



EM PARCERIA COM



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DA DOENÇA INFLAMATÓRIA  
DO INTESTINO



GUIA PARA VIVER  
MELHOR COM A:  
**DOENÇA  
DE CROHN  
FISTULIZANTE**

ACEDER AO  
**CAPÍTULO 2**  
**FADIGA**

## ACERCA DESTE GUIA

**Este guia foi concebido com o objetivo de promover o bem-estar da pessoa com doença de Crohn (DC) fistulizante e encontra-se dividido em 10 capítulos distintos que serão disponibilizados em diferentes momentos. Apresentamos o tópico “Fadiga”.**

A doença de Crohn constitui uma condição crónica caracterizada pela inflamação que pode afetar qualquer segmento do tubo digestivo.

As fístulas são uma das complicações da doença de Crohn que consiste num túnel anormal que liga o intestino a outro órgão interno ou ao exterior do corpo. Os doentes com DC poderão desenvolver uma fístula entre duas regiões do intestino ou entre o intestino e a vagina, bexiga ou pele.<sup>2,3</sup>



## CAPÍTULO 2 FADIGA

É muitas vezes difícil viver com DC fistulizante. Este guia inclui informação útil acerca dos seguintes tópicos:



Bem-estar emocional



Viagens

Fadiga



Problemas masculinos

Nutrição



Problemas femininos

Família e amigos



Organizações de apoio

Exercício



Dialogar acerca da doença de Crohn fistulizante

### Referências:

1. NHS: Crohn's disease (last accessed 21/03/2019)
2. Crohn's and Colitis (last accessed 21/03/2019)
3. NHS: Living with Crohn's (last accessed 21/03/2019)

## FADIGA



## PRINCIPAIS MENSAGENS

**A fadiga representa um sintoma extremamente comum da DC.<sup>1,2</sup>**

Caso experiencie fadiga, existem várias formas eficazes de gerir esta condição.

Em primeiro lugar, é essencial compreender o que é a fadiga. A fadiga difere da sensação habitual de cansaço. Todas as pessoas experienciam ocasionalmente cansaço, encontrando alívio no sono e repouso. A fadiga é um tipo de cansaço frequentemente debilitante, não aliviado pelo sono e repouso.<sup>3</sup>

Os níveis de fadiga são influenciados por vários fatores, incluindo dor, perturbações do sono, hábitos alimentares e níveis de atividade. A sensação de fadiga poderá ser mais acentuada em doentes que apresentam fístulas e/ou sofrem de dor persistente ou infeções.<sup>1,2</sup>

Os doentes com DC descrevem frequentemente a fadiga como o sintoma mais debilitante e que mais afeta as suas atividades diárias e qualidade de vida.<sup>4</sup>

Caso experiencie fadiga, tente descobrir a causa deste sintoma e procure o apoio de especialistas adequados.

**As seguintes estratégias poderão ajudar a reduzir a fadiga:<sup>2</sup>**

- Planeie o seu dia e organize as suas atividades de forma a conservar a sua energia.
- Partilhe os seus sentimentos e aceite o apoio de familiares e amigos.
- Pratique exercício suave, de baixo impacto, tal como caminhada, natação ou ioga. Embora este tipo de exercício possa aumentar os seus níveis de energia, respeite o seu ritmo e resista à tentação de estabelecer objetivos demasiado ambiciosos.
- Avalie os seus hábitos alimentares e assegure-se de que faz refeições regulares, equilibradas e adequadas às suas necessidades.
- Procure aliviar o stress e os problemas do sono. Considere o recurso à terapia cognitivo-comportamental (TCC), que poderá aliviar ambas as condições.

