BMJ Best Practice

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jun 07, 2022

Fadiga: possíveis causas

A maioria das doenças pode fazer você se sentir cansado. Mas aqui examinamos as possíveis causas da fadiga duradoura (cansaço extremo) quando é seu principal ou único sintoma.

Algumas condições que causam cansaço extremo não são fáceis de curar ou tratar. Mas muitas vezes há coisas que podem ajudar. E isso geralmente ajuda as pessoas a simplesmente saberem por que se sentem tão cansadas.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre o que pode estar fazendo com que você se sinta cansado e, com sorte, obter ajuda.

O que é fadiga?

A maioria de nós se sente cansada às vezes: por exemplo, na hora de dormir ou depois de um longo dia de trabalho.

Mas a fadiga, no sentido médico, significa que você se sente constantemente exausto, mesmo depois de dormir ou descansar, por várias semanas ou meses.

Pode ajudar pensar desta forma: é normal se sentir cansado por um tempo depois de realizar uma tarefa ou atividade. Mas se você sente constantemente que não tem energia suficiente para iniciar uma tarefa, isso é o que os médicos chamariam de fadiga.

Fadiga e emergências médicas

Neste folheto, abordamos as causas da fadiga duradoura. A maioria das coisas que causam esse tipo de fadiga não são perigosas a curto prazo.

Mas existem alguns problemas que podem fazer com que você fique muito cansado repentinamente e que precisam de tratamento urgente. Que inclui:

- problemas cardíacos
- acidente vascular cerebral (AVC)
- algumas causas da anemia
- complicações do diabetes e

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

- algumas doenças infecciosas, incluindo COVID-19 (coronavírus).

Se você acha que sua fadiga pode ser um sintoma de uma doença grave, **procure ajuda médica imediatamente**.

Diagnosticando a causa da fadiga

Se você consultar seu médico sobre fadiga, ele fará algumas perguntas para tentar descobrir o que a está causando. Por exemplo, eles podem perguntar sobre:

- seu histórico médico e quaisquer problemas médicos que você tenha agora
- quaisquer medicamentos que você esteja tomando
- sua saúde mental: por exemplo, se você se sentir estressado por qualquer motivo, como problemas no trabalho ou com sua família
- quaisquer problemas de sono
- há quanto tempo você teve problemas com fadiga
- se você sempre se sente cansado ou se ele vem e vai
- quanta atividade você pode fazer antes de ficar muito cansado
- quaisquer outros sintomas que você tenha, e
- que tipo de trabalho você faz.

Seu médico também pode querer examiná-lo fisicamente. Por exemplo, eles podem ouvir seu peito ou testar qualquer área de sensibilidade.

Você também pode fazer exames, incluindo exames de sangue e exames.

Quais são as causas mais prováveis da fadiga?

Muitos problemas de saúde podem ter a fadiga como causa principal ou única. Aqui, analisamos brevemente muitos deles.

Para obter informações mais detalhadas sobre tratamentos para doenças que podem causar fadiga, consulte nossos folhetos que abrangem a maioria das condições específicas listadas aqui, incluindo *síndrome da fadiga crônica, insônia, depressão, anemia, doença celíaca, esclerose múltipla, asma, DPOC* diabetes e insuficiência cardíaca.

Insônia e outros problemas de sono

Problemas de sono são comuns e podem ser causados por várias coisas, incluindo:

- problemas de saúde mental
- alguns medicamentos e
- problemas respiratórios durante o sono, como apneia do sono.

Se você não está dormindo o suficiente, não é surpreendente que você se sinta muito cansado durante a maior parte do tempo. Encontrar a causa de seus problemas de sono é importante para ajudá-lo a obter o tratamento correto.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

Depressão, estresse e outros problemas de saúde mental

A fadiga é comum entre pessoas com depressão, estresse e problemas de saúde mental relacionados. Mas a ligação entre eles nem sempre é clara.

Por exemplo, muitas vezes é difícil dizer se o cansaço de alguém é causado pela depressão ou o contrário. Obter ajuda com problemas de saúde mental pode ajudá-lo a começar a lidar com os dois problemas.

Anemia e outras doenças sanguíneas

Você provavelmente já ouviu a sugestão de que, se alguém está cansado, precisa de mais **ferro**. Isso às vezes é verdade: um tipo comum de anemia é causado por baixos níveis de ferro e pode ser tratado com suplementos de ferro.

Mas outras condições que afetam o sangue, como linfoma e leucemia, também podem causar fadiga. Essas condições não são comuns, mas se você consultar seu médico sobre fadiga, ele provavelmente recomendará exames de sangue, o que pode descartar esses problemas.

Uma causa muito rara de fadiga é a intoxicação por metais pesados, em que metais como mercúrio e chumbo entram no sangue de pessoas que trabalham em determinadas indústrias. Isso é muito menos comum do que costumava ser.

Doença cardíaca

Não é surpreendente que problemas cardíacos causem fadiga, especialmente insuficiência cardíaca. Às vezes, a fadiga repentina, em vez de dor no peito, também pode ser o principal sintoma de um ataque cardíaco. Isso parece ser mais comum em mulheres.

Se você acha que tem fadiga relacionada a problemas cardíacos, procure ajuda médica imediatamente.

