# Cansaço e Fraqueza
# O que você precisa saber

**Informações para Pacientes**

## O que é cansaço?

É a sensação de **falta de energia**, exaustão ou esgotamento. Você sente dificuldade para começar ou continuar o dia, mas **não perde a força muscular**.

😮‍💨

### O que é cansaço?

Falta de energia, esgotamento e dificuldade para manter as atividades.

💪

### O que é fraqueza muscular?

É perda real de força: movimentos antes simples ficam difíceis.

⚖️

### Qual a diferença?

Cansaço é sentir-se sem energia; fraqueza é não conseguir fazer força.

**5–10**

**em cada 100 pacientes**

têm queixa de cansaço

É uma das queixas mais frequentes nos consultórios.



## Causas mais comuns de cansaço

Na maioria das vezes, o cansaço tem **mais de uma causa**.

### Sono ruim ou insuficiente

- Menos de 7 horas por noite
- Insônia
- Ronco alto e apneia do sono

### Problemas emocionais

- Depressão
- Ansiedade
- Estresse

### Rotina sobrecarregada

- Excesso de trabalho
- Pouco descanso
- Falta de atividade física

### Problemas de saúde

- Anemia
- Problemas na tireoide
- Diabetes e infecções

### Medicamentos

- Alguns remédios podem causar cansaço

# Quando Investigar e Como Melhorar

## Quando é normal x quando investigar

### ✅ Cansaço NORMAL

O cansaço é **normal** quando melhora após uma boa noite de sono, com descanso adequado, ou está relacionado a muito esforço físico ou mental.

### ⚠️ Procure seu médico se...

- **Não melhora** mesmo depois de dormir bem
- É **desproporcional** ao esforço que você faz
- Dura **mais de 1 mês**
- Vem acompanhado de outros sintomas preocupantes

## O que você pode fazer para melhorar

### 😴 Cuide do seu sono

- Durma de 7 a 9 horas por noite, sempre no mesmo horário
- Deixe o quarto escuro, silencioso e confortável. Evite celular e TV 1 hora antes de dormir
- Evite café e bebidas alcoólicas à noite. Se você ronca muito, conte ao médico

### 🏃 Atividade física

- Caminhadas de 20–30 minutos, 3–5 vezes por semana, já ajudam muito
- A atividade física **aumenta** a energia quando feita de forma gradual — não diminui

### 🥗 Alimentação e bem-estar

- Faça refeições regulares, beba água suficiente e coma frutas, verduras e alimentos variados
- Reserve tempo para descanso. Equilibre trabalho e lazer. Aprenda a dizer "não" quando necessário
- Se sentir tristeza, desânimo ou ansiedade constantes, fale com seu médico
- Evite excesso de álcool. Nunca pare um medicamento sem orientação médica

# Dúvidas Frequentes e Acompanhamento

🚨 Procure a emergência IMEDIATAMENTE se apresentar:

- Dor no peito ou falta de ar intensa
- Fraqueza súbita em um lado do corpo (braço, perna ou rosto)
- Dificuldade para falar ou confusão mental repentina
- Febre alta persistente sem causa aparente
- Perda de peso sem explicação associada ao cansaço

## 📅 Quando voltar ao médico?

01

### Retorne antes do previsto

Se o cansaço piorar muito, surgirem novos sintomas, aparecer fraqueza muscular, febre, perda de peso, dor no peito ou falta de ar.

02

### Compareça às consultas marcadas

O acompanhamento ao longo do tempo ajuda mais do que exames isolados.

## 💡 Lembre-se

### ✓ Exames normais não significam que não há nada

Significa que não foi encontrada uma doença específica naqueles exames. O cansaço continua sendo real e merece tratamento.

### ✓ O tratamento funciona mesmo sem causa exata

As medidas de autocuidado (sono, atividade física, alimentação, manejo do estresse) melhoram o cansaço na maioria das pessoas.

### ✓ Tenha paciência com o processo

Algumas pessoas melhoram em semanas, outras levam meses. Faça as mudanças aos poucos e não desista.

### ✓ Você não está sozinho(a)

A equipe de saúde está aqui para ajudar você a descobrir o que está acontecendo e cuidar da sua saúde.

