

# o alerta

## EXAMES FUNDAMENTAIS PARA DETECTAR PROBLEMAS NO FÍGADO

- TGO (AST) e TGP (ALT)
- Gama-GT (GGT)
- Fosfatase alcalina (FA)
- Bilirrubina (total e frações)
- Albumina
- Tempo de protrombina (TP/INR)
- Ultrassonografia abdominal
- Elastografia hepática (FibroScan)
- Sorologias para hepatites virais (A, B e C)

## DOENÇAS MAIS COMUNS

- **Esteatose hepática (gordura no fígado):** associada ao sobrepeso, à má alimentação, ao sedentarismo e a doenças como diabetes e colesterol alto
- **Hepatites virais (A, B e C):** infecções causadas por vírus que podem evoluir de forma silenciosa por anos
- **Hepatite alcoólica:** inflamação do fígado provocada pelo consumo excessivo e prolongado de álcool
- **Cirrose:** estágio avançado das doenças hepáticas crônicas, caracterizado pela perda progressiva da função do órgão
- **Lesão hepática por medicamentos ou suplementos:** causada pela automedicação ou pelo uso prolongado e indiscriminado de remédios, chás, fitoterápicos e anabolizantes
- **Câncer de fígado:** geralmente associado à cirrose e a doenças hepáticas crônicas não tratadas

## TRATAMENTOS

O tratamento varia de acordo com a causa, o estágio da doença e as condições de saúde do paciente. Em muitos casos, a intervenção precoce evita a progressão para quadros mais graves.

- Mudança de hábitos, com redução ou suspensão do álcool
- Alimentação equilibrada e prática regular de atividade física
- Controle de doenças associadas, como diabetes, obesidade e colesterol alto
- Uso de medicamentos específicos, como antivirais para hepatites
- Suspensão ou ajuste de medicamentos tóxicos ao fígado
- Acompanhamento médico com exames periódicos
- Transplante de fígado, indicado apenas em casos avançados

## Palavra do especialista

### O consumo ocasional de álcool em grandes quantidades pode causar danos permanentes ao fígado ou o risco está apenas no uso frequente?

Essa é uma dúvida muito comum e importante. O risco não está apenas no uso frequente, mas também no consumo ocasional de grandes quantidades de álcool. Esse tipo de ingestão pode causar inflamação aguda do fígado, aumento abrupto das enzimas hepáticas e piora de uma gordura hepática já existente. Na maioria das pessoas saudáveis, esse dano tende a ser reversível. No entanto, em quem já tem esteatose hepática, obesidade, diabetes ou faz uso crônico de medicamentos hepatotóxicos, o impacto pode ser mais intenso e cumulativo, acelerando a progressão da doença hepática ao longo do tempo. Não é apenas a frequência que importa, mas também a dose e o contexto metabólico.

### Após períodos de excesso, o que de fato ajuda o fígado a se recuperar?

O fígado tem uma grande capacidade de regeneração, desde que receba as condições adequadas. O principal passo é suspender o consumo de álcool, mesmo que temporariamente, para reduzir a sobrecarga do órgão. Além disso, manter uma boa hidratação, adotar uma alimentação equilibrada, rica em alimentos naturais e com baixo teor de gordura e ultraprocessados, faz muita diferença. Um sono de qualidade também é fundamental, assim como a retomada gradual da atividade física, mesmo que de forma leve. Outro ponto essencial é evitar a automedicação, principalmente o uso frequente de analgésicos e anti-inflamatórios, que podem ser tóxicos para o fígado quando usados sem orientação médica.

### Quais práticas são mitos quando o assunto é "limpar" ou desintoxicar o fígado?

É mito acreditar em detox com chás, sucos ou produtos milagrosos que prometem 'limpar o fígado'. Essas fórmulas não têm respaldo científico e, em alguns casos, podem até ser prejudiciais. Também não é correto pensar que é possível compensar excessos com jejuns prolongados ou dietas radicais, que acabam sobrecarregando ainda mais o organismo. O fígado não precisa de produtos específicos para se desintoxicar, ele precisa de hábitos saudáveis mantidos de forma contínua. A recuperação do fígado acontece com acompanhamento médico e mudanças reais no estilo de vida, não com soluções rápidas.

Daniela Carvalho é médica hepatologista e doutora em Ciências da Saúde, com atuação na clínica Gastrocentro