



FADIGA

O que é a fadiga?

É uma sensação de cansaço que não desaparece mesmo após você ter descansado. Pode ser de origem física ou psicológica. Fadiga pode ser diferenciada de cansaço. Fadiga é um sentimento penetrante, subjetivo, exaustivo e que não pode ser eliminado. Cansaço é um estado temporário, causado pela falta de sono, alimentação imprópria, estilo de vida sedentário ou aumento temporário de trabalho ou de responsabilidades. Fadiga é caracterizada por exaustão, diminuição da capacidade do esforço físico e mental, e não pode ser eliminada, apenas tratada.

Na fadiga física, os seus músculos não podem fazer movimentos com a mesma facilidade de antes. Você pode notar isso quando sobe escadas ou carrega bolsas de supermercado, por exemplo.

Na fadiga psicológica, você pode apresentar dificuldade para se concentrar. Em alguns casos, pode não querer se levantar da cama nem realizar as suas tarefas diárias.

Lembre-se: a fadiga é uma das duas formas principais que o nosso corpo tem para nos alertar sobre a existência de algum problema. A outra forma de alerta é a dor ou a febre. Em geral, prestamos muita atenção à dor e à forma de eliminá-la, mas não prestamos muita atenção à fadiga. Uma das razões para tal atitude é que a fadiga aparece quase sem que reparamos e piora tão lentamente que quase não notamos.

As pessoas HIV positivas e com fadiga ficam doentes mais rapidamente do que as que não têm fadiga. Além disso, a fadiga contínua (crônica) pode debilitar o sistema imunológico. Os soropositivos devem identificar a causa da fadiga e tratá-la.

Como posso saber se estou com fadiga?

A fadiga pode começar e aumentar lentamente. Fale com o seu médico, contando todos os detalhes, caso se sinta cansado mesmo após os repousos. Isso tornará mais fácil determinar se você está com fadiga ou não e descobrir suas causas.

Observe:

- Desde quando está se sentindo com fadiga?
- Como essa sensação tem mudado seu ritmo de atividades em comparação com meses anteriores?
- Quando é que se sente cansado? Após determinadas atividades, como subir escadas? Já acorda cansado?
- Como se sente quando está cansado? Tem problemas para respirar? Tem dor nos músculos? Tem dificuldades para lembrar alguma coisa ou para se concentrar? É difícil se interessar por suas atividades diárias?
- Está dormindo bem? Quantas horas está dormindo por noite? Quantas vezes acorda durante o sono à noite? Tem dificuldades para conseguir dormir ou se manter dormindo devido a coceiras, dores ou a algum outro problema?

O que causa a fadiga e como tratá-la?

A fadiga pode ser causada por diferentes fatores: processos inflamatórios, infecções oportunistas, efeitos colaterais dos anti-retrovirais, diarreia, náuseas, vômitos, depressão, perturbação do sono e ansiedade. Consulte o seu médico para saber a causa da sua fadiga e a melhor forma de tratá-la.

As causas mais frequentes são:

- **Infecção ativa pelo HIV.** Quando o vírus se multiplica rapidamente, seu corpo utiliza muita energia para combatê-lo. A maioria das pessoas se sente com mais energia quando toma medicamentos anti-HIV.
- **Outras infecções ativas.** Essas infecções podem causar cansaço ainda que você não tenha nenhum outro sintoma. Parasitas intestinais, bronquites e alergias podem causar fadigas que, ao serem tratadas, possibilitam o aumento do seu nível de energia.
- **Nutrição inadequada.** As pessoas HIV+ necessitam de mais energia que as pessoas soronegativas. Se você não consome nutrientes na quantidade suficiente, seu nível de energia será baixo. A diarreia, por exemplo, provoca perda de nutrientes e, por conseguinte, fadiga (veja a Folha Informativa D 6).

Importante:

É bom consultar um nutricionista especializado em pessoas HIV positivas para saber como melhorar seus hábitos alimentares. Em alguns soropositivos, melhorar a nutrição ou tomar suplementos de vitamina B12 pode eliminar a sensação de fadiga.

