente, dos fluxos migratórios oriundos da Europa de Leste (zona com maior taxa de prevalência da doença).



**Hepatite B**

A hepatite B, provocada pelo Vírus da Hepatite B (VHB), foi descoberta em 1965, é a mais perigosa das hepatites.

**Infeção pelo Vírus da Hepatite B: Prevalência Mundial**

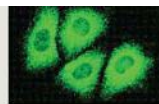


**Os números da Hepatite B**

**No mundo:** 2 mil milhões de pessoas infectadas pelo vírus; mais de 350 milhões são portadores crónicos e podem transmitir o vírus durante anos; 500 mil a 750 mil mortes anuais por cirrose ou cancro do fígado, relacionados com a Hepatite B, (estimativa).

**Em Portugal:** 150.000 a 170.000 de indivíduos infectados de forma crónica com o vírus da Hepatite B (estimativa).

**Formas de transmissão:** 50% por via sexual; 15% por utilização de drogas injetáveis; 31% não foi identificada a forma de contágio



**Hepatite C**

É uma inflamação do fígado provocada por um vírus e só em 1989 é que foi identificado o agente infeccioso que a provoca. Transmite-se, sobretudo, por via sanguínea. É conhecida como a epidemia silenciosa pelo facto de os infectados podem não apresentar qualquer sintoma, durante 10, 20 ou 30 anos.

**Infeção pelo Vírus da Hepatite C: Prevalência Mundial**



**Os números da Hepatite C**

**No mundo:** 150 a 170 milhões portadores crónicos (estimativa); 3 a 4 milhões de novos casos todos anos.

**Em Portugal:** 150.000 portadores crónicos (estimativa); Apenas 10 mil diagnosticados; 100 a 300 novos casos todos anos.

**Na Europa:** 5 a 9 milhões portadores crónicos (estimativa).

**Nos Estados Unidos da América:** 3 milhões portadores crónicos (estimativa); 240 mil crianças infectadas;



**Consumo de álcool**

Em Portugal tem-se observado um aumento do consumo da cerveja e das bebidas destiladas, especialmente entre os jovens, que adoptam cada vez mais um padrão de consumo aos fins-de-semana e abandonam o consumo regular às refeições, característico da cultura mediterrânea.

**Tendências**

Inicia precoce de consumo (12-13 anos)  
Feminização do consumo;  
"Binge drinking" (beber até cair ou beberetira).

1 copo de vinho = 1 cerveja = 1 shot = 1 shot = 1 shot = 1 shot

1 bebida = 8 g de álcool (por exemplo: vinho de 12º contem 12 g em 100 ml, o que significa que cerca de 70 ml de vinho contem 8 g de álcool)  
Consumo excessivo diário:  
Homem - 24g de álcool (2 a 3 bebidas)  
Mulher - 16 g de álcool (1 a 2 bebidas)

Consumo excessivo ocasional:  
Homem - 5 bebidas;  
Mulher - 4 bebidas.

**Nível de Álcool no Sangue (g/L)**

0,4 - aproximadamente 1 ou 2 doses  
0,6 - aproximadamente 3 a 4 doses  
1,0 a 1,5 - aproximadamente de 5 a 6 doses  
2,0 a 2,5 - aproximadamente de 7 a 8 doses  
1,5  
1,0  
0,5

**Uso do Organismo**

Alta alcoólica, obesidade, mudança idm no estado de espírito  
Racão de proporcão com perda de controlo sobre o comportamento, menor capacidade de aprender lições  
Comprometimento das actividades motoras, vestibulares, equilíbrio, andar cambaleante  
Alto risco de traumas, quedas e acidentes  
Perda da consciência, parálise, risco de morte, Dose fatal

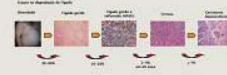
**Indicadores de Saúde:**

	Portugal	U. E.	Posição relativa de Portugal na U.E. (entre 1980 e 2005)
Incidência de tuberculose	22,8	12,3	maior
Esperança média de vida ao nascer	75,4	77,8	maior
Esperança de vida aos 65 anos	16,4	17,8	maior
Taxa de acidentes de viação	11,8	10,9	maior
Consumo de álcool	12	9,4	maior
Porcentagem de fumadores	31,1	28,7	maior



**Perímetro da cintura**

O Perímetro da Cintura é outro método simples que está relacionado com a distribuição da gordura no organismo.



