

Feliz ÂNIMO NOVO

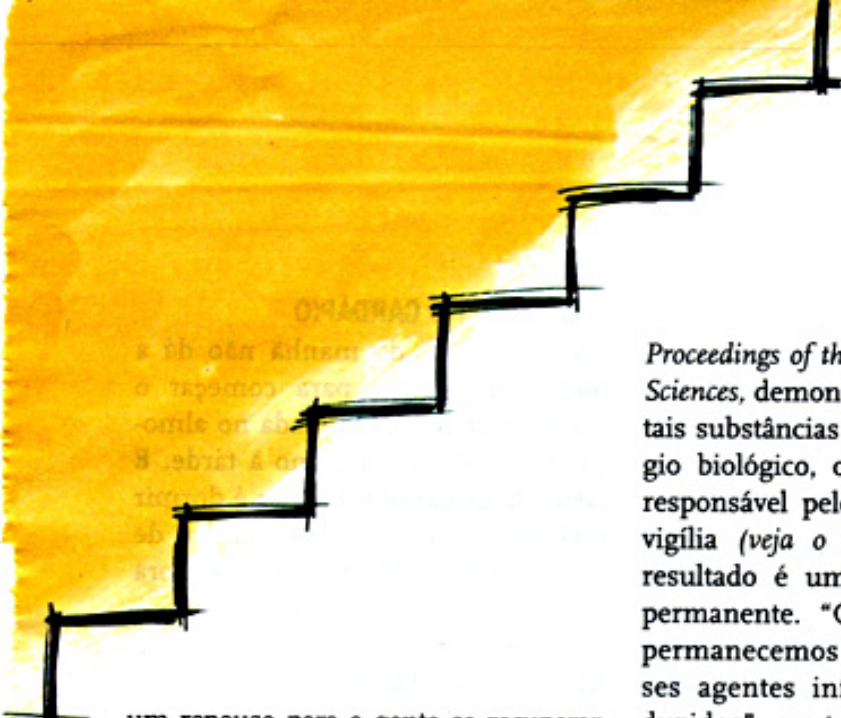
Can...sa...ço — só de ler essa palavra infame já bate uma moleeeza. Se você faz parte da multidão cansada que lota consultórios de todas as especialidades com a mesmíssima queixa — a de total exaustão —, descubra qual a causa de tanta fadiga e acabe com ela

por SAMUEL RIBEIRO | design THIAGO LYRA | ilustrações CAIO CAMPANA



Firme como um pudim. Entro em casa exatamente às 20h32 de uma terça-feira de trabalho intenso. O.k., nem é tão tarde assim. Só que tive que enfrentar um desafio hercúleo. Afinal, numa cidade como São Paulo, não é nada fácil ir de um canto a outro para quatro entrevistas e com a preocupação de chegar na hora marcada! Pois é. Em busca de decifrar a fadiga nossa de cada dia, tema desta reportagem, eu ainda peregrinaria por outros dez especialistas. Finalmente, subo os degraus do prédio onde moro e cumprimento o porteiro sonolento na guarita. “Firme?”, pergunto. “Como um pudim!”, ele me responde.

É mesmo assim, mais pra lá do que pra cá, que nos sentimos depois de um dia cheio. O corpo pede arrego. “Normalmente bastaria



um repouso para a gente se recuperar do desgaste. Se a exaustão permanece, é preciso investigar o que está errado”, alerta a psicóloga Lívia Borges, professora da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. São muitas as especulações sobre as origens do desânimo — das poucas horas de sono até o déficit de nutrientes no corpo, passando por doenças como diabetes e hipotireoidismo.

GOL CONTRA DA DEFESA

Pense em um resfriado. Entre os sinais estão dor de cabeça, mal-estar, congestionamento nasal e — adivinhe —, claro, cansaço. “O cansaço acompanha qualquer infecção tola e surge como uma resposta das defesas do corpo, uma maneira de nos forçar a concentrar todas as energias no combate à doença”, diz o imunologista clínico Elie Mansour, da Universidade Estadual de Campinas, no interior de São Paulo. O problema, segundo uma pesquisa da Universidade de Zurique, na Suíça, é quando algumas moléculas do sistema imune agem por conta própria, desordenadamente. Pronto, isso provoca a exaustão.

Chamadas pelo intimidante nome de fator de necrose tumoral alfa (TNF-alfa), elas participam de todos os processos inflamatórios que ocorrem no corpo. O estudo, publicado no mês passado no periódico americano

Proceedings of the National Academy of Sciences, demonstra que o excesso das tais substâncias desregula nosso relógio biológico, o mecanismo interno responsável pelo ciclo do sono e da vigília (veja o quadro à direita). O resultado é um esgotamento quase permanente. “Quanto mais tempo permanecemos acordados, mais desses agentes inflamatórios são produzidos”, sentencia o psicobiólogo Mario Pedrazzoli, do Instituto do Sono da Universidade Federal de São Paulo. Portanto, passar dias e noites sem dormir direito só facilita a má conduta das moléculas TNF.