- **Anemia.** A principal função dos glóbulos vermelhos é transportar oxigênio dos pulmões para o resto do corpo. Se você não tem quantidade suficiente de glóbulos vermelhos ou se eles não transportam oxigênio suficiente, sua fadiga deve estar relacionada com a anemia. Um simples exame de sangue pode determinar se você tem anemia ou não.

Se você tem anemia, seu médico determinará a causa. A anemia pode estar relacionada à perda de sangue, a danos na medula óssea causados pelos anti-retrovirais, a deficiências de vitaminas ou a um nível baixo do hormônio eritropoietina que ajuda a fabricar os glóbulos vermelhos (mais informações, veja a Folha Informativa D 4).

- **Baixos níveis hormonais.** Um nível baixo do hormônio testosterona, especialmente nos homens, pode causar fadiga e falta de interesse sexual e em outras atividades diárias. Baixos níveis de hormônios DHEA, do cortisol ou dos hormônios fabricados pela tireóide podem causar problemas similares. Os níveis hormonais são determinados através de exames de sangue e podem atingir níveis normais com o tratamento de reposição hormonal (com comprimidos, adesivos, cremes ou injeções).

- **Depressão.** É muito mais que se sentir cansado. As mudanças nos receptores químicos no cérebro podem causar fadiga ou falta de interesse nas atividades diárias. Não existe um exame de sangue para determinar se você tem ou não depressão. Se já teve um primeiro diagnóstico de depressão, tem antecedente de tomar muito álcool, drogas ou um histórico familiar de problemas emocionais, você tem mais possibilidades de apresentar depressão.

Importante:

A depressão pode ser tratada com medicamentos. No entanto, alguns antidepressivos interferem no funcionamento sexual ou podem interagir com os anti-retrovirais. Portanto, devem ser usados com muito cuidado. Procure a ajuda de um psiquiatra e/ou de um psicólogo.

Lembre-se: acupuntura também pode ajudar no combate à depressão, à ansiedade e aos distúrbios do sono.

Quais características uma pessoa com fadiga pode apresentar?

Uma pessoa com fadiga pode apresentar: falta de energia persistente, incapacidade de manter rotinas, instabilidade emocional ou irritabilidade, baixa concentração, inquietação ou letargia (desinteresse, apatia, indiferença, insensibilidade, abatimento, falta de iniciativa), isolamento, ou melhor, preocupação apenas com seus próprios pensamentos e sentimentos, diminuição da libido.

Lembre-se: a fadiga pode deixar a pessoa propensa a acidentes.

Após uma avaliação dos níveis de fadiga feita por um profissional, de hora em hora durante 24 horas, é recomendado um planejamento de atividades diárias essenciais, segundo picos de energia do paciente. Atividades não essenciais devem ser eliminadas. Reduzir subidas e descidas de escadas, evitar tarefas difíceis durante a semana, descansar antes das tarefas mais exigentes e interrompê-las antes que a fadiga se instale e realizar refeições pequenas são algumas estratégias para combater a fadiga. A participação em grupos de relaxamento e em grupos comunitários que discutem os sentimentos ajuda na redução do estresse que influencia os níveis de energia de uma pessoa.

Importante:

Ao se sentir muito fraco e não havendo problema orgânico, faça exercícios aeróbicos, como correr, nadar e caminhar, que também evitam aumento do colesterol. A banana é boa para combater a fraqueza muscular e a apatia mental.

Resumindo:

A fadiga é uma condição muito comum nas pessoas HIV+. Se a fadiga não for tratada, pode causar a rápida progressão da infecção por HIV para a AIDS.

É difícil determinar a causa da fadiga. Vários fatores diferentes podem provocar os mesmos sintomas. Exames de sangue podem identificar algumas causas da fadiga, mas não todas. Quanto mais informações você passar para o seu médico, mais fácil será determinar a causa da fadiga e tratá-la.