

Síndrome da fadiga crónica

Conselhos aos Doentes:

«Estou exausto». Todos nós somos candidatos a ter algumas vezes este tipo de desabafo. Ninguém está imune ao cansaço e a sentir-se cansado. Mas, para algumas pessoas, a fadiga fá-los parar. Chega de repente ou vem e desaparece sem uma razão aparente ou pode manter-se sempre. Se estiver cansado de forma excessiva em relação às necessidades de energia para levar a cabo as tarefas do dia-a-dia e não estiver afetado por uma doença específica, a síndrome da fadiga crónica (SFC) pode ser a causa.

O que é a SFC?

Para muita gente, a SFC inicia-se depois de uma gripe ou um surto de bronquite ou outra infeção. Mas, contrariamente a estas situações, que geralmente desaparecem em dias ou semanas, os sintomas de SFC vão e veem em ciclos frequentes, mas imprevisíveis. De acordo com o *International Chronic Fatigue Study Group*, uma pessoa pode ter SFC se tiver fadiga persistente e inexplicada com 4 ou mais dos seguintes sintomas durante mais de 6 meses:

- Redução substancial na memória a curto-prazo ou da concentração
- Dor de garganta
- Gânglios dolorosos
- Dores musculares
- Dor em várias articulações sem tumefação ou vermelhidão
- Cefaleias com novo tipo, padrão ou gravidade
- Sono não reparador
- Mal-estar que dura mais de 24 horas após esforço (atividade física)

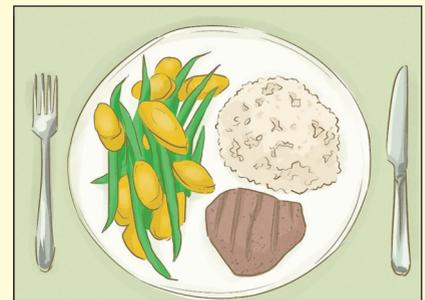
Qual a causa da síndrome?

Ninguém sabe a causa da SFC. Alguns especialistas sugerem que a idade, as doenças anteriores, o stresse, fatores ambientais ou predisposição genética podem ter um papel. Várias outras situações, como anemia, hipoglicemia e pressão arterial baixa também têm sido propostas como causa.

Como se diagnostica a SFC?

É importante reconhecer que alguns membros da comunidade médica são céticos relativamente à SFC dada a ambiguidade do diagnóstico desta síndrome. Não existe nenhum exame laboratorial ou sinal clínico da SFC e o diagnóstico é frequentemente difícil porque esta situação tem os mesmos sintomas de muitas outras doenças, incluindo:

- Doenças imunes e autoimunes (por ex., lúpus eritematoso sistémico)
- Doenças musculares ou neurológicas (por ex., esclerose múltipla)
- Doenças endócrinas (por ex., hipotireoidismo)



Faça uma dieta equilibrada e tenha repouso adequado



Faça regularmente exercício mas não ao ponto de existir cansaço



Mantenha um bom equilíbrio emocional e físico de modo a poder controlar o stresse

Conselhos aos Doentes:

Síndrome da fadiga crónica, continuação

Umhas notas sobre tratamento da SFC

Atendendo a que a causa da SFC e os seus efeitos no organismo não estão bem esclarecidos, há uma grande proliferação de ideias sobre as causas e as curas da SFC. Vários suplementos vitamínicos, medicações (incluindo antidepressivos e corticosteroides) e outras substâncias têm sido referidas como sendo benéficas nas pessoas que têm SFC. Embora alguns destes tratamentos pareçam fazer com que algumas pessoas se sintam melhor, nenhum deles foi comprovadamente eficaz para todas as pessoas. Torna-se difícil para as pessoas e os médicos dizerem quais os tratamentos que funcionam porque os sintomas são diferentes entre as pessoas e porque os sintomas podem aparecer e desaparecer sozinhos. Se tem dúvidas sobre um tratamento específico da SFC, fale com seu médico.

Sítios úteis na Web sobre SFC

Para mais informações, veja os seguintes sítios na Web:

- www.cdc.gov/ncidod/diseases/cfs (Material do *Centers for Disease Control and Prevention's National Center for Infectious Diseases.*)
- www.niaid.nih.gov/factsheets/cfs.htm (Informação do *National Institutes of Health.*)

- Perturbações depressivas maior
- Apneia do sono ou narcolepsia
- Abuso de álcool ou drogas
- Obesidade grave, definida como índice de massa corporal igual ou superior a 40,0 kg/m²

A SFC pode só ser diagnosticada depois de se terem excluído outras doenças e desde que os critérios de diagnóstico estejam presentes. Para ajudar a determinar se tem SFC, o seu médico tem de lhe fazer um exame físico completo e ser obtida uma história clínica detalhada. Terá igualmente de fazer alguns exames laboratoriais ao sangue e urina para ajudar a identificar as possíveis causas da doença.

A SFC é diagnosticada mais nas mulheres do que nos homens. O *Centers for Disease Control and Prevention* calcula que anualmente existam mais de 500.000 pessoas nos Estados Unidos que têm uma situação semelhante à SFC.

Como se pode tratar a SFC?

Na maioria dos casos, os sintomas da síndrome da fadiga crónica diminuem com o passar do tempo. No entanto, geralmente, leva-se anos para que os sintomas diminuam, e nem sempre desaparece toda a sintomatologia.

O tratamento passa por:

- Terapia cognitivo-comportamental: breve ciclo de psicoterapia com objetivo de reduzir ou até eliminar pensamentos desanimadores e promover uma perspectiva positiva;
- Exercícios físicos: a prática regular e gradual de exercícios aeróbicos, como caminhar, nadar, andar de bicicleta ou correr, de acordo com um programa de exercícios definido com ajuda médica, pode reduzir a fadiga e melhorar a função física. Períodos prolongados de repouso podem piorar os sintomas da síndrome da fadiga crónica;
- Medicamentos para a depressão, insónia ou dor, mas sempre tendo em atenção que nenhum medicamento obteve indicação de existirem benefícios comprovados pela investigação.

Esta informação não substitui a consulta do seu médico