

# FADIGA E ESCLEROSE MÚLTIPLA

ENTENDA POR QUE A FADIGA É FOCO DE ATENÇÃO NA ESCLEROSE MÚLTIPLA, SEUS SINAIS E O QUE PODE SER FEITO PARA MELHORAR ESSE QUADRO.

## UM SINTOMA MUITO COMUM

 **30%** DOS PACIENTES

ATLAS DA EM – MAPEAMENTO DA ESCLEROSE MÚLTIPLA NO MUNDO, FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE ESCLEROSE MÚLTIPLA.<sup>1</sup>

 **80%**

HÁ REGISTROS SUGERINDO QUE ESSE PERCENTUAL SEJA AINDA MAIOR<sup>2</sup>.

1- ATLAS DA EM 2013 - MAPEAMENTO DA ESCLEROSE MÚLTIPLA NO MUNDO. DISPONÍVEL EM: [HTTP://ABEM.ORG.BR/WP-CONTENT/UPLOADS/2015/05/ABEM.ORG.BR\\_PDFS\\_ATLAS\\_EM\\_2013\\_FINAL\\_ABEM\\_BAIXA.PDF](http://abem.org.br/wp-content/uploads/2015/05/abem.org.br_pdfs_atlas_em_2013_final_abem_baixa.pdf), ACESSO EM AGOSTO/2020. 2- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA. DISPONÍVEL EM: [HTTP://ABEM.ORG.BR/DESMISTIFICANDO-FADIGA-NA-ESCLEROSE-MULTIPLA/](http://abem.org.br/desmistificando-fadiga-na-esclerose-multiple) ACESSO EM AGOSTO/2020. 3- AMIGOS MÚLTIPLA PELA ESCLEROSE. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://AMIGOSMULTIPLS.ORG.BR/COMO-EXPLICAR-A-FADIGA-DA-ESCLEROSE-MULTIPLA-PRA-QUEM-NAO-TEM-EM/](https://amigosmultiplos.org.br/como-explicar-a-fadiga-da-esclerose-multiple-para-quem-nao-tem-em) ACESSO EM AGOSTO/2020. 4- HEINE M, VAN DE PORT I ET AL. EXERCISE THERAPY FOR FATIGUE IN MULTIPLE SCLEROSIS. SETEMBRO DE 2016. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.COCHRANE.ORG/CD009966/MS\\_EXERCISE-THERAPY-FATIGUE-MULTIPLE-SCLEROSIS](https://www.cochrane.org/CD009966/MS_EXERCISE-THERAPY-FATIGUE-MULTIPLE-SCLEROSIS). ACESSO EM AGOSTO/2020. 5- ESCLEROSE MÚLTIPLA BRASIL. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://ESCLEROSEMULTIPLA.COM.BR/2014/08/12/FADIGA-NA-ESCLEROSE-MULTIPLA/](https://esclerosemultiple.com.br/2014/08/12/fadiga-na-esclerose-multiple/). ACESSO EM: AGOSTO/2020.

## SINAIS<sup>3</sup>

-  CANSAÇO
-  FALTA DE DISPOSIÇÃO
-  LIMITAÇÕES SIGNIFICATIVAS À ROTINA
-  INCAPACIDADE DE REALIZAR TAREFAS
-  SENSAÇÃO DE EXAUSTÃO CRÔNICA E PROFUNDA



DIFERENTE DE UM SIMPLES DESÂNIMO, QUE OCORRE, EVENTUALMENTE, NA POPULAÇÃO GERAL.



PODENDO SER CONFUNDIDA COM DEPRESSÃO, ELA IMPÕE LIMITAÇÕES SIGNIFICATIVAS À ROTINA, TORNANDO-SE INCAPACITANTE.



UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE DESEMPREGO ENTRE OS PORTADORES, SEGUNDO A ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA.<sup>2</sup>

## MAIS POSSIBILIDADES<sup>2</sup>

DIETA BALANCEADA  
PSICOTERAPIA  
BOAS NOITES DE SONO  
ATIVIDADES PRAZEROSAS



## O QUE PODE AJUDAR ATIVIDADE DE FÍSICA\*

 EXERCÍCIOS DE FORÇA  
TREINOS DE RESISTÊNCIA **TAI CHI - YOGA**



OUTRA MEDIDA IMPORTANTE É **AVALIAR, JUNTO COM O MÉDICO**, SE O INCÔMODO PODE SER SECUNDÁRIO A OUTROS PROBLEMAS RELACIONADOS À ESCLEROSE MÚLTIPLA, COMO AS ALTERAÇÕES DE SONO OU COGNITIVAS, POR EXEMPLO.<sup>5</sup>



\*É ESSENCIAL UMA ABORDAGEM INDIVIDUALIZADA, CONTANDO COM A ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DO PRÓPRIO NEUROLOGISTA.<sup>4</sup>