Risco de complicações metabólicas, face ao perímetro da cintura:

Risco aumentado	Homem	Mulher
Risco muito aumentado	> 94 cm	> 80 cm
	> 102 cm	> 88 cm

**Obesidade**

A obesidade é um desequilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia, em que o excesso de energia ingerido leva a um aumento de gordura corporal. Existem vários métodos de classificação do sobrepeso/obesidade:

**Índice de Massa Corporal (IMC)**

O Índice de Massa Corporal (IMC) é o método mais prático e usual que permite avaliar a adequação entre o peso e a altura de um indivíduo. Calcula-se através da seguinte fórmula:

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}}$$

**E classifica-se:**

- < 18,5 Baixa peso
- 18,5 - 24,9 Peso normal
- 25 - 29,9 Sobrepeso
- > 30 Obesidade

**No Mundo**

1 bilhão de pessoas no mundo têm excesso de peso  
300 milhões de pessoas são obesas  
Dentro de 10 anos, 50 % da população mundial estará afectada por excesso de peso.

**Nos Estados Unidos**

60 milhões de pessoas com obesidade

**Na Europa**

A obesidade nos adultos varia de 10% em Itália a 26% no Chipre.

**Em Portugal**

37% da nossa população tem excesso de peso (3,8 milhões de pessoas)  
14,5% é obesa (1,5 milhões de pessoas);  
73,3% das mulheres e 55,4% dos homens utentes do Serviço Nacional de Saúde têm gordura a mais à volta do abdómen.

**Obesidade Infantil, uma nova Epidemia**

**No Mundo**

150 milhões de crianças em idade escolar tem excesso de peso  
45 milhões são obesas.

**Na Europa**

1 em 5 crianças tem excesso de peso;  
14 milhões de crianças com sobrepeso;  
3 milhões são obesas;  
400 mil novas crianças por ano crianças com sobrepeso.

**TECNOLOGIA E INVESTIGAÇÃO**



Recorre-se muitas vezes a instrumentos de medição não invasiva, como a Elastografia (Fibroscan), para avaliar, em mensurações consecutivas, o grau de fibrose (cicatrização), que um fígado doente pode apresentar.

Em situações muito graves de insuficiência hepática aguda, pode fazer-se a substituição o temporária do fígado, com equipamento próprio nas Unidades de Cuidados Intensivos, em que se promove um tipo de diálise extracorpórea (como nos casos de doenças renais que necessitam de hemodiálise).

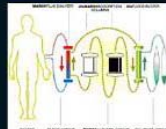


Também alguns casos de carcinoma hepatocelular (cancro do fígado) é possível tratar evitando a cirurgia, procedendo à Ablação por Rádio Freqüência, que consiste em colocar uma agulha que obra em guarda-chuva dentro da lesão, para a destruir.



Anatomia do fígado

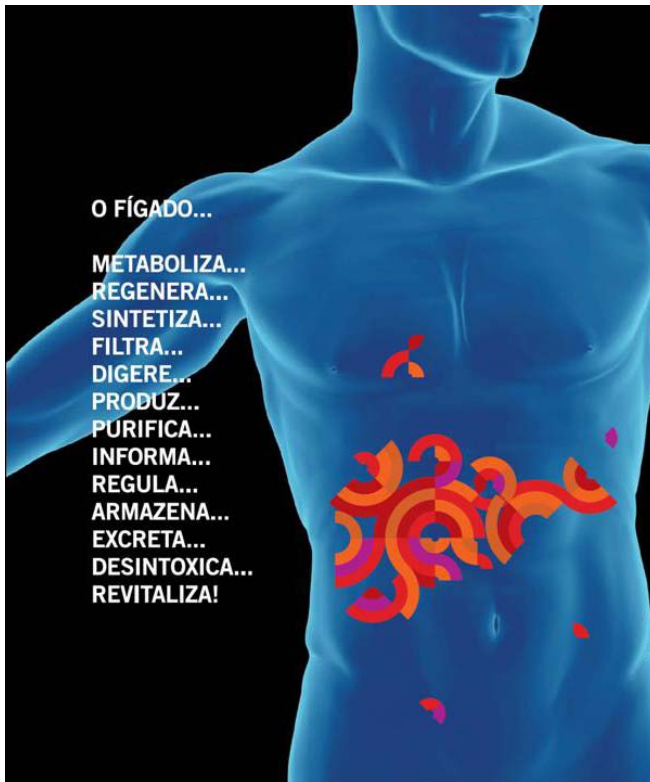
A Saúde do Fígado bem como a Prevenção, Diagnóstico e Tratamento das suas doenças, estão na base dum profundo investimento na Investigação e Tecnologia que à semelhança dos países mais avançados, Portugal tem acompanhado. A maioria das Doenças do Fígado é actualmente diagnosticada por recurso simples a amostras sanguíneas, eventualmente analisadas em Laboratórios de Biologia Molecular, Genética, Virologia, Imunologia, que dispõem de complexos equipamentos e pessoal altamente qualificado para todas as etapas do processamento do sangue ou outro material biológico, como as biopsias hepáticas.