---

**É importante estabelecer objetivos realistas para cada uma destas estratégias e ter consciência de que as melhorias não são imediatas, podendo demorar algum tempo a fazer notar-se. Caso tenha colegas ou amigos de idades próximas que experienciem níveis semelhantes de fadiga, peça-lhes que o(a) ajudem a estabelecer objetivos realistas.**

## O que é a fadiga?

A fadiga difere do simples cansaço. Trata-se de uma sensação debilitante, não aliviada pelo sono ou repouso. É possível que se sinta exausto(a) e lhe falte a energia necessária à realização das tarefas rotineiras. Os doentes com DC poderão experienciar fadiga física (falta de energia ou força), fadiga mental (falta de motivação, concentração ou atenção) ou uma combinação de ambas. Não é possível prever o aparecimento da fadiga ou o padrão de ocorrência deste sintoma, que poderá alterar-se de dia para dia e mesmo ao longo do dia.<sup>5</sup>

## Não está sozinho(a)

A fadiga é um **sintoma frequente** da DC. Efetivamente, a maior parte dos doentes experiencia fadiga em alguma ocasião durante o curso da doença.<sup>1,2</sup>

Alguns estudos revelam que um quarto das pessoas recém-diagnosticados com DC apresentam sintomas de fadiga, o mesmo sucedendo com metade das pessoas cuja doença se encontra em remissão.<sup>2</sup>

A fadiga poderá ser mais acentuada em doentes que apresentam fístulas causadoras de dor ou infeções.

Um estado anormal de fadiga poderá constituir um sinal de exacerbação iminente ou persistir como um sintoma permanente da doença.<sup>5</sup>

## Um sintoma inconveniente

Os doentes descrevem frequentemente a fadiga como um dos sintomas mais inconvenientes da DC.<sup>6</sup> Alguns estudos revelam que os doentes consideram a fadiga mais incómoda do que os sintomas intestinais.<sup>7</sup> A fadiga poderá limitar as atividades profissionais e sociais e dificultar a realização das tarefas diárias.

Assim, não é de surpreender que a fadiga afete o bem-estar emocional e a autoconfiança dos doentes. É normal que os doentes sintam frustração e raiva por não serem capazes de manter os seus níveis habituais de atividade. Algumas pessoas sentem-se isoladas e solitárias caso tenham dificuldade em sair e socializar com amigos, o que poderá conduzir à depressão e perda de autoconfiança.<sup>5</sup>

É importante compreender que a fadiga não representa um fracasso pessoal nem é algo de que os doentes se devam envergonhar.

A presença de fístulas poderá fazer com que os doentes tenham maior dificuldade em adotar hábitos positivos, tais como a prática de exercício, de forma a reduzir a fadiga, o que agrava ainda mais a sensação de isolamento.

## Como lidar com a fadiga

Existem várias formas de reduzir a fadiga e aumentar os níveis de energia.<sup>2</sup>

No entanto, nem todas as práticas exercem os mesmos efeitos em todos os doentes. Assim, é importante que aprenda a conhecer o seu corpo, os fatores que desencadeiam a sua fadiga e os métodos mais úteis para si.

