

Especialistas explicam que exagerar no álcool, usar medicamentos sem orientação médica e manter o sedentarismo são hábitos comuns que, somados, podem sobrecarregar o fígado e favorecer o surgimento de doenças

POR JÚLIA CHRISTINE\*

**E**ssencial para o funcionamento do corpo, o fígado atua de forma silenciosa na desintoxicação do organismo, no metabolismo e na digestão. Ainda assim, hábitos comuns do dia a dia, como alimentação desequilibrada, uso excessivo de medicamentos e consumo frequente de álcool, podem comprometer sua saúde. Por emitir poucos sinais quando está sobrecarregado, o cuidado com o órgão exige atenção constante.

Segundo a médica hepatologista e gastroenterologista Carolina Augusta Matos, o fígado é considerado um órgão silencioso porque não possui terminações nervosas internas. "Ele não costuma doer, e a dor é uma das principais manifestações que fazem as pessoas procurarem atendimento médico", explica. Além disso, o órgão apresenta alta capacidade de adaptação, compensação e regeneração, o que permite que continue funcionando mesmo quando lesionado. Por esse motivo, o diagnóstico de doenças hepáticas costuma ocorrer em fases mais avançadas, seja por agressões prolongadas pelo álcool, infecções virais como hepatite B e C, seja pela esteato-hepatite.

Na prática clínica, muitos diagnósticos surgem a partir de exames de rotina. "É muito comum a gente fazer o

diagnóstico por causa de um exame alterado", diz Carolina. Alterações em exames laboratoriais, testes de triagem para hepatites virais, doações de sangue ou exames de imagem solicitados por outros motivos podem revelar sinais de doença hepática. Em ultrassonografias, por exemplo, já é possível identificar gordura no fígado, alterações anatômicas compatíveis com cirrose e sinais indiretos de doença avançada, como o aumento do baço.

Apesar da conhecida capacidade de regeneração do fígado, Carolina alerta que agressões crônicas e prolongadas podem levar a um ponto irreversível. "Chega um momento em que o fígado não consegue mais se regenerar." Assim, para manter o fígado saudável ao longo do ano, a médica recomenda evitar o consumo excessivo de álcool, controlar o peso corporal, praticar atividade física regularmente e adotar uma alimentação equilibrada. O controle de doenças como diabetes, hipertensão e colesterol elevado também é essencial. Outro ponto de atenção é a automedicação e o uso indiscriminado de suplementos. "Muitos chás, fitoterápicos, anabolizantes e medicamentos manipulados para emagrecimento podem ser tóxicos para o fígado", alerta.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

# Antes d

## SINAIS DE QUE ALGO NÃO VAI BEM

Os sintomas nem sempre aparecem logo de início, mas, quando surgem, geralmente indicam fases mais avançadas da doença hepática.

- Olhos amarelados (icterícia)
- Aumento do volume abdominal por acúmulo de líquido
- Cansaço excessivo
- Náuseas
- Dores ou desconforto abdominal
- Urina escura e fezes claras
- Hematomas com facilidade
- Perda de apetite
- Febre e alterações na coloração da pele
- Sangramentos sugestivos, como nas gengivas ou no trato digestivo
- Alterações neurológicas, como confusão mental

## PREVENÇÃO

- Evitar o consumo excessivo de álcool
- Controlar o peso corporal
- Praticar atividade física regularmente
- Adotar uma alimentação equilibrada
- Manter o controle de doenças como diabetes, hipertensão e colesterol elevado
- Evitar a automedicação e o uso indiscriminado de suplementos
- Manter as vacinas em dia, especialmente contra hepatites
- Realizar acompanhamento médico periódico
- Evitar o consumo excessivo de chás, fitoterápicos, anabolizantes e medicamentos manipulados para emagrecimento

## OS MAIS VULNERÁVEIS

- Obesos
- Diabéticos
- Pessoas com colesterol elevado
- Indivíduos que consomem álcool com frequência
- Pessoas com histórico de hepatite viral
- Quem faz uso crônico de medicamentos
- Pacientes com doenças autoimunes
- Pessoas com histórico familiar de doenças no fígado