Esquema de hemofiltração hepática extra-corpórea



A disponibilidade de Transplante Hepático mudou a vida de muitos portugueses, e em todo o mundo revela-se como a solução única nas fases mais avançadas e irreversíveis de muitas doenças do fígado. É dos exemplos mais completos do sucesso de trabalho em Equipa, e onde o milagre de renascer para a vida é conseguido diariamente



## O INQUÉRITO

<p><b>FIGADO ON TOUR 2010</b> Local: _____</p> <p style="text-align: center;"><b>Questionário: "à Saúde do seu Fígado"</b></p> <p>Sexo M ____ F ____          Idade: ____          Altura: ____ Peso: ____</p> <p>1 - Costuma beber álcool?</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca  <input type="checkbox"/> Pararamente  <input type="checkbox"/> Ocasionalmente  <input type="checkbox"/> Todos os fins-de-semana  <input type="checkbox"/> 2 vezes por dia  <input type="checkbox"/> Mais de 2 vezes por dia  <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>2 - Praticas exercício físico?</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca  <input type="checkbox"/> Pararamente  <input type="checkbox"/> Ocasionalmente  <input type="checkbox"/> 2 vezes por semana  <input type="checkbox"/> Todos os dias  <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>3 - Sabe como estão as suas análises ao fígado?</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei  <input type="checkbox"/> Normais  <input type="checkbox"/> Anormais  <input type="checkbox"/> Outro: _____</p>	<p>4 - Foi vacinado(a) para a Hepatite B?</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei  <input type="checkbox"/> Não  <input type="checkbox"/> Sim  <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>5 - Foi vacinado(a) para a Hepatite A?</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei  <input type="checkbox"/> Não  <input type="checkbox"/> Sim  <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>6 - Acha que tem um fígado saudável?</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei  <input type="checkbox"/> Não  <input type="checkbox"/> Sim  <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>7 - Gostou de visitar a exposição?</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei  <input type="checkbox"/> Não  <input type="checkbox"/> Sim  <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>8 - Gostaria de fazer alguma sugestão de melhoria da exposição?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Muito obrigado.</p> <p style="text-align: right;"><b>APEF</b> www.apec.com.pt</p>
---	--

Não preencher
BMI: _____
% FAT: _____
( _____, _____ )

## APEF : O FUTURO VEM AÍ

A primeira década do milénio assistiu a um assombroso avanço no entendimento da biologia humana e das doenças que afectam em diferentes áreas do globo, a própria humanidade. A esperança e a confiança na capacidade terapêutica de inúmeras Doenças de Fígado cresceu, em paralelo ao extraordinário desenvolvimento das tecnologias aplicadas à investigação farmacológica.

Mesmo contextualizando no quadro universal de grandes constrangimentos financeiros, a comunidade médica, e em particular a que se dedica ao estudo e tratamento das Doenças do Fígado, como a APEF, permanece profundamente empenhada em otimizar todos os seus recursos disponíveis, e em ampliar fontes de financiamento para dar resposta a Projectos Formativos concretos e adaptados à realidade Portuguesa.

O que estamos a fazer e o que tentaremos semear para o futuro?

**1 – Garantir uma plataforma informativa credível e altamente qualificada com interface para o público, profissionais e tutela política.**

Compreendendo as actuais e naturais expectativas e anseios do público em relação à Saúde e Doença de Fígado, deve a nossa Associação ter interlocução categorizada para responder a esses desafios de exigência. Os profissionais deverão conseguir rever-se na requalificação formativa e a tutela deve aceitar a APEF como parceiro válido para decisões macro na área da Saúde dos portugueses. Assim, continuará a APEF a promover a qualidade da hepatologia nacional, organizando, desenvolvendo e certificando acções idóneas de formação profissional e educação contínua, bem como a contribuir para a melhoria das condições concretas do seu exercício, bem como a reforçar a presença e o prestígio da APEF no contexto das associações

médico-científicas nacionais, estimulando a interacção com outras especialidades, incluindo a medicina geral e familiar.