Hormônios em desequilíbrio são outros grandes culpados pela cansaço. Disparados por glândulas como a tireóide, esses mensageiros químicos ajustam o funcionamento de todo o metabolismo. “Se o indivíduo sofre de hipotireoidismo, uma redução na produção dos hormônios da tireóide, o cansaço vem em decorrência do ganho de peso, do comprometimento do coração e da estafa mental causados pelo distúrbio”, exemplifica Maria Ângela Zaccarelli, neuroendocrinologista do Instituto de Doenças Neurológicas de São Paulo. “Em caso de hipertireoidismo, em que, ao contrário, há excesso de produção hormonal, a frequência cardíaca aumenta demais e aí vem, outra vez, a estafa.”

A falta de ânimo é insistente. É só piscar os olhos distraído e pronto, dá as caras. E não adianta entornar xícaras e mais xícaras de café goela abaixo para despachá-la — muita cafeína, aliás, só piora a situação. Para dar um passa-fora na moleza e ter disposição para os sete dias da semana, SAÚDE! enumera nas páginas seguintes algumas dicas dos principais experts no assunto. >>

SUPRA O QUÊ?

Supraquiasmático — esse é o nome de um núcleo no cérebro que reúne um conjunto de neurônios responsáveis por avisar se é hora de dormir ou de ficar ligado. “Situado bem no meio da massa cinzenta, no hipotálamo, esse núcleo forma uma espécie de rede que regula o tempo”, resume o neurofisiologista Luiz Menna-Barreto, especialista em cronobiologia da Universidade de São Paulo. Quando bate aquela preguiça, por exemplo, é ele que dá a ordem para a glândula pineal liberar a melatonina, conhecida popularmente como o hormônio do sono.

CRONICAMENTE FATIGADO

Cansaço generalizado por seis meses a fio? Cuidado. Você pode ser vítima da síndrome da fadiga crônica, mal que atinge 1% da população mundial e chega a ser debilitante. “Suas causas ainda não estão esclarecidas. Ela provoca apatia e está associada a lapsos de memória, dores de cabeça e dificuldade para dormir”, afirma a fisiatra Linamara Rizzo Battistella, da Divisão de Medicina de Reabilitação do Hospital das Clínicas de São Paulo. O diagnóstico só pode ser feito por um especialista depois de descartadas todas as outras possíveis causas da estafa.

CONTRA O COMODISMO

Pequenas atitudes, tão simples quanto estas, são boas pedidas para fugir aos poucos do esgotamento

- Beba um copo d'água logo ao acordar e pelo menos 1 litro ao longo do dia. Desidratação leva à fadiga.
- Faça cinco minutos de exercício assim que saltar da cama. Bastam uns polichinelos e agachamentos para deixá-lo ligado.
- Fale ao telefone em pé, troque o elevador pela escada e deixe o carro na garagem. Qualquer atividade física não programada é ótima para espantar a moleza.
- Tome um solzinho. Além do bronzeado, a luz solar produz a vitamina D, essencial para os ossos, e — o que é melhor — comprovadamente melhora o humor.
- Tire uma sesta de uns 20 minutos depois do almoço. Mas atenção: se a soneca durar mais do que isso, o efeito pode ser inverso.
- Largue o cigarro. Definitivamente.

DÊ UM TEMPO

Fazer uma pausa é o primeiro passo para sacar qual é a da sua fadiga. Ela só aparece em momentos estressantes? É mais freqüente em determinado período do dia? Esse autoconhecimento ajuda a organizar a rotina conforme o ritmo de cada um. “Tem gente que funciona melhor logo cedo. Outros só conseguem render altas horas da noite”, conta a neurocientista Carolina Virgínia Macedo, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Ou seja, você não deve se forçar a ficar a mil naqueles horários em que, sabidamente, seu organismo não rende.

FAÇA UM CHECK-UP

“Pessoas que estão a um passo de se tornar diabéticas ou aquelas que já o são e nem desconfiam da doença apresentam uma certa letargia”, afirma o endocrinologista Levimar Araújo, da Sociedade Brasileira de Diabetes. Isso acontece porque o açúcar retirado da digestão não consegue chegar às células para gerar energia em razão da deficiência de insulina, hormônio responsável pelo transporte da glicose. Aliás, por falar em hormônio, não custa reforçar: diversas disfunções hormonais comprometem o ânimo. “O problema pode ter origem nas glândulas que fabricam essas substâncias ou no eixo hipotálamo-hipófise, o centro de controle que coordena sua síntese no cérebro”, esclarece o endocrinologista Maria Ângela Zaccarelli.

