

PREFEITURA MUNICIPAL

CÂMARA MUNICIPAL DE VEREADORES

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA

VIGILÂNCIA SANITÁRIA

PROGRAMA SAÚDE DA FAMÍLIA

**MANUAL DE ORIENTAÇÃO PARA  
PREVENIR E COMBATER A HEPATITE A.**

**HEPATITE A:** *O que você deve saber para  
prevenir e combater essa doença.*

Setembro de 2007. Volume 1. Ano 1. 21p.

Triagem: 1.000 exemplares

**DISTRIBUIÇÃO GRATUITA.**

ADMINISTRAÇÃO 2005-2008

BERNARDINO DE CAMPOS-SP.

**RESPONSÁVEIS PELA ELABORAÇÃO E  
DISTRIBUIÇÃO:**

PREFEITO MUNICIPAL: MOACIR APARECIDO BENETTI

VICE-PREFEITO: MARCOS DONIZETE GONÇALVES

PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL: LUÍZ ROBERTO  
BENEDETTI

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO: PROF. EUNICE  
APARECIDA DE ANDRADE

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE SAÚDE: ENF. MARIA  
EMÍLIA BRAITE DE OLIVEIRA

**REVISÃO TÉCNICA:**

REPRESENTANTE DA VG. EPIDEMIOLÓGICA: ENF.  
EVANILCE COGO D. A. MORTIAN

REPRESENTANTE DA VG. SANITÁRIA: DR. JOÃO  
LOURENÇO DE CAMPOS FILHO

REPRESENTANTE DO PROGRAMA SAÚDE DA FAMÍLIA:  
ENF. MARTA S. MADUREIRA

CAPA, PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: CARLOS  
ROBERTO BITENCOURT

CARLOS

CARDOSO OLIVEIRA NETO

Bernardino de Campos, setembro de 2007.

NESSE FOLHETO ESTÃO  
DICAS UTÉIS PARA QUE  
POSSAMOS TER UMA VIDA  
MAIS SAUDAVÉL.

CUIDE BEM DA SUA SAÚDE

VAMOS AJUDAR A MELHORAR  
A NOSSA QUERIDA CIDADE.

À medida que a participação social cresce, também aumenta a responsabilidade das esferas de governo, dos profissionais de saúde e de toda a sociedade no enfrentamento desta realidade. Em cada contribuição existe a soma e, progressivamente, as respostas são construídas, possibilitando melhores condições de atendimento à população bernardinense.

## INTRODUÇÃO

A Secretaria Municipal de Educação, a Secretaria Municipal de Saúde e seus respectivos técnicos elaboraram este livreto informativo para os responsáveis pelas creches, pré-escolas e outras instituições similares e para que a comunidade se mobilize na adoção de medidas adequadas e práticas de higiene que ajudem na prevenção e redução do risco de contaminação da Hepatite A.

Temos também o objetivo de multiplicar essas informações e padronizar os procedimentos corretos de higiene que devem ser tomados frente ao tema - HEPATITE A.

EQUIPE TÉCNICA MUNICIPAL.

## **O QUE É A HEPATITE A?**

A Hepatite A é uma doença que pode começar com febre, mal estar, falta de apetite, náusea (ânsia de vômito) e desconforto (dor) abdominal, com aparecimento de icterícia (cor amarelo esverdeada) dentro de poucos dias. É causada por um vírus (vírus da Hepatite A), bastante contagioso, pois se transmite através da água ou

alimentos contaminados por fezes ou então pessoa a pessoa.

Em regiões onde o saneamento básico (rede de água e esgoto) é precário esta infecção é mais comum e ocorre nas idades precoces, principalmente em crianças em idade escolar, em creches, pré-escolas e escolas.

## QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA HEPATITE A?

A infecção pelo vírus da Hepatite A pode causar uma série de sintomas, que variam desde uma infecção leve, assintomática (a pessoa não sente nada) até Hepatite grave (a pessoa apresenta sintomas) e morte. Os sintomas mais comuns são: febre, calafrios e sensação de fraqueza generalizada. Outros sintomas: anorexia (emagrecimento), náuseas (ânsia de vômito), icterícia (amarelamento dos olhos e da pele), urina de cor escura, fezes de cor clara, dor abdominal (na barriga) e fadiga (cansaço). Geralmente, a Hepatite A não evolui para infecção crônica, embora a recuperação completa possa levar várias semanas. Algumas pessoas podem apresentar esses sintomas até 6 meses.

