

Cansaço pode indicar síndrome

DANIELA PALLADINO

Cerca de 10% da população economicamente ativa no Brasil sofrem com a síndrome da fadiga crônica, um estado que se manifesta por sinais de cansaço constante. Os principais sintomas da síndrome são apatia, moleza, indiferença, depressão, pânico e alterações de apetite que podem levar à anorexia ou ao desejo incontido de comer açúcar. Essa síndrome é provocada por estresse ou por alguma infecção.

O paciente com a síndrome sofre uma perda no rendimento de suas atividades, alimenta-se mal e não gasta as calorias ingeridas, o que dificulta sua digestão. Durante muito tempo se pensou que a síndrome da fadiga crônica era apenas um sinal do estresse mas, segundo o clínico geral Efraim Olszewer, nos últimos cinco anos foi possível estudá-la melhor.

"Para executar as atividades diárias, é preciso um bom condicionamento do corpo. Quando o

paciente entra em processo de cansaço intenso, seu organismo fica incapaz de satisfazer esta necessidade. Isso pode desencadear a síndrome", explica o médico.

A síndrome pode ser consequência de infecções diversas como a candidíase crônica, a mononucleose infecciosa ou estresse prolongado. Pacientes que contraem mononucleose podem continuar sentindo os efeitos da síndrome mesmo depois de curados da infecção. Os sintomas da síndrome permanecem por cerca de 40 dias. Geralmente, os pacientes têm uma febre baixa, sobretudo no fim da tarde.

Sintomas semelhantes surgem quando um paciente se recupera de uma crise de candidíase, uma infecção provocada pela disseminação do fungo cândida, que normalmente fica restrito aos intestinos. Neste caso, a síndrome não causa febre mas os outros sintomas são iguais. A cândida é um fungo que faz parte da flora intes-

tinal. Mas, em alguns casos, a cândida se espalha para outras partes do corpo, onde pode ter efeitos negativos.

O frio também pode ajudar no aparecimento da síndrome. A crise costuma ficar mais intensa nos dias frios de inverno ou mesmo no verão, com o consumo de líquidos e alimentos gelados em grandes quantidades.

Adrenalina — No caso do estresse, a síndrome é uma das consequências da exaustão do sistema de defesa das glândulas supra renais, que são responsáveis pela liberação de adrenalina no organismo. Em meio ao quadro de estresse prolongado, as glândulas liberam menos adrenalina. Com isso, o corpo não reage ao estresse ficando impedido de responder às exigências das atividades diárias.

O microempresário Isaías Pomerancblum, 39 anos, já foi portador da síndrome após um longo

período de estresse. "Eu acordava e ficava na cama sem querer levantar. Estava sem disposição para trabalhar e sem vontade de ver as pessoas que estavam à minha volta", lembra. O tratamento de Isaías foi demorado mas ele garante que no primeiro mês já se sentia bem melhor. "Hoje me sinto ótimo", garante.

Para combater a síndrome causada pelo estresse, o médico sugere a prática de atividades físicas, para a obtenção de um bom condicionamento, a ativação da circulação sanguínea e a distração da mente. Sem exageros.

O tratamento da síndrome dura de quatro a oito semanas, de acordo com cada caso. Para conseguir bons resultados é imprescindível a colaboração do paciente. A síndrome será discutida no 1º Congresso Internacional de Radicais Livres em Clínica Médica, entre os dias 13 e 15 de setembro, em Belo Horizonte.