



Causas, sintomas e tratamento da Síndrome da Fadiga Crônica

A síndrome da fadiga crônica é uma doença controversa e de difícil explicação, sendo muito frustrante de se lidar, não só para os pacientes como também para os médicos, pois ainda não se conseguiu estabelecer definitivamente suas causas, o diagnóstico é difícil de ser feito e o tratamento atual é pouco efetivo.

Apesar de não diminuir a expectativa de vida do paciente acometido, a síndrome da fadiga crônica pode ser considerada uma doença grave, devido a grande queda na qualidade de vida que a mesma pode causar.

É importante saber que existem diferenças entre possuir a síndrome da fadiga crônica e apresentar fadiga com frequência. Na verdade, apenas 10% dos pacientes que se queixam de cansaço crônico, efetivamente possuem critérios para o diagnóstico da síndrome da fadiga crônica.

Sintomas da Síndrome da Fadiga Crônica

Além da fadiga crônica que dá o nome a doença, os pacientes com esta síndrome também costumam apresentar os seguintes sintomas:

1. Dificuldade de concentração e “memória fraca”.
2. Dor de garganta.
3. Dor muscular.
4. Dor articular.
5. Dor de cabeça.
6. Dificuldades em dormir.

7. Linfonodos discretamente aumentados e dolorosos.

Sintomas Síndrome da Fadiga Crônica



mesmo após 24 horas de repouso.

Estes são os sintomas clássicos, porém, vários outros podem

ocorrer como tonturas, diarreia, alergias, etc.

É importante destacar que o exame físico costuma ser normal. O paciente se queixa de dores, mas nenhuma lesão é encontrada, queixa-se de febre, mas o termômetro nunca a mostra, os linfonodos dolorosos são normais à biópsia e a eletroneuromiografia não consegue comprovar a fraqueza muscular.

Esta incapacidade em se documentar as queixas dos pacientes muitas vezes levam a uma errada interpretação de que estão fingindo ter uma doença. Porém, assim como na fibromialgia, a síndrome da fadiga crônica deve ser encarada como uma doença de verdade, evitando-se a estigmatização dos pacientes.

Causas da Síndrome da Fadiga Crônica

Apesar de todos os esforços, as causas da síndrome da fadiga crônica ainda não foram elucidadas. Algumas doenças e infecções, principalmente das vias respiratórias, parecem precipitar a doença, mas o mecanismo no qual isso ocorre e por que só acontece em algumas pessoas ainda é um mistério. Sabe-se, porém, que a doença é mais comum em pessoas jovens e adultos de meia-idade do que em crianças e idosos, e duas vezes mais comum em mulheres que em homens.

Entre as doenças que podem precipitar a síndrome da fadiga crônica, citamos:

- Infecções virais, principalmente das vias respiratórias (leia: VIROSE – Sintomas, Causas e Tratamento).
- Depressão (leia: DEPRESSÃO – Causas, Sintomas, Diagnóstico e Tratamento).
- Anemia por carência de ferro (leia: ANEMIA | CAUSAS E SINTOMAS).
- Alterações hormonais.
- Causas autoimunes (leia: DOENÇA AUTO-IMUNE | O que é e quais são as causas mais comuns).
- Pressão baixa crônica (leia: PRESSÃO BAIXA EXISTE?).
- Fibromialgia (leia: FIBROMIALGIA | Sintomas e tratamento).
- Durante muitos anos acreditava-se que havia uma relação muito forte entre a mononucleose

Diagnóstico da Síndrome da Fadiga Crônica

A síndrome da fadiga crônica é um diagnóstico de exclusão, ou seja, é preciso ter certeza que o cansaço e os sintomas não são causados por nenhuma outra doença identificável. Doenças cardíacas, pulmonares, hepáticas e renais, além de dezenas de outros problemas, como obesidade mórbida, uso de drogas, apneia do sono, anorexia, etc., podem causar fadiga e devem ser descartadas sempre.

Mesmo que o paciente não tenha nenhuma causa identificável para o seu cansaço, para o diagnóstico da

síndrome ainda é preciso que a fadiga tenha estado presente nos últimos seis meses e esteja associada a pelo menos 4 dos 8 sintomas descritos acima.

Tratamento da Síndrome da Fadiga Crônica

Não existe cura para a síndrome da fadiga crônica e o tratamento nem sempre é satisfatório. De todos os tratamentos já tentados, os que realmente fornecem melhora clínica são a psicoterapia e exercícios físicos regulares.

Este último pode ser muito difícil uma vez que no início os sintomas parecem piorar. Porém, o exercício deve ser iniciado com cargas muito, mas muito leves, com lento e progressivo aumento conforme o paciente tolere. A longo prazo, a prática de exercícios melhora muito a qualidade de vida.

Não existe tratamento com drogas ou dieta específica que comprovadamente melhore os sintomas da síndrome da fadiga crônica.

Autor: Dr. Pedro Pinheiro – Especialista em Medicina Interna e Nefrologia – [MDSaúde](#)

Médico formado pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), com reconhecimento de título na Universidade do Porto, Portugal. Possui mais de 16 anos de prática médica a nível ambulatorial e hospitalar. Editor-chefe do [mdsaude.com](#) desde 2008.

Registros profissionais:
OM Portugal 47883
CRM RJ 730092

[Read More](#)