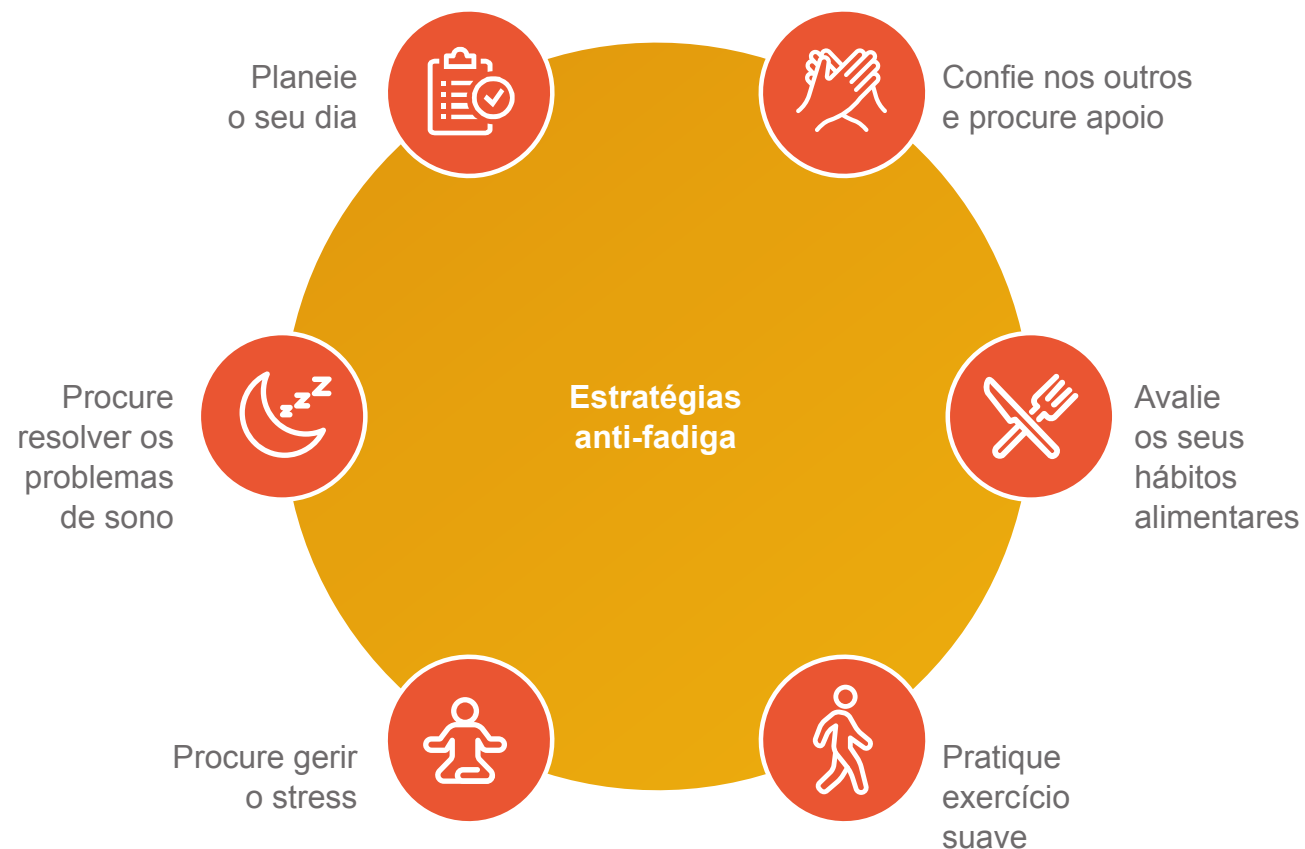
### 1. Redução das causas de fadiga

Os níveis de fadiga são influenciados por vários fatores, incluindo inflamação, dor, infeção, perturbações emocionais, perturbações do sono, anemia, efeitos secundários da medicação, hábitos alimentares, estado nutricional generalizado e níveis reduzidos de atividade.

O primeiro passo a tomar para gerir a fadiga consiste em identificar os fatores que a poderão agravar e consultar especialistas adequados.

### 2. Estratégias generalizadas de combate à fadiga<sup>2</sup>

Existem várias formas de combater a fadiga que não envolvem a administração de medicamentos.





### Planeie o seu dia

Tente planear o seu dia de forma a conservar energia. Faça pausas regulares, estabeleça prioridades e alterne as suas tarefas com períodos de repouso.

Caso sofra de DC fistulizante, o repouso poderá constituir a estratégia mais importante a adotar. Repousar ajuda a conservar energia e aliviar a dor, que poderá agravar-se quando o doente passa muito tempo de pé ou a andar.

Caso sofra de uma fístula anal, o que faz com que seja particularmente doloroso permanecer sentado(a), tente deitar-se de lado no sofá ou na cama. Poderá ainda utilizar almofadas para aliviar a pressão ao sentar-se.



### Confie nos outros e procure apoio

As perturbações emocionais agravam frequentemente a fadiga. Partilhar os seus sentimentos com familiares, amigos e colegas poderá ajudá-lo(a) a gerir a fadiga.

Poderá encontrar informação adicional acerca deste tópico no capítulo “**Família e amigos**”.