## COMO AS PESSOAS SÃO CONTAMINADAS PELO VÍRUS DA HEPATITE A?

O vírus da Hepatite A é encontrado nas fezes de pessoas com Hepatite A. A infecção é transmitida principalmente pela via fecal-oral (ânus-boca), geralmente pelo contato entre pessoas ou pela ingestão de água ou alimentos contaminados. Algumas das formas mais comuns

de contrair Hepatite A incluem:



- Contato com uma pessoa infectada pelo vírus da Hepatite A, inclusive

crianças (que geralmente não apresentam sintomas);

- Não lavar as mãos após o manuseio de materiais contaminados pelo vírus da Hepatite A, inclusive fraldas sujas;

- Ingerir alimentos manuseados por uma pessoa infectada pelo vírus da Hepatite A ou lavar as

mãos em água contaminada pelo vírus da Hepatite A;

- Comer frutos do mar crus ou mal cozidos (peixes) provenientes de locais onde a água está contaminada pelo vírus da Hepatite A;
- Beber água contaminada pelo vírus da Hepatite A, raramente as pessoas contraem Hepatite A por transfusão de sangue ou por compartilhar seringas com usuários infectados.

## **QUEM TEM MAIS PROBABILIDADE DE TRANSMITIR A HEPATITE A?**

A Hepatite A geralmente é transmitida por pessoas que não sabem que estão doentes. Como o período de incubação (período que a pessoa já tem a doença e não sente nada) varia de 20-50 dias. As pessoas infectadas podem transmitir a Hepatite A antes dos sintomas aparecerem. As crianças podem transmitir a doença mesmo sem ter sintomas reconhecíveis. As pessoas com maior chance de transmitir a doença são:

- Pessoas infectadas que manuseiam alimentos e os contaminam durante o preparo por não terem lavado adequadamente as mãos;
- Crianças infectadas com menos de 6 anos de idade e que não parecem doentes;
- Pais/Responsáveis ou pessoas que trabalham em creches e que manipulam fraldas sujas e contraem ou transmitem a doença sem saber que haviam sido expostos.

## **QUEM PODE CONTRAIR HEPATITE A?**

Alguns grupos de pessoas têm maior risco do que outras de contrair Hepatite A:

- Pessoas que moram ou viajam para áreas que tenham casos da doença-Hepatite A;

## **QUAL A PREVALÊNCIA DA INFECÇÃO POR HEPATITE A NO MUNDO?**

A Hepatite A é comum em boa parte do mundo, principalmente nos locais com baixo padrão de saneamento. Entretanto, é importante salientar que diferentes áreas ou regiões - inclusive no mesmo país - podem ter diferentes taxas de infecção por Hepatite A. Além disso, surtos de Hepatite A ocorrem em áreas com taxas baixas ou intermediárias de infecção, mesmo nas cidades mais modernas do mundo.

## **O LOCAL ONDE MORO PODE AFETAR O RISCO DE CONTRAIR HEPATITE A?**

Como as taxas de infecção por Hepatite A estão relacionadas às condições de moradia e de saneamento básico, o local onde você mora pode afetar seu nível de risco. É importante você conversar com seu médico para saber quais os riscos que você está exposto ou apresenta para contrair Hepatite A na região onde mora. Em áreas onde as taxas de infecção são muito altas, a maioria das pessoas já teve Hepatite A na infância. Pessoas que já tiveram Hepatite A uma

- Pessoas que moram em ou que se mudaram para cidades com um ou mais casos de Hepatite A registrados nos últimos 5 anos;
- Pessoas envolvidas com atividade sexual de alto risco (inclusive homossexuais do sexo masculino ou pessoas que repetidamente contraem doenças sexualmente transmissíveis);
- Crianças e pessoas que trabalham em creches, bem como os pais, irmãos e outros contactantes;
- Pessoas para as quais a Hepatite A é um risco ocupacional;
- Pessoas com teste positivo para Hepatite C e com doença hepática diagnosticada.

## **EXISTEM PESSOAS COM MAIS RISCO DE COMPLICAÇÕES CASO ADQUIRAM HEPATITE A?**

Pessoas com doença crônica (grave) no fígado e pessoas com mais de 49 anos de idade têm mais propensão a desenvolver complicações graves ou ameaçadoras à vida.

vez estão protegidas contra uma nova infecção (não terão novamente a doença). À medida que as condições de moradia e de saneamento básico melhoram, as taxas de infecção em crianças diminuem. Independente de onde você mora, também poderá correr o risco de contrair Hepatite A, através da água ou alimentos contaminados.

