CUIDADO COM A HEPATITE A

nº2







Território Saudável

PRODUÇÃO EDITORIAL

Maria do Socorro Camarinha da Silva
Supervisão Editorial

Ana Paula Nazaré de Freitas
Roteiro

Fábio Augusto Silva Bastos
Ilustrações e Diagramação

Manoel do Carmo Pereira Soares
Revisão Científica

Doris Angélica de Siqueira Corrêa
Revisão de Texto

CUIDADO COM A HEPATITE A

Ananindeua (PA)
2020

© Instituto Evandro Chagas 2020
Série Território Saudável; n. 2

É PERMITIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTA CARTILHA, DESDE QUE COM A PRÉVIA AUTORIZAÇÃO DO AUTOR E CITAÇÃO DA FONTE.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca do Instituto Evandro Chagas

I59c Instituto Evandro Chagas (Ananindeua, PA).
Cuidado com a hepatite A / Instituto Evandro Chagas. –Ananindeua: IEC, 2020.
19 p.: il.; 21 cm. – (Série Território Saudável; n. 2)

1. Hepatite A. 2. Comunicação em Saúde. 3. Educação em Saúde. I. Título. II. Série.

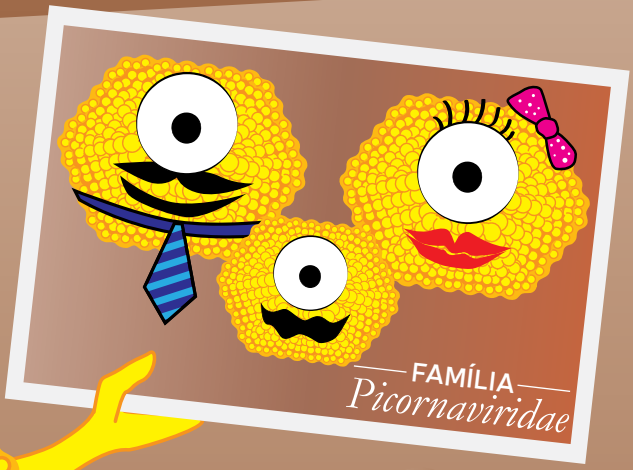
CDD: 616.3623

Instituto Evandro Chagas
Rodovia BR-316 km 7 s/n
Bairro: Levilândia
CEP: 67030-000 - Ananindeua / Pará / Brasil
Tel.: + 55 (91) 3214- 2249
www.iec.gov.br

Apresentação

O Instituto Evandro Chagas (IEC), órgão vinculado à Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS) do Ministério da Saúde (MS), atua nas áreas de pesquisas biomédicas e na prestação de serviços em saúde pública. Sua área de atuação está relacionada às investigações e pesquisas nas áreas de Ciências Biológicas, Meio Ambiente e Medicina Tropical. Há mais de sete décadas, atuando em defesa da qualidade de vida da população brasileira, o IEC tem se notabilizado por inúmeras descobertas, o que o torna referência mundial como centro de excelência em pesquisas científicas. Seu corpo de pesquisadores tem sido incansável na luta pela garantia de serviços de saúde ao povo amazônida a partir de pesquisas relevantes, consolidando o Instituto como centro de excelência em diversas linhas de pesquisas. Procurando consolidar sua atuação junto às comunidades e instituições, o IEC desenvolveu a Série Território Saudável, que objetiva desenvolver cartilhas educacionais, focando as doenças diagnosticadas no Instituto. A coleção visa gerar material educativo para escolas, associações, instituições e bibliotecas, com intuito de facilitar o aprendizado sobre a descrição, características, sintomas, principais vetores e formas de transmissão, diagnóstico, tratamento e prevenção dessas doenças. Além disso, o projeto visa democratizar o acesso ao conhecimento científico por meio desses produtos, tornando mais acessível a linguagem científica para a população, socializando, dessa forma, o conhecimento produzido pelo Instituto Evandro Chagas.

