

# adido!

## O TRATAMENTO

■ Não existe cura, mas há medidas paliativas para tratar os sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente, que é prejudicada com a condição. Medicamentos auxiliam nas dores musculares, mas não são o pilar essencial. O trabalho conjunto da psicologia, da fisioterapia e o acompanhamento nutricional são extremamente necessários para criar uma rotina produtiva e saudável para o paciente, enquanto ainda não existem tratamentos específicos.

■ A sociedade Brasileira de Reumatologia sugere que o paciente reorganize seu cotidiano, para evitar o estresse físico e psicológico, mas sem deixar o sedentarismo tomar conta. Sugere a prática gradual de exercícios físicos e da terapia cognitivo-comportamental — essa ajudará a reconhecer as crenças limitantes que podem dificultar a melhora da doença. Acupuntura, meditação, técnicas de relaxamento, alongamentos, ioga e tai chi também são boas alternativas sugeridas para reduzir os sintomas.

## Palavra do especialista

### O que deve ser feito pelo paciente para evitar a síndrome?

Como a síndrome pode ser resultado de vários fatores e doenças diferentes, não existem ainda formas de “prever” ou evitá-la, mas acompanhamentos médicos de rotina, a prática de atividade física constante e check-ups com especialistas podem amenizar a situação e auxiliar na descoberta precoce.

### Qual o profissional mais indicado para diagnosticar a síndrome da fadiga crônica?

A avaliação inicial de sintomas pode ser feita por um clínico geral, mas, para um diagnóstico mais preciso, deve haver um encaminhamento para reumatologistas, pneumologistas, otorrinos ou psiquiatras. Cada um desses profissionais terá capacidade de investigar um dos desdobramentos referentes a síndrome.

### A vida pessoal antes de adquirir a síndrome pode servir de gatilho e intervir de alguma forma na intensidade dos sintomas?

Os hábitos diários, a alimentação e o histórico familiar, por exemplo, podem influenciar na síndrome, mesmo que ainda não existam pesquisas que comprovem essa relação direta. Uma alimentação balanceada, a prática de atividades físicas constantes e o cuidado com a saúde mental serão etapas essenciais em um tratamento preventivo da condição, evitando possíveis quadros mais intensos.

Márcen Mendes da Silva é reumatologista da Oncoclínicas Brasília

VALDO VIRGO