## **POR QUE A HEPATITE É CONSIDERADA, ÀS VEZES, UMA "DOENÇA DE VIAJANTE"?**

Se você vive em uma área com elevadas taxas de Hepatite A, você pode já ter tido Hepatite A e, portanto, estar protegido. Entretanto, anualmente, milhares de pessoas que podem contrair a doença viajam para locais onde as taxas de infecção por Hepatite A são maiores do que na região onde vivem, mesmo que seja em seu próprio país.

A incidência de Hepatite A aumenta com o tempo em que se permanece em uma região de alto risco. O risco é maior para pessoas que permanecem ou visitam áreas rurais, que excursionam pelo interior do país ou que bebem

ou se alimentam frequentemente em áreas de condições sanitárias precárias. No entanto, muitos viajantes presumem, erroneamente, que o risco de Hepatite A está presente apenas nessas condições. Na verdade, a Hepatite A também pode ocorrer em viajantes que permanecem apenas em regiões urbanas e em hotéis de luxo.

## **O QUE EU DEVO FAZER PARA ME PROTEGER?**



Existem algumas maneiras de prevenir-se contra a transmissão do vírus da Hepatite A e proteger-se contra a infecção.

## **PREVENINDO A TRANSMISSÃO**

A medida mais importante para evitar a transmissão da Hepatite A é lavar as mãos de

forma adequada e sempre seguir estas instruções simples:

1. Molhe as mãos em água corrente quente;
2. Passe o sabonete;
3. Esfregue as mãos por pelo menos 20 segundos e ensaboe também partes expostas dos braços;
4. Limpe a região entre os dedos e as unhas;
5. Enxágüe abundantemente as mãos para remover todo o sabonete;
6. Seque bem as mãos;

**ATENÇÃO:** Sempre lave bem as mãos após ir ao banheiro ou manusear materiais que possam estar contaminados pelo vírus da Hepatite A (inclusive fraldas sujas) e antes de manipular os alimentos.

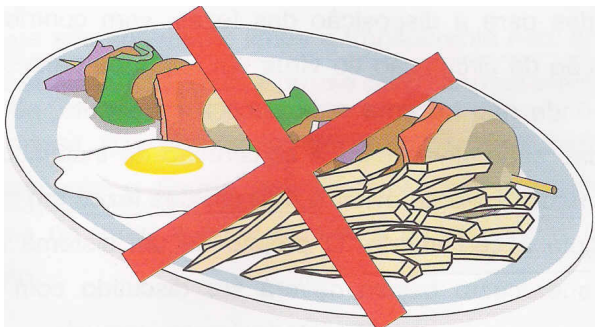
**REDUZINDO O RISCO DE INFECÇÃO:  
LAVAR SEMPRE BEM AS MÃOS.**

***SEGUINDO ESSAS MEDIDAS,  
VOCÊ PODE SE PROTEGER DA  
HEPATITE A!!!***

## CUIDADOS IMPORTANTES

1. A vacina contra a Hepatite A contém vírus "mortos" que não causam a Hepatite, mas que estimulam o sistema imunológico do organismo a produzir anticorpos que ajudam a proteger contra o vírus. Na Rede Pública de Saúde não temos essa vacina disponível até o momento;
2. Evite tomar água não tratada de torneira ou tomar bebidas que contenham cubos de gelo feitos a partir dessa água. Ao beber água ou escovar os dentes, use apenas água engarrafada, fervida ou de lugares onde a água é tratada;
3. Beba apenas bebidas em lata ou engarrafadas;
4. Evite comer frutas com casca, saladas, vegetais crus ou frutos do mar crus (por exemplo, peixes, mariscos, ostras e mexilhões). Estes alimentos podem estar contaminados pelo vírus da Hepatite A, mesmo em restaurantes e hotéis elegantes e caros;
5. Evite comer carne crua ou mal passada. Coma apenas carnes e peixes que tenham sido recente comprados e cozidos, evite as carnes requentados;
6. Lave bem as mãos.





## RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

Como na nossa cidade, Bernardino de Campos, dispõe de sistema de abastecimento público, a água é tratada e não deve transmitir a doença. Contudo, monitoramentos devem ser feitos pelos órgãos de governo, neste caso a SABESP, ajudando a prevenir irregularidades como danos nas tubulações que possam contaminar a água. Na nossa casa ou nos estabelecimentos, todos os cuidados são necessários para se evitar a contaminação das fezes com essa água já tratada. Há necessidade de se realizar limpeza adequada da caixa d'água a cada 6 meses, de ter cuidados na sua transferência para filtros caseiros, na higienização de utensílios que serão utilizados para o preparo de alimentos ou para beber a água.