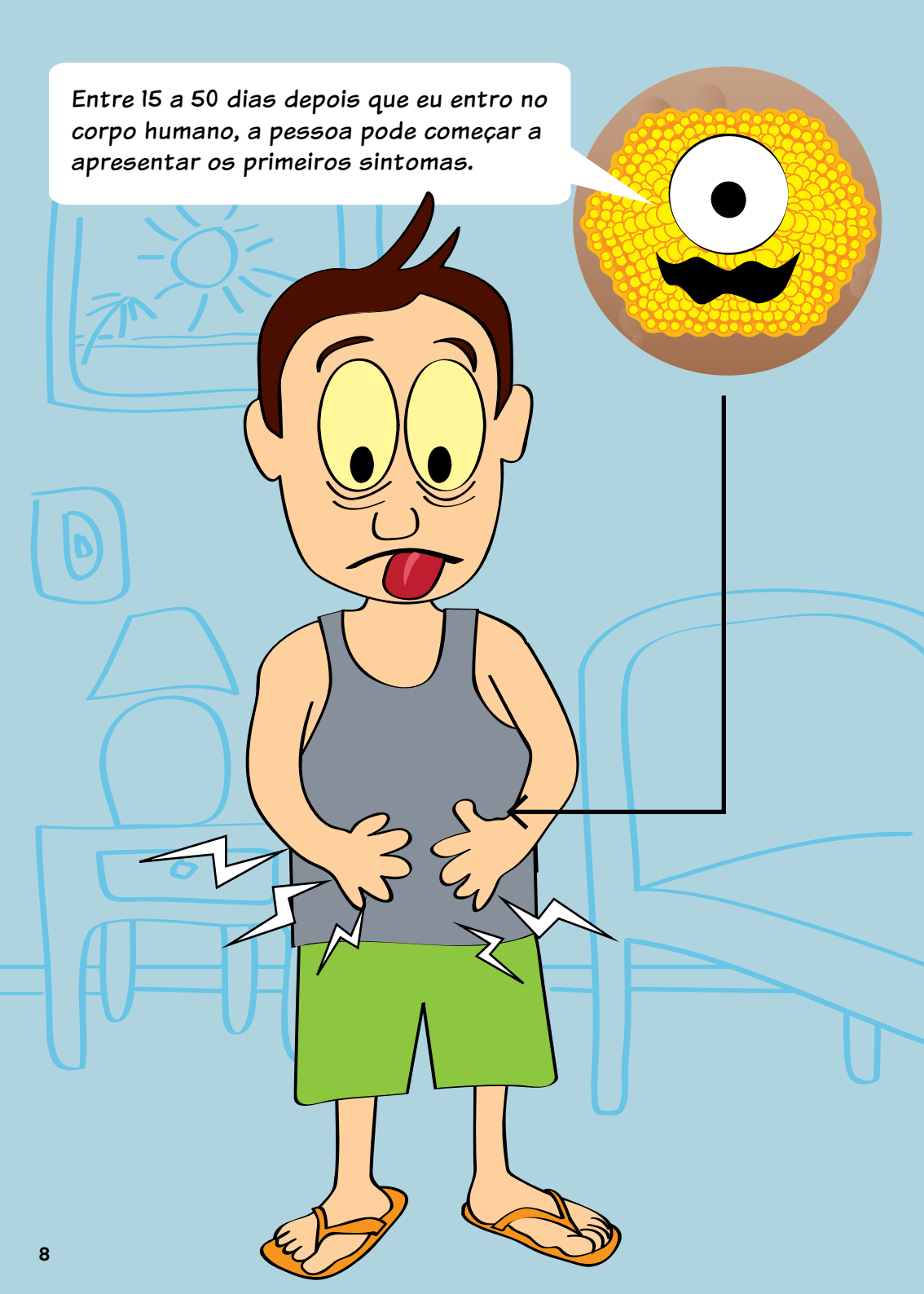
Olá, eu me chamo VHA, sou o causador da Hepatite A e vou lhe contar minha história!



Eu sou um vírus, e o nome da minha família é **PICORNAVIRIDAE**. É isso mesmo, esse nome esquisito aí. Mas podem me chamar de vírus da Hepatite A. O que eu quero contar para vocês é como eu vivo e o que acontece quando eu entro no corpo humano.

