



Nota: este documento foi traduzido pela APNF a partir de [“NF2 – Coping with fatigue”](#), da Nerve Tumours UK

NF2 – Viver e lidar com a fadiga

Pessoas com NF2 geralmente relatam fadiga ou cansaço extremo. Estes relatos costumam seguir-se ao tratamento de um tumor no cérebro e podem manter-se após a total recuperação da cirurgia.

Embora haja ainda incerteza quanto à sua causa exacta, existem várias teorias. Alguns investigadores acreditam que possa estar relacionado com a energia que o corpo precisa para recuperar da doença ou combatê-la.

Outros acreditam que possa estar relacionado com interrupções nos sinais enviados através do sistema nervoso. Uma contagem sanguínea baixa, distúrbios do sono, depressão, má nutrição, infecção ou efeitos secundários de medicação podem contribuir para essas sensações.

Os sintomas de fadiga são distintos de “sentir-se cansado”. A fadiga pode começar de repente, tudo pode consumir energia, as sesta podem não ajudar. Pode ser física e emocionalmente desgastante tanto para a pessoa com NF2 como para a sua família.

Se estiver a passar por este tipo de cansaço extremo, consulte o seu médico, na medida em que testes simples podem identificar um problema que pode ser tratado.

Algumas ideias para ajudar a gerir os sintomas de fadiga:

- Desenvolva o seu próprio programa de “conservação de energia”. Separe as actividades realmente importantes daquelas que podem esperar.
- Faça um diário para ver se existe um padrão no seu grau de fadiga e para identificar quais as actividades que são desencadeantes.
- Mantenha o seu ritmo ao longo do dia, reservando as actividades necessárias para a altura do dia em que tem mais energia. Interrompa os trabalhos que não têm de ser feitos todos os dias.
- Ingira alimentos estimulantes do apetite. Carboidratos presentes em massas, frutas frescas e pães integrais fornecem energia a longo prazo.
- Exercício moderado pode ajudar a melhorar o seu nível de energia. Encontre um amigo com quem possa caminhar. Ele ou ela poderão encorajá-lo a sair quando estiver tentado a ficar em casa.

- Pergunte ao seu médico se a sua fadiga pode ser tratada com recurso a medicação. Além de explorar eventuais novos tratamentos médicos para a fadiga, manterá o seu médico informado sobre a gravidade do seu cansaço.
- Quando um amigo ou vizinho perguntar o que podem fazer para ajudar, diga-lhes!
- Tente dormir sem perturbações. Vá para a cama num horário regular todos os dias e mantenha uma rotina regular. A rotina começará a servir como um sinal de que é hora de dormir.
- Fale com a sua família, amigos e colegas de trabalho para que eles possam apoiá-lo.

→ As informações fornecidas neste documento não substituem a consulta do seu médico de família ou de outro profissional de saúde.