

Síndrome da fadiga crônica

Também chamada de: Encefalomielite miálgica

Doença caracterizada por fadiga profunda, alterações do sono, dor e outros sintomas que são agravados por esforço.

Comum

Mais de 150 mil casos por ano (Brasil)

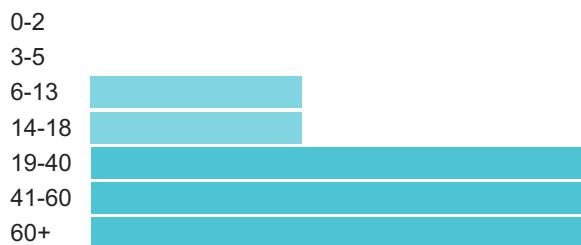
-  O tratamento pode ajudar, mas essa doença não tem cura
-  Crônico: pode durar anos ou a vida inteira
-  Requer um diagnóstico médico
-  Frequentemente requer exames laboratoriais ou de imagem

A síndrome da fadiga crônica ocorre mais comumente em mulheres. A causa dessa condição é desconhecida, mas pode incluir fatores ambientais ou genéticos.

O principal sintoma é a fadiga por mais de seis meses. A fadiga geralmente piora com a prática de atividades, mas não melhora com repouso.

Os tratamentos incluem terapia de esforço progressivo e terapia cognitivo-comportamental. Outros medicamentos ou terapias podem proporcionar alívio dos sintomas.

Idades afetadas



Sintomas

Requer um diagnóstico médico

O principal sintoma é a fadiga por mais de seis meses. A fadiga geralmente piora com a prática de atividades, mas não melhora com repouso.

As pessoas podem ter:

Dores locais: nas articulações, nos músculos ou ossos

No corpo: fadiga, incapacidade de praticar atividade física ou mal-estar

Na cognição: esquecimento ou falta de concentração

Também é comum: ansiedade, dor de cabeça, excesso de sonolência ou sensibilidade à dor

Tratamentos

A própria pessoa pode se tratar

Os tratamentos incluem terapia de esforço progressivo e terapia cognitivo-comportamental. Outros medicamentos ou terapias podem proporcionar alívio dos sintomas.

Como você pode se cuidar

Exercício físico: Fazer uma atividade aeróbica por 20-30 minutos, cinco dias por semana, melhora a condição cardiovascular. Em caso de lesão, praticar uma atividade que evite usar o grupo muscular ou articulação lesionados pode ajudar a manter a disposição física durante a recuperação.

Gerenciamento de estresse: Buscar uma atividade agradável ou verbalizar uma frustração para reduzir o estresse e melhorar a saúde mental.

Técnicas de relaxamento: Respiração profunda, meditação, ioga, exercícios aeróbicos e outras atividades que reduzem os sintomas de estresse.

Tratamentos

Grupo de apoio: Um fórum para terapia e troca de experiências entre pessoas com uma condição ou objetivo similar, como depressão ou perda de peso.

Terapia cognitivo-comportamental: Psicoterapia que tem como foco a modificação de comportamentos, respostas emocionais e pensamentos negativos associados a um distúrbio psicológico.

Hidroterapia: Uso de água para aliviar a dor, tratar doenças e manter a saúde. Por exemplo, banhos minerais e banhos de banheira quentes.

Terapia do exercício gradual: Exercícios físicos que começam muito lentamente e aumentam gradualmente ao longo do tempo.

Medicamentos

Antidepressivo: Previne ou alivia a depressão e regula o humor.

Especialistas

Reumatologista: Especialista em artrite e outras doenças reumáticas.

Psicólogo clínico: Trata transtornos mentais, principalmente com psicoterapia.

Fisioterapeuta: Restaura a força e a função muscular por meio de exercícios.

Neurologista: Trata doenças do sistema nervoso.

Psiquiatra: Trata transtornos mentais, principalmente com medicamentos.

Clínico geral: Previne, diagnostica e trata doenças.

Consulte um médico para receber orientação

Observação: as informações exibidas descrevem o que geralmente acontece com uma condição clínica, mas não se aplicam a todas as pessoas. Essas informações não são uma consulta médica. Portanto, entre em contato com um profissional da área de saúde se você apresentar um problema médico. Se você acredita ter uma emergência médica, ligue para seu médico ou para um número de emergência imediatamente.

Fontes: Hospital Israelita A. Einstein e outros. Saiba mais