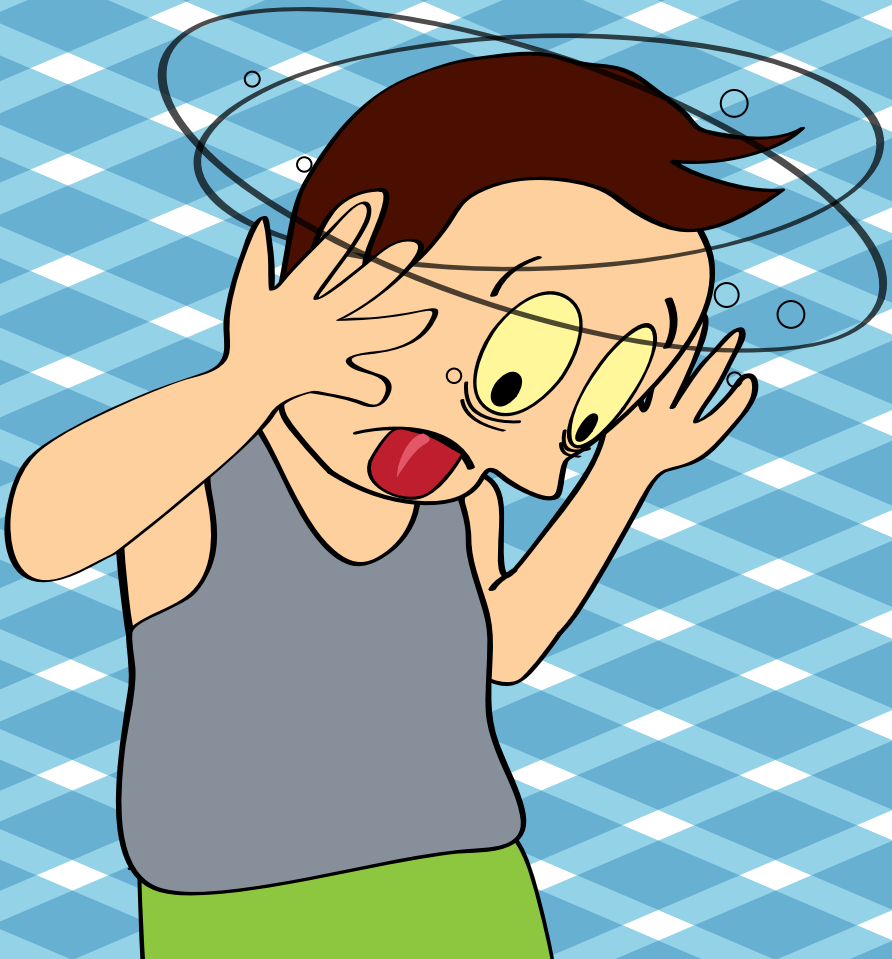
A forma mais comum para eu entrar no corpo humano é através da água contaminada. Mas também posso entrar através de alimentos e objetos contaminados e por fezes de pessoas doentes.




Entre 15 a 50 dias depois que eu entro no corpo humano, a pessoa pode começar a apresentar os primeiros sintomas.

SINTOMAS:

- FEBRE
- MAL-ESTAR
- ENJOO
- VÔMITOS
- DOR NO CORPO
- URINA ESCURA
- FEZES ESBRANQUIÇADAS
- OLHOS E PELE AMARELADOS



Ah, você deve estar pensando em como não entrar em contato comigo, né? Pois, pra ensinar isso, vou chamar um doutor, que sabe até melhor que eu!

Olá, eu sou o Doutor Chaguinhas! Vamos falar como você pode se prevenir deste vírus feio e perigoso, causador da Hepatite A.

Opaaaaaa, doutor!!! Olha como fala de mim, hum!!!

Lavar bem e frequentemente as mãos é uma ação simples que pode evitar a contaminação da Hepatite A, além de outras doenças. A lavagem das mãos é essencial antes de se preparar os alimentos, após a utilização do banheiro, a troca de fraldas, depois de lidar com lixo ou fezes e secreções e antes de se alimentar.



Prefira ingerir alimentos bem cozidos, pois a fervura elimina qualquer bichinho que possa contaminar você, inclusive o vírus da Hepatite A (VHA).

