



O QUE É O SÍNDROME DA FADIGA CRÓNICA (CFS) / ENCEFALOMIELITE MIÁLGICA (M.E.)?

A CFS/M.E. é uma doença séria e debilitante que afecta vários sistemas do corpo. Os sintomas podem variar de pessoa para pessoa.

QUAL É A CAUSA DA CFS/M.E.?

A causa da CFS/M.E. é desconhecida. Está em curso uma pesquisa no mundo todo para descobrir a(s) causa(s) da CFS/EM e para desenvolver tratamento(s) potencial(ais).

QUEM PODE TER A CFS/M.E.?

A CFS/M.E. existente pode afectar qualquer homem, mulher ou criança. A duração da doença pode variar de pessoa para pessoa. Um estudo realizado em Chicago concluiu que em cada 100.000 pessoas, 522 mulheres e 291 homens têm CFS/M.E.

PROTOCOLO DO DIAGNÓSTICO

Embora seja improvável que um único modelo de doença vá explicar todos os casos de M.E./CFS, existem conjuntos comuns de sintomas que permitem um diagnóstico clínico.

Definição Clínica de Casos de Trabalho de ME/CFS

Um/a paciente com ME/CFS responderá ao critério de fadiga, mal-estar pós esforço e/ou fadiga, disfunção do sono, e dor; além de duas, ou mais, manifestações neurológicas/cognitivas, e um, ou mais, sintomas de duas das categorias de manifestações autónomas, neuroendócrinas e imunes; e aderir ao critério 7.

1. Fadiga: O/A paciente deve ter um grau significativo de fadiga física e mental de início recente, inexplicável, persistente ou recorrente, que reduz substancialmente o nível de actividade.

2. Mal-estar pós-esforço e/ou Fadiga: Há uma perda inapropriada de estamina física e mental, fadiga rápida muscular e cognitiva, mal-estar pós-esforço e/ou fadiga e/ou dor e uma tendência para piora de outros sintomas associados dentro do conjunto de sintomas do/a paciente. Há um período de recuperação patologicamente lenta, normalmente de 24 horas ou mais.

3. Disfunção do Sono:* Há um sono não restaurador ou perturbações da quantidade de sono ou ritmo, tais como ritmo reverso ou ritmo de sono diurno caótico.

4. Dor:* Há um grau significativo de mialgia. A dor pode ser sentida nos músculos e/ou nas juntas, e é sempre de natureza generalizada e migratória. Frequentemente ocorrem dores de cabeça significativas de novos tipos, padrão ou severidade.

5. Manifestações Neurológicas/Cognitivas: Duas ou mais das seguintes dificuldades devem estar presentes: confusão, dificuldade de concentração e de consolidação da memória a curto prazo, desorientação, dificuldade com informação, processamento, categorização e recuperação da linguagem, e distúrbios perceptivos e sensoriais - ex.: instabilidade espacial, desorientação e incapacidade de focalizar a visão. Ataxia, fraqueza muscular e fasciculações são comuns. Pode haver fenómenos de sobrecarga; cognitivos, sensoriais - ex.: fotofobia e hipersensibilidade ao barulho - e/ou sobrecarga emocional, que pode levar a períodos de relapsos e/ou ansiedade.

Pelo menos Um Sintoma de Duas das Seguintes Categorias:

6.a Dificuldade de manter a pressão sanguínea normal resultando numa pressão baixa enquanto em pé, ex.: hipotensão postural e outros sintomas relacionados; vertigem; palidez extrema; náusea e síndrome do intestino irritado; frequência urinária e disfunção da bexiga; palpitações com ou sem arritmias cardíacas; dispneia de esforço. **b.**

Manifestações Neuroendócrinas: perda de estabilidade termostática - temperatura corporal sub normal e oscilação diurna marcante, episódios de suor, sensações recorrentes de indisposição febril e extremidades frias; extrema intolerância ao calor ou frio, alteração de peso acentuada - anorexia ou apetite anormal; perda de adaptabilidade e piora dos sintomas devido ao stress.

c. Manifestações Imunitárias: Nódulos linfáticos doloridos, dores de garganta recorrentes, sintomas semelhantes a gripe recorrentes, mal-estar geral, novas sensibilidades a alimentos, medicamentos e/ou produtos químicos.

7. A doença persiste pelo menos por seis meses. Normalmente ela tem um início distinto** embora possa ser gradual. O diagnóstico preliminar pode ser possível mais cedo. Três meses são um tempo apropriado para crianças.