### SANEAMENTO BÁSICO:

A existência de uma rede pública de esgoto e de instalações sanitárias adequadas para a disposição das fezes, vem contribuindo para a diminuição da circulação do vírus em todos os lugares. Porém, nos locais onde não há uma rede pública de esgoto, são importantes medidas alternativas para a construção de instalações sanitárias adequadas para se evitar o despejo das fezes em córregos e em esgoto a céu aberto. O projeto de um sistema adequado de saneamento básico deverá ser prioridade para a prevenção da doença.

### ÁGUA PARA BEBER:

A água da rede de distribuição, SABESP, contém cloro e NÃO necessita de outros procedimentos para ser ingerida, porém é preciso ter o cuidado de não contaminá-la quando for utilizá-la para beber ou no preparo de alimentos.

## TRATAMENTO

Não há um tratamento específico para a Hepatite A, a não ser nas complicações, que geralmente são raras. Recomenda-se EVITAR alimentos gordurosos, especialmente quando os sintomas digestivos são

preponderantes, como dor na barriga e dor de barriga. Deve-se EVITAR a ingestão de bebidas alcoólicas e de remédios que possam afetar o fígado. A aplicação de imunoglobulinas (aplicação de medicações) para os contatos domiciliares e outros deve ser bem avaliada pelo médico na ocorrência de um caso, e no caso de surtos (muitos casos), será avaliada e indicada pela Equipe de Vigilância Epidemiológica Municipal como profilaxia (prevenção) da doença e para controle da contaminação da infecção nesses locais.

Existe uma vacina preventiva, porém os estudos não são suficientes sobre a duração da proteção que ela confere, e ainda não há um consenso sobre a introdução no Calendário Nacional de Vacinação para as crianças.

Ela ainda não foi recomendada pela Organização Mundial de Saúde para vacinação em massa, e não consta do Programa Nacional de Imunizações no Brasil. A Vigilância Epidemiológica utiliza o Sistema Universal e Passivo, baseado na notificação dos casos suspeitos, dos casos confirmados e dos surtos de Hepatite A.

As manifestações clínicas ou padrões de evolução da doença, não são indicados para o diagnóstico final, o diagnóstico só poderá ser obtido e

possível por meio de exames de sangue/sorologia.

## CUIDADOS COM OS ALIMENTOS

Todos os produtos de gênero alimentício devem estar adequadamente identificados e protegidos contra contaminação, não podendo ficar armazenados junto a produtos de limpeza, químicos, de higiene e perfumaria.

### **Embalagens:**

Devem estar limpas, íntegras e seguir as particularidades de cada alimento.

### **Rotulagem:**

Deve constar nome, composição do produto, lote, data de fabricação e validade (nunca utilizar produtos vencidos), número de registro no órgão oficial, CGC, endereço do fabricante e distribuidor, condições de armazenamento e peso.

### **Armazenamento:**

1. Sob congelamento: etapa onde os alimentos são armazenados à temperatura de 0° ou menos.
2. Sob refrigeração: etapa onde os alimentos são armazenados em temperatura de 0° a 10°C.

3. Estoque seco: etapa onde os alimentos são armazenados em temperatura ambiente.

#### Utilização de ovos:

Os ovos podem estar contaminados com *Salmonelas* tanto na casca como na gema.

Nunca comprar ovos com a casca quebrada.

Verificar se os ovos estão em local arejado, limpo e fresco, longe de fontes de calor.

Conferir sempre o prazo de validade.

1. Lave **SEMPRE** bem as mãos com água e sabão antes de começar a preparar os alimentos, e toda vez que usar o banheiro;

2. Cozinhe bem todos os alimentos, carne, aves, peixes, frutos do mar e outros, pois o calor mata os vírus e bactérias e vários parasitos que causam as doenças;

3. Além disso, é importante descascar as frutas antes de comer;

4. Ferva o leite durante 2 minutos antes de beber;

5. Proteja os alimentos contra moscas e guarde logo na geladeira para evitar a proliferação de microorganismos que podem causar várias doenças;

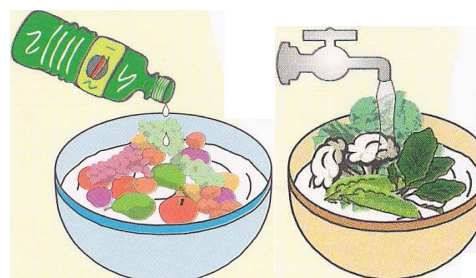
6. Evite o contato manual com alimentos prontos para o consumo.