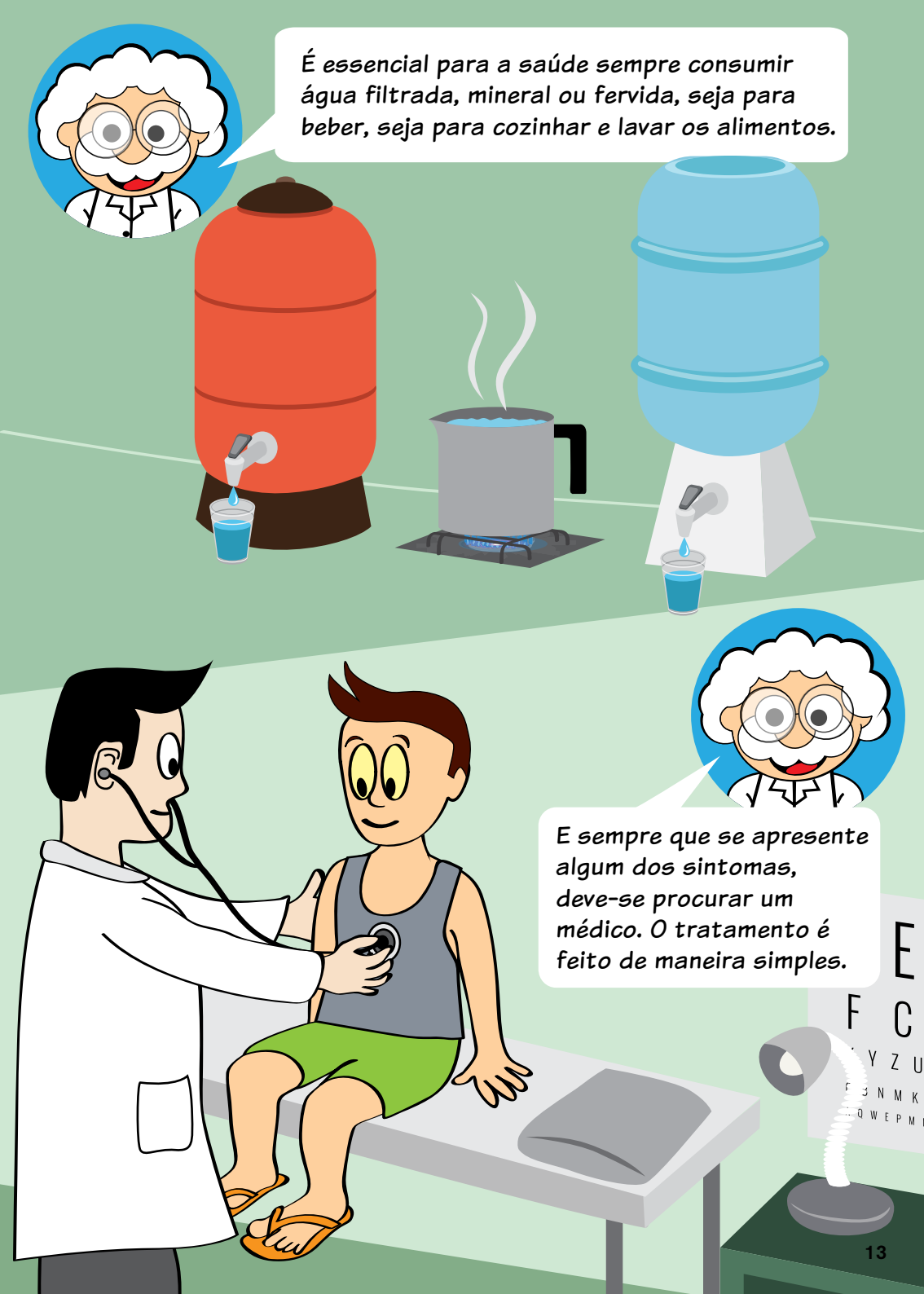






E esteja sempre alerta com os alimentos consumidos fora de casa. Observe as condições de higiene do local. Só coma algo quando tiver certeza de que foi feito e servido com o devido cuidado de limpeza.


Os alimentos crus (frutas e verduras) devem ser bem lavados em água corrente potável e desinfetados, durante 30 minutos, com uma solução de 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária) para cada 1 litro de água. A água sanitária, assim como a fervura, também mata os bichinhos, e, após a desinfecção, é só lavar bem com água potável que eles estão prontos para consumo e não ficam com gosto nem cheiro da água sanitária.
Água Sanitária


É essencial para a saúde sempre consumir água filtrada, mineral ou fervida, seja para beber, seja para cozinhar e lavar os alimentos.
E sempre que se apresente algum dos sintomas, deve-se procurar um médico. O tratamento é feito de maneira simples.

O repouso deve ser relativo, evitando grandes esforços físicos, mas mantendo um mínimo de atividades que levem bem estar aos pacientes, como andar, ler...



Além disso, é necessário seguir uma dieta pobre em gordura, ou seja, deve-se evitar frituras, carnes gordas, manteiga, queijos, leite, ovos e carne seca. Porém, esses alimentos não são proibidos, apenas devem ser consumidos com moderação.





A única proibição é o consumo de bebidas alcoólicas que deve ser totalmente suspenso durante o período de seis meses a um ano. Além disso não se deve tomar nenhum chá medicinal para curar hepatite e nem qualquer outro medicamento sem orientação médica.