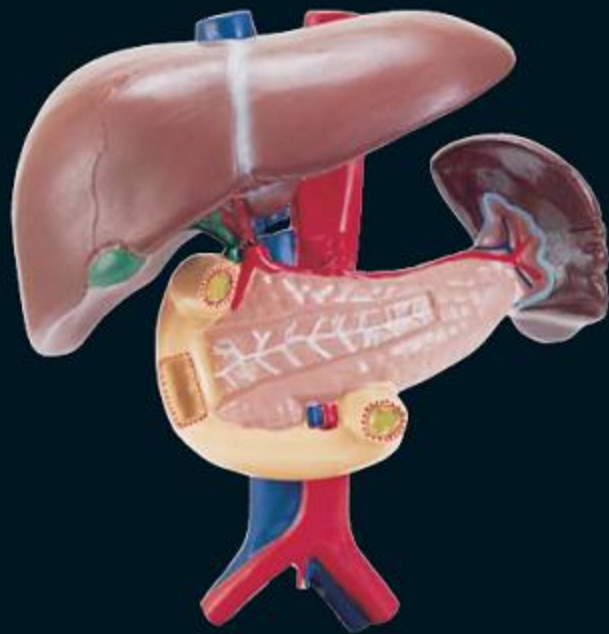
**2** – A APEF tentará coordenar e agilizar todos os meios económicos para estimular a investigação científica na área da Hepatologia, designadamente, apoiando iniciativas e disponibilizando recursos dos múltiplos sectores da sociedade civil.

**3** – Abraçar o desafio da Educação e Formação Pós Graduada estruturando-se no sentido de muscular a APEF para dar contributo e se envolver nos aspectos da prática e do ensino da Hepatologia em Portugal. Cativar e entusiasmar os mais jovens especialistas será prioritário para reforço duma sensibilidade hepatológica na Saúde em Portugal

**4** – Dar maior visibilidade à Hepatologia nacional, em termos sociais e mediáticos, em Portugal e no estrangeiro, a que se deve associar uma promoção duma efectiva representação internacional da APEF, nomeadamente na Organização Mundial de Gastrenterologia (WGO), na Europa, Estados Unidos e no espaço da Lusofonia, conferindo a importância e dignidade requeridas.

São estes os desafios do futuro.

Crescer, com firmeza, segurança e humildade, e por isso mesmo assumir as rédeas da responsabilidade do que a Hepatologia pode representar para Portugal.



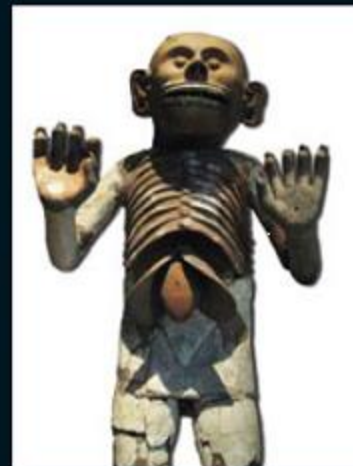
## ERA UMA VEZ... O FÍGADO

Modelo Babilónico  
do fígado de ovelha

© Trustees of the British Museum



Fígado e a  
Mitologia Mexicana



### Hepatoscopia

Há cerca de 5000 anos atrás, na Mesopotâmia, os adivinhos estudavam o fígado dos animais sacrificados (hepatoscopia) de modo a saber a vontade dos deuses.

Os mesopotâmicos consideravam as formas do fígado tão importantes que chamavam-nas de "a escrita dos deuses".

Desde as civilizações assírias e da Babilónia até à queda do Império Romano, a *hepatoscopia* influenciava a vida e as grandes decisões de Reis e pessoas abastadas. Assim foi determinante nas opções e destino de nações e civilizações



## Icterícia

A palavra icterus é sinónimo de icterícia; corresponde à forma latinizada da palavra grega *ikteros*, que era igualmente o nome dado a um pássaro de cor amarela esverdeada (actualmente conhecido por verdelhão, género *Galgulus*), cuja cor da plumagem é semelhante à coloração da pele dos doentes com icterícia. Acreditava-se que a icterícia podia ser curada se o doente olhasse de frente para aquele pássaro; a doença passaria então do doente com icterícia para o pássaro.