Problemas hormonais

Vários problemas relacionados aos hormônios podem causar fadiga. Que inclui:

- ter uma glândula tireoide hipoativa. Isso é chamado de **hipotireoidismo**
- **diabetes**. Você pode não pensar no diabetes como um problema hormonal. Mas as pessoas com diabetes não têm o suficiente de um hormônio chamado insulina. A fadiga pode ser um dos primeiros sintomas do diabetes tipo 1 e tipo 2
- **Doença de Addison**, em que você não tem o suficiente de certos hormônios. Você também pode ouvir isso chamado de **insuficiência adrenal primária**.
- **Síndrome de Cushing**, em que você tem muito hormônio chamado cortisol.

Algumas doenças infecciosas

As infecções que podem ter fadiga duradoura como um dos principais sintomas incluem o vírus Epstein-Barr, HIV, COVID-19 e doença de Lyme.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

Medicamentos e outras substâncias

Às vezes, os medicamentos podem causar fadiga. Que inclui:

- anti-histamínicos, que geralmente são usados para tratar alergias
- muitos medicamentos para problemas cardíacos, incluindo medicamentos que reduzem a pressão arterial ou regulam o ritmo cardíaco
- antidepressivos
- anti-inflamatórios poderosos chamados corticosteróides, e
- medicamentos que controlam a náusea (antieméticos).

Beber regularmente muito álcool e usar algumas drogas recreativas (“de rua”) também pode causar fadiga.

Toxinas industriais, como o chumbo usado em tintas, não são mais o problema que costumavam ser. Mas algumas toxinas ainda estão ligadas à fadiga. Por exemplo, implantes de quadril de metal sobre metal podem vazar toxinas para a corrente sanguínea.

Esse tipo de implante raramente é usado agora. Mas se você tiver fadiga que acha que pode estar relacionada a um implante de quadril, converse com seu médico.

DPOC e outros problemas pulmonares

A doença pulmonar obstrutiva crônica, ou DPOC, é uma causa comum de fadiga. Mas outros problemas que afetam os pulmões também podem causar fadiga. Que inclui:

- sarcoidose
- asma e
- hipertensão pulmonar (pressão alta nos vasos sanguíneos que irrigam os pulmões).

Problemas estomacais e digestivos

Problemas com a digestão (chamados de problemas gastrointestinais) podem causar fadiga, geralmente porque dificultam a obtenção de nutrição suficiente. Eles incluem:

- doença celíaca. Você também pode ouvir isso chamado de intolerância ao glúten.
- doença hepática crônica, incluindo cirrose e hepatite
- doença inflamatória intestinal e
- Síndrome do intestino irritável.

Condições que afetam o sistema nervoso

Muitas condições que afetam o funcionamento do sistema nervoso podem causar fadiga. Aqueles que têm a fadiga como um dos principais sintomas incluem:

- esclerose múltipla (EM). Muitas pessoas com EM dizem que a fadiga é o sintoma que lhes causa mais dificuldade.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

- Doença de Parkinson e
- derrame. Quase metade das pessoas que tiveram um derrame terá problemas de fadiga por meses ou anos depois.

Problema que afeta as articulações

As condições que podem afetar suas articulações e que também podem causar fadiga incluem:

- lúpus eritematoso sistêmico (LES)
- fibromialgia e
- artrite reumatóide. Os médicos geralmente não consideram a fadiga um dos principais sintomas da AR. Mas muitas pessoas com a doença dizem que isso as incomoda muito.

Câncer

A fadiga é um sintoma comum dos estágios iniciais do câncer. Muitas vezes acontece ao mesmo tempo que outros sintomas, especialmente perda de peso sem esforço e depressão.

Sentir-se cansado por algumas semanas não significa que você deva entrar em pânico e pensar que tem câncer. Mas se você consultar seu médico sobre fadiga, isso pode ajudar a descartá-la.

Síndrome da fadiga crônica (CFS, encefalomielite miálgica ou ME)

O CFS/ME é uma condição de longa duração com sintomas que podem incluir:

- fadiga que dura mais de seis meses
- problemas de memória
- dor nas articulações
- cefaleia
- não se sentir revigorado depois de dormir, e
- sensação de exaustão e mal-estar mesmo após exercícios leves.

Não sabemos o que causa o CFS, mas geralmente começa depois que alguém tem uma infecção viral grave. A CFS é difícil de tratar e pode durar muitos anos em algumas pessoas. Mas está se tornando mais compreendido e há mais suporte disponível do que no passado.

O que esperar no futuro

Infelizmente, alguns tipos de fadiga são difíceis de tratar. E às vezes a causa do cansaço de alguém não pode ser identificada.

Mas isso não significa que você tenha que conviver com a sensação de exaustão por longos períodos. Muitas causas de fadiga podem ser atribuídas a condições que podem ser tratadas. E o tratamento pode ajudar você a voltar ao normal.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

Existem outros bons motivos para conversar com seu médico se você estiver cansado. Por exemplo, a fadiga pode ser um sinal de algo sério que precisa de tratamento. E se não for, descartar problemas sérios pode lhe dar um pouco de paz de espírito.

Pode levar algum tempo para descobrir o que causa um sintoma complexo, como fadiga. Mas conversar com seu médico é um bom lugar para começar.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com . Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information . A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.