IMPORTANTE

O Ministério da saúde oferece a vacina contra a Hepatite A nos postos do Sistema Único de Saúde (SUS). Podem ser vacinadas crianças de 12 meses a dois anos incompletos.



Referências

Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde. Doenças infecciosas e parasitárias: guia de bolso. 8ª Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. 450 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

Abc da saúde informações médicas. Porto Alegre, 2010. Disponível em: <http://www.abcdasaude.com.br/gastroenterologia/hepatitea>. Acesso em: 1 set 2014.

Glossário*

H

Hipoclorito de Sódio: Água Sanitária

P

Parasitas: São seres vivos que ficam presos a outros seres e viram seu alimento.

Picornaviridae: Nome do vírus responsável pela Hepatite A

V

Vírus: São parasitas que podem infectar o homem ou qualquer outro animal.

***** Lista de palavras, organizadas em ordem alfabética, com seus significados.

PASSATEMPO

1 JOGO DOS SETE ERROS

Encontre as diferenças entre as duas imagens. Respostas no rodapé.





Jogo dos 7 erros. Resposta: 1. Mosca voando 2. Prato. 3. Bigode do barraqueiro 4. Barata na panela 5. Mancha na barraca 6. Acento vatapá 7. Rato

2

Ligue o vírus da Hepatite A com os sintomas que ele causa em quem está contaminado.



FEBRE
PINTAS NO CORPO
COCEIRA NO NARIZ
VÔMITOS
DOR NO CORPO
URINA ESCURA
DIFICULDADE PARA ANDAR
FEZES ESBRANQUIÇADAS

Resposta: Febre, vômitos, dor no corpo, urina escura, fezes esbranquiçadas.

3



Faça um círculo nas formas de contaminação da Hepatite A e ajude o Dr. Chaguinhas a identificá-las.

1. ÁGUA FILTRADA

2. CONSUMIR ALIMENTOS EM LOCAIS SEM HIGIENE

3. OBJETOS CONTAMINADOS

4 LEGUMES COZIDOS

5. LEGUMES MAL LAVADOS

6. LAVAR AS MÃOS





7. FRUTAS SUJAS

8. ÁGUA FERVIDA





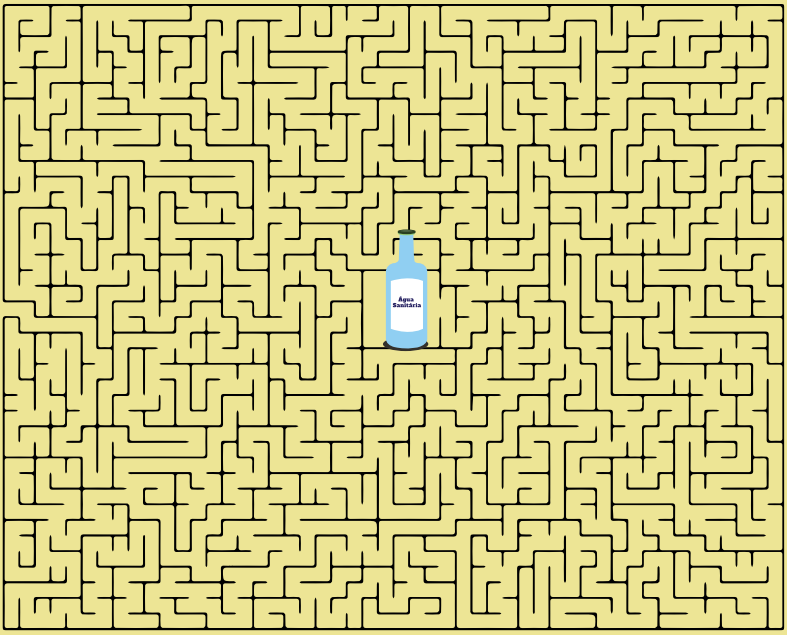
Resposta: 2, 3, 5, 6.