## Desopilar o Fígado e Maus Fígados

Desde a Antiguidade que se associa a o fígado ao humor, da mesma forma como se atribui ao coração a paternidade das emoções.

Para os gregos antigos, o fígado era considerado a sede das emoções. Hipócrates dizia que o fígado produz os quatro "humores" básicos do corpo: colérico, melancólico, fleumático e sanguíneo. Já para os chineses o fígado é associado ao sentimento de raiva. Por isso a Medicina Tradicional Chinesa assegura que os tratamentos para o fígado deixam a pessoa mais calma, assim como as técnicas de relaxamento fazem bem ao orgão.

Estes conceitos fazem parte da cultura popular no mundo inteiro. Usa-se, por exemplo, a expressão "desopilar o fígado" com o significado de promover alegria e diz-se que, quem tem "Maus Fígados" tem mau feitio.



## O Fígado e a Música

Well I got a bad liver and  
broken heart, yeah,  
I drunk me a river since you  
tore me apart  
And I don't have a drinking  
problem, except when I can't  
get a drink  
Tom Waits



## O Fígado e Arte Surrealista

**Rouge est la couleur du sang**  
*"Rouge est la couleur du sang  
Rouge est la couleur de la douleur  
Rouge est la couleur de la violence  
Rouge est la couleur du danger  
Rouge est la couleur de la honte  
Rouge est la couleur de la jalousie  
Rouge est la couleur des reproches  
Rouge est la couleur des ressentiments"*  
Louise Bourgeois

# FÍGADO SAUDÁVEL/ CONDIÇÕES DE RISCO

## Teste

Se responder SIM a alguma das questões, consulte o seu médico!

- ▶ Tem excesso de peso?
- ▶ É diabético?
- ▶ Teve hepatite?
- ▶ Já teve icterícia?
- ▶ Fez transfusões de sangue antes de 1992?
- ▶ Consome ou consumiu drogas?
- ▶ Teve relações sexuais de risco?
- ▶ Em média, bebe mais de 2 bebidas por dia?
- ▶ Já alguma vez teve análises hepáticas anormais?

## Questões com respostas

**P: As doenças do fígado causam sintomas?**

R: Não. Geralmente só causam sintomas em fases demasiado avançadas. Portanto, se tem dúvidas consulte o médico, não espere ter sintomas!

**P: Conhece os factores de risco para a hepatite B?**

R: A infecção pelo vírus da hepatite B é transmitida através da contaminação com sangue (objectos cortantes/perfurantes, toxicodependência), das relações sexuais e durante o parto (transmissão vertical), da mãe para o filho.

**P: Sabe quais são os factores de risco para a hepatite C?**

R: A infecção pelo vírus da hepatite C transmite-se sobretudo através do contacto com sangue. No passado, as transfusões constituíram um enorme risco, sendo hoje a toxicodependência o comportamento a que se associa mais vezes a sua presença. A transmissão através do contacto sexual, ou por via vertical são possíveis, mas muito menos frequentes do que na hepatite B.

**P: Sabe qual é a quantidade de álcool que pode causar doença hepática?**

R: Pode ser pequena: mais de 20 g/dia na mulher e mais de 40 g/dia no homem, isto é, 2 ou 4 bebidas por dia, durante alguns anos, já é um consumo com risco, desde que o indivíduo seja susceptível. Mas atenção! Não é possível, na prática, prever a susceptibilidade individual.

**P: Sabe que a obesidade pode causar doença do fígado?**

R: O excesso de peso, tal como a diabetes e outras alterações metabólicas estão associados à esteato-hepatite não alcoólica (fígado gordo, com inflamação), que pode evoluir, como qualquer outra hepatite, para cirrose e tumor do fígado.

**P: Os medicamentos e os produtos de herbanária podem lesar o fígado?**

R: Sim. Qualquer medicamento, mas também os chamados "produtos naturais", podem causar hepatites, ou por serem directamente tóxicos para o fígado, ou por provocarem reacções hepáticas anormais em indivíduos predispostos.