*Para serem incluídos, os sintomas começaram ou foram significativamente alterados depois do início desta doença. É improvável que um/a paciente sofra todos os sintomas dos critérios 5 e 6. Os distúrbios tendem a formar conjuntos de sintomas que podem variar e mudar com o tempo. As crianças têm, muitas vezes, numerosos sintomas proeminentes, mas a ordem e a severidade destes costumam variar diariamente. *Existe um número pequeno de pacientes que não tem qualquer dor ou disfunção do sono, mas nenhum outro diagnóstico se aplica a não ser ME/CFS. Um diagnóstico de ME/CFS pode ser admitido quando este grupo tem um início de doença do tipo infecciosa. **Alguns pacientes têm um início mais gradual ou insidioso.*

O Protocolo de Diagnóstico e a Definição Clínica de Casos de Trabalho de EM/CFS acima é © 2003 pela Haworth Press Inc. 10 Alice St., Bingham, NY 13804 Journal of Chronic Fatigue Syndrome 11(1) páginas 11-12. Para comprar este Journal e/ou cópias de artigos, por favor telefone para The Haworth Press pelo 1-877-429-6784 ou mande um e-mail para : Document Delivery Service: DocDelivery@haworthpress.com

SUGESTÕES PARA EVITAR A REINCIDÊNCIA DA DOENÇA

- ◇ O REPOUSO É ESSENCIAL. A exaustão física, mental ou emocional é prejudicial para a sua recuperação.
- ◇ VIVA UM DIA DE CADA VEZ.
- ◇ Aprenda a “DIZER NÃO” se estiver cansado/a.
- ◇ Planeie cuidadosamente períodos de descanso durante suas actividades diárias.
- ◇ Descubra o que piora os seus sintomas e elimine as causas tanto quanto possível.
- ◇ Informe-se e informe a sua família, os seus amigos e o/a seu/sua médico/a sobre a CFS/M.E.
- ◇ Evite o álcool, os alimentos de pouco valor nutritivo e irritantes ambientais.
- ◇ A depressão pode ser uma reacção normal a qualquer doença crónica. Procure ajuda profissional.
- ◇ Reduza o Stress através de técnicas de relaxamento.
- ◇ Frequente as Reuniões do Grupo de Apoio da CFS/M.E..

SÍNDROME DA FADIGA CRÓNICA (CFS)

ENCEFALOMIELITE MIÁLGICA (M.E.)

THE MYALGIC ENCEPHALOMYELITIS ASSOCIATION OF ONTARIO

PARA RECEBER INFORMAÇÕES SOBRE A CFS/M.E. OU GRUPOS DE APOIO NA SUA ÁREA, POR FAVOR TELEFONE PARA

416-222-8820
OU
1-877-632-6682
(fora da área 416)

<http://www.meao.ca>
info@meao.ca

SE PENSA QUE PODE TER CFS/ME, POR FAVOR FALE COM O/A SEU/SUA MÉDICO/A SOBRE A INFORMAÇÃO CONTIDA NESTE PANFLETO

Renúncia de Responsabilidade

Como grupo de recursos, a função da nossa organização é providenciar-lhe informações actuais sobre a CFS/M.E.. Como não somos profissionais médicos, não assumimos responsabilidade sobre o modo como esta informação possa ser utilizada. Aconselhamos que fale com o/a seu/sua médico/a assistente sobre todos os aspectos da sua doença.

AS QUOTAS DOS MEMBROS E OS DONATIVOS AJUDAM A:

- Aumentar a consciencialização pública sobre a CFS/M.E.
- Providenciar informação sobre a CFS/M.E. às comunidades Médica, Escolas e Instituições Públicas
- Providenciar informação e apoio às pessoas que sofrem de CFS/M.E/ e às suas famílias

OS MEMBROS RECEBEM:

- Um Boletim Informativo CFS/M.E. trimestral com notícias sobre pesquisa, sugestões para viver com a doença, receitas e muito mais
- Actualizações sobre eventos futuros, conferências e a nossa Assembleia-geral Anual

APOIO AOS JOVENS/PAIS

A nossa Associação tem apoio para os jovens com CFS/M.E.. Para obter um pacote de Informação para Jovens ou para falar com a nossa Pessoa responsável pelos Serviços aos Jovens /Pais, favor deixe seu nome e número de telefone na Linha de Ajuda.

O Community Service Partnerships da Cidade de Toronto deu financiamento para este projecto.

AFILIAÇÃO E/OU DOAÇÃO

THE MYALGIC ENCEPHALOMYELITIS ASSOCIATION OF ONTARIO

NOME _____

ENDEREÇO _____

TELEFONE _____

e-mail: _____

Favor enviar o meu boletim por e-mail, em vez de pelo correio

Favor emitir o cheque em nome de:
MEAO

TAXA ANUAL \$ 25.00
DOAÇÃO \$ _____

(Recibos fiscais emitidos somente para doações)

Endereço p/ correspondência:
**MEAO – Myalgic Encephalomyelitis Association of Ontario
402 – 170 The Donway West., Toronto, Ontario M3C 2G3**

NÚMERO DE REGISTO DE INSTITUIÇÃO DE CARIDADE 89226 7568 RR0001