O coração, aliás, é outro que requer atenção. “A fadiga é um dos sintomas da insuficiência cardíaca, um mau funcionamento das válvulas”, diz o cardiologista Ricardo Pavanello, superintendente do Hospital do Coração, em São Paulo.

ATENÇÃO NO CARDÁPIO

Pular o café da manhã não dá a menor disposição para começar o dia. Comer aquela feijoada no almoço, é lógico, vai dar sono à tarde. E faltar-se de carne no jantar é dormir mal na certa. “Excesso e falta de certos alimentos conforme a hora geram cansaço”, afirma, categórica, a nutricionista Tânia Rodrigues, da RG Nutri, em São Paulo.

Saber combinar os nutrientes, então, é fundamental. “Carboidratos fornecem energia para as atividades do dia-a-dia e para a prática de exercícios. Já as vitaminas do complexo B aumentam a resistência à fadiga” indica a nutricionista Isabela Guerra, do Instituto de Metabolismo e Nutrição, também na capital paulista. E deixar de lado alguns minerais, como o ferro, leva à anemia, uma das principais causas da fraqueza. Veja na página à direita o cardápio ideal para que não falte nada no prato naquele dia agitado.

SAIA DO SOFÁ...

...e vá praticar um esporte! Todos os especialistas ouvidos nesta reportagem, sem exceção, recomendam a prática periódica de pelo menos um exercício aeróbico, como caminhar ou correr. “Deve-se começar devagar para evitar que o desgaste dos primeiros dias impeça o iniciante de tornar a atividade uma prática cotidiana”, recomenda o ortopedista Ricardo Cury, professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo. Ginástica de alta intensidade é a receita para mandar a tensão embora. “Com ela, a adrenalina gerada pelo estresse é totalmente consumida e dá lugar às endorfinas, substâncias que ajudam a relaxar”, explica o ortopedista André Pedrinelli, da USP. >>

CASOS EXTREMOS

Já ouviu falar de síndrome de burn-out? Trata-se de uma pane, comum em profissionais que exercem atividades altamente estressantes, caso de médicos e pilotos, por exemplo. O grau de exaustão é tamanho que leva a pessoa ao esgotamento. Não à toa, a expressão inglesa significa, numa tradução livre, queimar algo até que se transforme em cinza. “O indivíduo vai se exaurindo a ponto de nem mais ver sentido no próprio trabalho”, diz a psicóloga Lívia Borges, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Segundo a especialista, além de afetar a produtividade, a síndrome desencadeia dores musculares e trás conseqüências psicossomáticas, como gastrite e diarreia.

Solte umas gargalhadas, cante debaixo do chuveiro e vá conversar com os amigos. Isso eleva a produção de substâncias químicas que proporcionam relaxamento e prazer imediato, aumentando a disposição

“A pessoa não entende o que se passa com ela e pode até se achar incompetente. Não raro entra em depressão”, conta a psicóloga Ana Magnólia, do Departamento de Psicologia Social e do Trabalho da Universidade de Brasília. Aí uma boa conversa com os superiores pode apontar uma alternativa para reorganizar o modo de produção “E, claro, fazer terapia também é uma bela ajuda”, diz.

CORRER PARA A FARMÁCIA?

Pessoas com a vida tão agitada que mal arranjam tempo para comer podem recorrer àqueles suplementos alimentares com vitaminas e sais minerais encapsulados, desde que recomendados por um especialista. “Eles aceleram o metabolismo e complementam a carência de algum nutriente”, justifica a nutricionista Tânia Rodrigues.

Bebidas energéticas, entretanto, devem ser evitadas. Em geral as fórmulas contêm grande quantidade de cafeína, que atrapalha a absorção do cálcio, gera distúrbios do sono e ainda pode provocar úlceras no estômago.

XÔ, CANSEIRA

Mandar o bicho-preguiça embora requer força de vontade para mudar os hábitos. Sim, estamos falando de boa alimentação e atividade física, essenciais para ficar livre da moleza. E o esforço vale a pena. Além de renovar o ânimo e recarregar as baterias, a saúde sai ganhando. Quando você se livra das tensões, até a memória fica mais afiada. “O cortisol, hormônio liberado em situações de estresse, inflama o cérebro. Entretanto, quando estamos descansados, seus níveis são baixos”, diz o psicobiólogo Mario Pedrazzoli. Os riscos de desenvolver alguns males do coração, hipertensão, colesterol alto e diabete também se reduzem a algo próximo do zero. De pudim você se torna firme como uma rocha. 