# DOENÇAS DO FÍGADO

## DOENÇAS SOCIAIS

### O que é uma Hepatite?

A hepatite é uma INFLAMAÇÃO do fígado. Pode ser provocada por diferentes vírus (da Hepatite A, B, C, D, E, como num abecedário), por tóxicos (como o álcool ou alguns medicamentos) e por gordura acumulada que nalguns casos provoca por si só reacção inflamatória do fígado.

Os valores estimados para Portugal são reflexo de 4 factores, a saber:

Dos muitos jovens portugueses que tiveram períodos de permanência em África durante a Guerra Colonial (1961-1974), numa época em que os programas de vacinação não utilizavam dispositivos descartáveis;

Do regresso de cerca de 1 milhão de pessoas de África, na sequência do processo de Descolonização, após a Revolução de 1974 (zona com maior taxa de prevalência da doença);

Dos comportamentos de alto risco, como o uso de drogas intravenosas, desenvolvidos no âmbito dos movimentos de contestação, no pós-Revolução;

E mais recentemente, dos fluxos migratórios oriundos da Europa de Leste (zona com maior taxa de prevalência da doença).



### Hepatite B

A hepatite B, provocada pelo Vírus da Hepatite B (VHB), foi descoberta em 1965, é a mais perigosa das hepatites.

Infeção pelo Vírus da Hepatite B: Prevalência Mundial



#### Os números da Hepatite B

**No mundo:**  
2 mil milhões de pessoas infectadas pelo vírus (estimativa);  
mais de 350 milhões são portadoras crónicas e podem transmitir o vírus durante anos;  
500 mil a 750 mil mortes anuais por cirrose ou cancro do fígado, relacionados com a Hepatite B, (estimativa).

**Em Portugal:**  
150.000 a 170.000 de indivíduos infectados de forma crónica com o vírus da hepatite B (estimativa).

**Formas de transmissão:**  
50% por via sexual  
15% por utilização de drogas injectadas  
31% não foi identificada a forma de contágio



### Hepatite C

É uma inflamação do fígado provocada por um vírus e só em 1989 é que foi identificado o agente infeccioso que a provoca. Transmite-se, sobretudo, por via sanguínea. É conhecida como a epidemia «silenciosa» pelo facto de os infectados podem não apresentar qualquer sintoma, durante 10, 20 ou 30 anos.

Infeção pelo Vírus da Hepatite C: Prevalência Mundial



#### Os números da Hepatite c

**No mundo:**  
150 a 170 milhões portadores crónicos (estimativa);  
3 a 4 milhões de novos casos todos anos.

**Em Portugal:**  
150.000 portadores crónicos (estimativa);  
Apenas 10 mil diagnosticados;  
100 a 300 novos casos todos anos.

**Na Europa:**  
5 a 9 milhões portadores crónicos (estimativa);

**Nos Estados Unidos da América**  
3 milhões portadores crónicos (estimativa);  
240 mil crianças infectadas;



## Consumo de álcool

Em Portugal tem-se observado um aumento do consumo da cerveja e das bebidas destiladas, especialmente entre os jovens, que adoptam cada vez mais um padrão de consumo aos fins-de-semana e abandonam o consumo regular às refeições, característico da cultura mediterrânea.

### Tendências

Início precoce de consumo (12-13 anos)

Feminização do consumo; "Binge drinking" (beber até cair ou beberetra).

1 copo de vinho = 1 cerveja = 1 shot = 1 uisque = 1 porto

1 bebida = 8 g de álcool (por exemplo: vinho de 12° contem 12 g em 100 ml, o que significa que cerca de 70 ml de vinho contem 8g de álcool)

Consumo excessivo diário:  
Homem - 24g de álcool (2 a 3 bebidas)  
Mulher - 16 g de álcool (1 a 2 bebidas)

Consumo excessivo ocasional:  
Homem - 5 bebidas;  
Mulher - 4 bebidas.

### Nível de Álcool no Sangue (g/l)

0,4 - aproximadamente 1 ou 2 doses

0,6 - aproximadamente 3 a 4 doses

1,0 a 1,5 - aproximadamente de 5 a 6 doses

2,0 a 2,5 - aproximadamente de 7 a 8 doses

>3,5

>4,0

### Efeito no Organismo

Hálito alcoólico, desinibição, mudança súbita no estado de espírito.

Raciocínio prejudicado com perda de controlo sobre o comportamento, menor capacidade de processar informações.

Comprometimento das actividades motoras, vivelmente bêbedo, andar cambaleante.