### Avalie os seus hábitos alimentares

É importante para todos, incluindo os doentes com DC que experienciam fadiga, adotar uma alimentação saudável e equilibrada e manter níveis adequados de hidratação.

Os doentes com DC apresentam um risco aumentado de desenvolver deficiências nutricionais, uma vez que a doença poderá dificultar a absorção de determinados nutrientes. Mesmo que pareça não sofrer de qualquer carência nutricional, é possível que apresente deficiências de vitaminas e/ou sais minerais.

Poderá ser útil aconselhar-se com um nutricionista. Este irá avaliar os seus hábitos alimentares e certificar-se de que faz refeições regulares, equilibradas e adequadas às suas necessidades.

Poderá encontrar informação adicional acerca de alimentação saudável e equilibrada no capítulo “**Nutrição**”.



### Pratique exercício suave

A prática de exercício é importante tanto a nível físico como psicológico.

A prática regular de exercício contribui para manter um peso saudável e auxilia a digestão, para além de promover uma sensação de bem-estar e aliviar o stress e a depressão.

As modalidades de exercício suaves, de baixo impacto, tais como natação, caminhada ou ioga, poderão contribuir para aumentar os níveis de energia.

Tente encontrar atividades apropriadas, cujo tipo, duração e intensidade sejam adequadas às suas necessidades.

Poderá encontrar informação adicional acerca da prática de exercício físico no capítulo “Exercício”.



### Procure gerir o stress

As técnicas de gestão de stress e a terapia cognitivo-comportamental poderão reduzir a fadiga associada à DC através do enfoque nas capacidades existentes.



### Procure resolver os problemas de sono

Existe uma forte correlação entre a fadiga e o sono.

Caso necessite de ajuda profissional, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) constitui o tratamento de eleição em adultos com insónia, apresentando eficácia comprovada a longo prazo.

### 3. Estabeleça objetivos realistas

Caso pretenda tentar uma ou mais das sugestões descritas, tente estabelecer objetivos realistas, de forma a manter-se motivado(a). Lembre-se de que a eficácia de cada estratégia varia de pessoa para pessoa. Não se sinta desencorajado(a) caso demore algum tempo até notar uma mudança.

**Referências:**

1. Bager P. Fatigue and acute/chronic anaemia. *Dan Med J* 2014; 61:B4824.
2. Kreijne JE, *et al.* Practical Guideline for Fatigue Management in Inflammatory Bowel Disease. *J Crohns Colitis* 2016; 105–11.
3. NHS: Sleep and tiredness (<https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/10-medical-reasons-for-feeling-tired/>) Accessed March 2019.
4. Yoo S, *et al.* Fatigue severity and factors associated with high fatigue levels in Korean patients with inflammatory bowel disease. *Gut liver* 2014; 8:148–53.
5. Crohn's and Colitis UK: Fatigue and IBD (<https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/files.crohnsandcolitis.org.uk/Publications/fatigue-and-IBD.pdf>) Accessed March 2019.
6. European Crohn's and Colitis Organisation (ECCO), 10th Congress. Barcelona, 2015. <https://www.ecco-ibd.eu/index.php/publications/congress-abstract-s/abstracts-2015/item/n008-assessing-levels-of-fatigue-and-symptom-reporting-of-fatigue-in-patients-with-inflammatory-bowel-disease.html> [Accessed Feb 2016].
7. Van Langenberg DR, Gibson PR. Systematic review: Fatigue in inflammatory bowel disease. *Aliment Pharmacol Ther* 2010; 32:131–43.



Takeda – Farmacêuticos Portugal, Lda.

Q<sup>ª</sup> da Fonte, Rua dos Malhões nº5, Ed. Q56 D. Pedro I, Piso 3, Paço de Arcos, 2770-071 | Sociedade por quotas.  
Capital Social 259.400€ | Conservatória do Registo Comercial de Cascais n.º 502 801 204.  
Tel: +351 21 120 1457 | Fax: +351 21 120 1456  
VV-MEDMAT-49547, Julho 2021