

New address:

**ME/CFS Society of NSW Inc.**

Suite 204, 10 Help Street  
Chatswood NSW 2067

Telephone: (02) 9904 8433

Website: <http://www.me-cfs.org.au/>

Email: [mesoc@zip.com.au](mailto:mesoc@zip.com.au)

**A FADIGA QUE NUNCA TERMINA  
(The Fatigue that Never Stops)**

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

A Jacqueline Finch não conseguia compreender porque razão tarefas simples como lavar o cabelo a faziam sentir exausta. Uma profissional de saúde normalmente cheia de energia, a Jacqueline andava preocupada com outros sintomas, como sensibilidade à luz e ao barulho, tonturas, dores de cabeça e dores e sensibilidade nos músculos e até palpitações no coração e dificuldade em respirar.

Esse cansaço começou a piorar até que atingiu um ponto em que ela chegava a dormir 18 horas por dia. Sentia-se constantemente exausta e, excluindo o trabalho, a única outra actividade que ela tinha na vida era dormir.

“Até ter de pensar me cansava”, diz a Jacqueline.

Os médicos estavam também intrigados. De princípio suspeitaram de um problema de saúde como cancro, doença cardíaca ou asma, mas os testes feitos indicaram que a Jacqueline não sofria de nenhuma dessas doenças. Por essa altura, ela estava já tão dominada pela fadiga que teve de deixar o emprego.

Só dois anos depois dos sintomas terem começado é que a Jacqueline soube o que se passava com ela - sofria do Síndrome da Fadiga Crónica, uma doença complexa que afecta o sistema imunitário (a parte do corpo que ajuda a proteger contra as doenças). Esta condição de saúde é conhecida por dois nomes diferentes, encefalite miálgica (Myalgic Encephalomyelitis em Inglês ou apenas ME) ou síndrome da fadiga crónica (Chronic Fatigue Syndrome ou apenas CFS). Pensa-se que na Austrália à volta de 30.000 pessoas têm esta condição de saúde.

Pode acontecer a qualquer pessoa, mas é mais frequente entre os 25 e os 45 anos. Embora os sintomas variem muito de uma pessoa para outra, incluem cansaço profundo (frequentemente agravado por exercício), que continua por seis meses ou mesmo mais tempo. Outros sinais podem incluir sintomas semelhantes aos da gripe, como por exemplo a garganta inflamada, febre e glândulas linfáticas doloridas; dores musculares e nas articulações; distúrbios nos intestinos, tonturas, irritação na pele e insónia. Algumas pessoas reagem também a certas comidas e produtos químicos (a Jacqueline, por exemplo, reage ao cheiro de perfumes que lhe causam tonturas; consoça e náuseas). Não é de estranhar que as pessoas que sofrem do síndrome da fadiga crónica

sintam ansiedade e depressão.

A razão de ter demorado tanto tempo até a Jacqueline descobrir a sua doença é que o síndrome da fadiga crónica é difícil de diagnosticar. Como os sintomas são tão diversos, são facilmente confundidos com os de outras doenças. É por este motivo que a Jacqueline aconselha as pessoas com sintomas semelhantes aos seus a contactarem a organização “ME/Chronic Fatigue Syndrome Society of NSW” no Royal South Sydney Health Complex, Joynton Avenue, Zetland 2017, com o telefone: (02) 9662 3488.

Embora não haja cura para o síndrome da fadiga crónica, a doença pode ser controlada com uma combinação de descanso, assim como tratamento para alguns dos sintomas. Ninguém sabe a causa da doença, mas pode ser desencadeada por certas infecções como a gripe ou a febre glandular, por tensão nervosa, ou por traumas como acidentes rodoviários. Em média, a doença demora sete anos a passar, embora algumas pessoas recuperem em dois ou três anos - quando o diagnóstico é feito precocemente a recuperação é normalmente mais rápida.

A Jacqueline já sofre da doença há seis anos, já se sente melhor embora ainda se canse facilmente e tenha dores de cabeça e nos músculos. “É uma doença imprevisível”, diz ela. “Uns dias podemos fazer alguma coisa, noutros nada”.

“A doença também nos faz sentir isolados porque nos sentimos demasiado cansados para manter contacto com os amigos. De princípio sentia-me tão cansada que nem saía de casa. Algumas pessoas até se sentem demasiado cansadas para fazer um telefonema. Mas como não aparentamos estar doentes, é também difícil fazer com que a família e os amigos compreendam que estamos realmente doentes”.

Quem sofra do síndrome da fadiga crónica - ou suspeite ter a doença - pode contactar a organização ME/CFS Syndrome Society para obter informação e apoio. Mesmo quem não fale bem Inglês pode entrar em contacto com a organização, que esta tentará pôr as pessoas em contacto com outras que falem o mesmo idioma. Se necessário, telefone para o Serviço de Intérpretes e Tradutores, telefone: 131 450, e peça que liguem para a ME/CFS Syndrome Society.