Alto risco de blackouts (amnésias) e acidentes.

Perda da consciência, parálisis, risco de morte.

Dose fatal

### Indicadores de Saúde:

	Portugal	U. E.
Incidência de tuberculose	52,8	12,3
Esperança média de vida ao nascer	75,4	77,8
Esperança de vida aos 65 anos	16,4	17,8
Taxa de acidentes de viação	17,8	10,9
Consumo de álcool	9,7	9,4
Porcentagem de fumadores	18,1	28,7

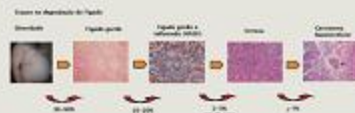
U. E. Posição relativa de Portugal na U.E. (entre 1980 e 1997/98)

mantive
mantive
melhorou
mantive
piorou
melhorou



## Perímetro da cintura

O Perímetro da Cintura é outro método simples que está relacionado com a distribuição da gordura no organismo.



Risco de complicações metabólicas, face ao perímetro da cintura:

	Homem	Mulher
Risco aumentado	≥ 94 cm	≥ 80 cm
Risco muito aumentado	≥ 102 cm	≥ 88 cm

## Obesidade

A obesidade é um desequilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia, em que o excesso de energia ingerido leva a um aumento de gordura corporal.

Existem vários métodos de classificação do sobrepeso/obesidade:

### Índice de Massa Corporal (IMC)

O Índice de Massa Corporal (IMC) é o método mais prático e usual que permite avaliar a adequação entre o peso e a altura de um indivíduo. Calcula-se através da seguinte fórmula:

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}}$$

E classifica-se:

< 18,5	Baixo peso
18,5 - 24,9	Peso normal
25 - 29,9	Sobrepeso
≥ 30	Obesidade

### No Mundo

1 bilião de pessoas no mundo têm excesso de peso

300 milhões de pessoas são obesas

Dentro de 10 anos, 50 % da população mundial estará afectada por excesso de peso.

### Nos Estados Unidos

60 milhões de pessoas com obesidade

### Na Europa

A obesidade nos adultos varia de 10% em Itália a 26% no Chipre.

### Em Portugal

37% da nossa população tem excesso de peso (3,8 milhões de pessoas)

14,5% é obesa (1,5 milhões de pessoas);

73,3% das mulheres e 55,4% dos homens utentes do Serviço Nacional de Saúde têm gordura a mais à volta do abdómen.

## Obesidade Infantil, uma nova Epidemia

### No Mundo

150 milhões de crianças em idade escolar tem excesso de peso

45 milhões são obesas.

### Na Europa

1 em 5 crianças tem excesso de peso;

14 milhões de crianças com sobrepeso;

3 milhões são obesas;

400 mil novas crianças por ano crianças com sobrepeso.

## TECNOLOGIA E INVESTIGAÇÃO



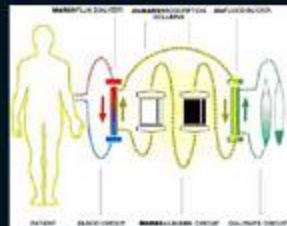
Anatomia do fígado

A Saúde do Fígado bem como a Prevenção, Diagnóstico e Tratamento das suas doenças, estão na base dum profundo investimento na Investigação e Tecnologia que à semelhança dos países mais avançados, Portugal tem acompanhado.

A maioria das Doenças do Fígado é actualmente diagnosticada por recurso simples a amostras sanguíneas, exaustivamente analisadas em Laboratórios de Biologia Molecular, Genética, Virologia, Imunologia, que dispõem de complexos equipamentos e pessoal altamente qualificado para todas as etapas do processamento do sangue ou outro material biológico, como as biopsias hepáticas.

Recorre-se muitas vezes a instrumentos de medição não invasiva, como a Elastografia (Fibroscan), para avaliar, em mensurações consecutivas, o grau de fibrose (cicatrização), que um fígado doente pode apresentar.

Em situações muito graves de insuficiência hepática aguda, pode fazer-se a substituição o temporária do Fígado, com equipamento próprio nas Unidades de Cuidados Intensivos, em que se promove um tipo de diálise extracorporal (como nos casos de doenças renais que necessitam de hemodiálise).