4

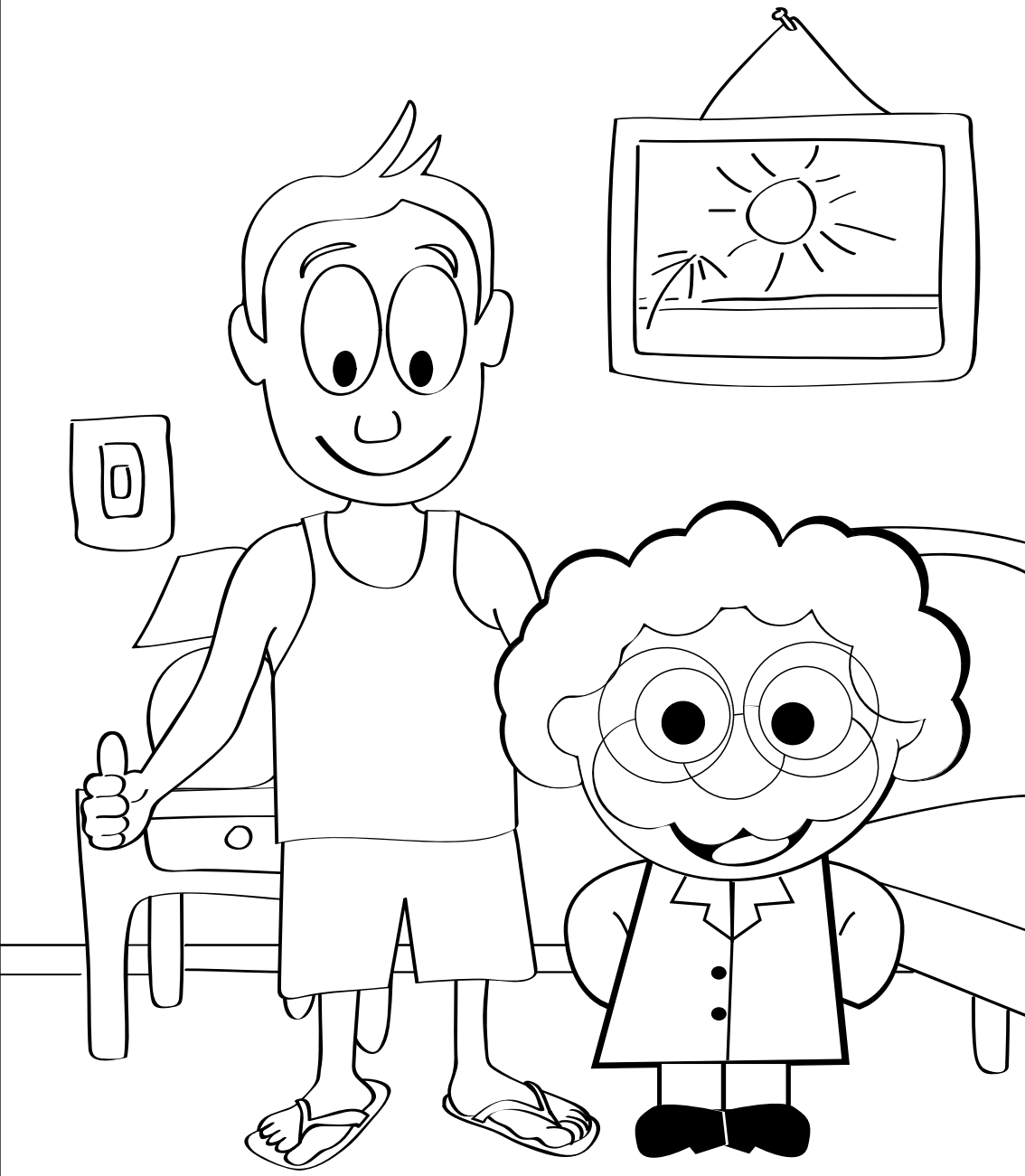
LABIRINTO

Ajude nosso amiguinho a encontrar a garrafa de água sanitária para lavar os legumes que ele comprou na feira e assim se prevenir contra a Hepatite A.





5 PARA COLORIR



Procurando consolidar sua atuação junto à população, o IEC criou uma coleção de cartilhas educacionais da Série Território Saudável, focadas nas doenças diagnosticadas no Instituto.
A produção visa gerar material educativo para atender a escolas, associações, instituições e bibliotecas, com o intuito de esclarecer sobre a descrição, características, sintomas, principais vetores e formas de transmissão, diagnóstico, tratamento e prevenção dessas doenças. Além disso, o projeto tem como mote disseminar nacionalmente a informação em saúde por meio deste produto, tornando mais acessível a linguagem científica para a população, socializando, dessa forma, o conhecimento produzido pelo Instituto Evandro Chagas.

INSTITUTO EVANDRO CHAGAS
SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE E AMBIENTE
SUS
MINISTÉRIO DA SAÚDE