## RECOMENDAÇÕES PARA AS VERDURAS, FOLHAS E FRUTAS

1 - Coloque as verduras desfolhadas ou as frutas em água limpa e tratada por cerca de 20 minutos para amolecer a sujeira, utilizando sempre água da rede pública (SABESP) ou com a água tratada com o cloro;

2 - Lave cuidadosamente cada folha ou cada fruta em água corrente limpa e tratada;

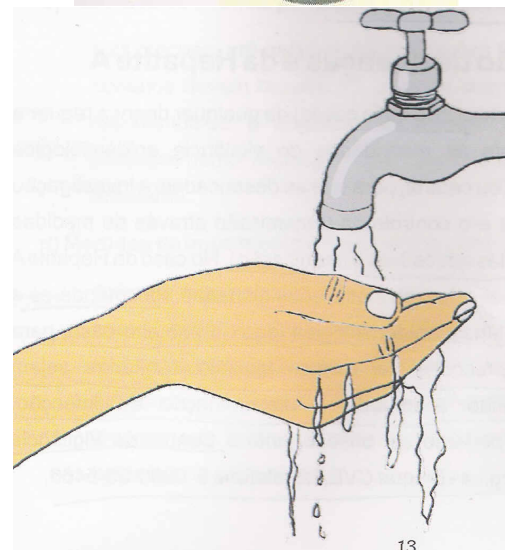
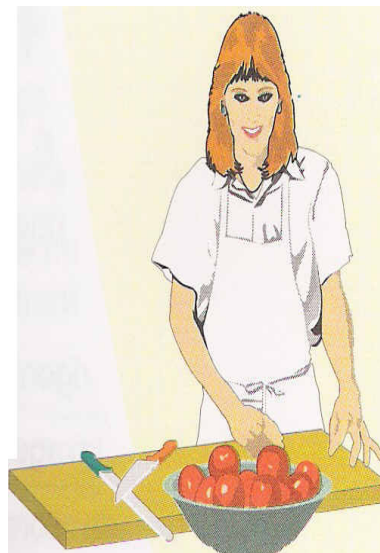
3 - Mergulhe as verduras ou frutas em solução de hipoclorito de sódio a 2,5 %, 15 gotas para cada litro de água e deixe por 30 minutos para desinfetar. Escorra a água. Não precisa enxaguar.



# HIGIENE PESSOAL

## RELEMBRANDO:

- Sempre lavar as mãos rigorosamente com água e sabão;
- Escovar as unhas para tirar eventuais sujeiras que ficam embaixo delas, as unhas devem ser mantidas curtas, principalmente por aqueles que trabalham com crianças ou preparam alimentos;
- Após ir ao banheiro;
- Após trocar fraldas de crianças;
- Antes de preparar qualquer alimento;
- Antes de alimentar as crianças;
- Antes de sentar à mesa para comer;
- Após lavar frutas e verduras;
- Após lidar com carnes, aves ou outros alimentos;
- Após lidar com lixo ou limpezas de banheiro



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. *Hepatites Virais: o Brasil está atento*. 2ªed. 40p. Brasília: 2005.

SECRETARIA DE SAÚDE. Governo do Estado de São Paulo. Centro de Vigilância Epidemiológica "Prof. Alexandre Vranjac". *HEPATITE A: O que você deve saber para prevenir e combater essa doença*. 16p. São Paulo: 2006.

CASO VOCE QUEIRA SABER  
MAIS SOBRE A DOENÇA E  
OBTER MAIS ORIENTAÇÕES  
PROCURE A SECRETARIA  
MUNICIPAL DE SAÚDE E SUA  
EQUIPE TÉCNICA.

MANUAL DE ORIENTAÇÃO PARA  
PREVENIR E COMBATER A HEPATITE A.

*HEPATITE A: "O que você deve saber  
para prevenir e combater essa doença".*

APOIO TÉCNICO: VIGILÂNCIA  
EPIDEMIOLÓGICA, VIGILÂNCIA  
SANITÁRIA, PROGRAMA SAÚDE DA  
FAMÍLIA.

PREFEITURA MUNICIPAL DE  
BERNARDINO DE CAMPOS  
CAMARA DE VEREADORES  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

ADMINISTRAÇÃO 2005-2008  
BERNARDINO DE CAMPOS - SP.