Esquema de hemofiltração hepática extra-corporal



Também nalguns casos de carcinoma hepatocelular (cancro do fígado) é possível tratar evitando a cirurgia, procedendo à Ablação por Rádio Frequência, que consiste em colocar uma agulha que abre em guarda-chuva dentro da lesão, para a destruir.



A disponibilidade de Transplante Hepático mudou a vida de muitos portugueses, e em todo o mundo revela-se como a solução única nas fases mais avançadas e irreversíveis de muitas doenças do fígado. É dos exemplos mais completos do sucesso de trabalho em Equipa, e onde o milagre de renascer para a vida é conseguido diariamente

A blue-tinted human torso is shown from the neck down to the waist. The liver is highlighted with a stylized, colorful graphic composed of overlapping, curved shapes in shades of red, orange, and purple, located in the upper right quadrant of the abdomen. To the left of the torso, a list of functions of the liver is written in white, bold, uppercase letters.

**O FÍGADO...**

**METABOLIZA...**

**REGENERA...**

**SINTETIZA...**

**FILTRA...**

**DIGERE...**

**PRODUZ...**

**PURIFICA...**

**INFORMA...**

**REGULA...**

**ARMAZENA...**

**EXCRETA...**

**DESINTOXICA...**

**REVITALIZA!**



**FÍGADO ON TOUR:  
À SAÚDE DO SEU FÍGADO!**

# **FÍGADO ON TOUR** 2010

**PORTO** 9 A 12 DE ABRIL  
**BRAGA** 14 A 16 DE ABRIL  
**VIANA D CASTELO** 18 A 20 DE ABRIL  
**VILA REAL** 22 A 24 DE ABRIL  
**BRAGAÇA** 26 E 27 DE ABRIL  
**GUARDA** 29 E 30 DE ABRIL  
**VISEU** 2 A 4 DE MAIO  
**AVEIRO** 6 A 8 DE MAIO  
**COIMBRA** 10 A 13 DE MAIO  
**LEIRIA** 15 A 17 DE MAIO  
**CASTELO BRANCO** 20 E 21 DE MAIO  
**PORTALEGRE** 23 E 24 DE MAIO  
**SANTARÉM** 27 A 29 DE MAIO  
**SETÚBAL** 31 DE MAIO E 1 E 2 DE JUNHO  
**ÉVORA** 4 A 6 DE JUNHO  
**VILAMOURA** 9 E 10 JUNHO  
**FARO** 11 E 12 JUNHO  
**BEJA** 14 E 15 DE JUNHO  
**LISBOA** 18 A 21 DE JUNHO



**FIGADO**  
**ON TOUR** 2010

**MANTENHA O SEU  
FÍGADO SAUDÁVEL**

**CUIDE DO FÍGADO  
PARA O FÍGADO  
CUIDAR DE SI**



# FÍGADO ON TOUR 2010

PORTO 9 A 12 DE ABRIL  
BRAGA 14 A 16 DE ABRIL  
VIANA D CASTELO 18 A 20 DE ABRIL  
VILA REAL 22 A 24 DE ABRIL  
BRAGANÇA 26 E 27 DE ABRIL  
GUARDA 29 E 30 DE ABRIL  
VISEU 2 A 4 DE MAIO  
AVEIRO 6 A 8 DE MAIO  
COIMBRA 10 A 13 DE MAIO  
LEIRIA 15 A 17 DE MAIO  
CASTELO BRANCO 20 E 21 DE MAIO  
PORTALEGRE 23 E 24 DE MAIO

SANTARÉM 27 A 29 DE MAIO  
SETÚBAL 31 DE MAIO E 1 E 2 DE JUNHO  
ÉVORA 4 A 6 DE JUNHO  
VILAMOURA 9 E 10 JUNHO  
FARO 11 E 12 JUNHO  
BEJA 14 E 15 DE JUNHO  
LISBOA 18 A 21 DE JUNHO

**MANTENHA O SEU  
FÍGADO SAUDÁVEL**  
**CUIDE DO FÍGADO  
PARA O FÍGADO  
CUIDAR DE SI**



[www.apef.com.pt](http://www.apef.com.pt)

# FIGADO

## ON TOUR 2010





**FIGADO ON TOUR**

**MANTENHA O SEU  
FIGADO SAUDÁVEL.**  
CUIDE DO FIGADO  
PARA O FIGADO  
CUIDAR DE SI

**FIGADO ON TOUR**  
2010

**À SUA SAÚDE E À  
DO SEU FÍGADO**