

al

INSTRUMENTO ANDRESSA LANGLOIS

Mapa do *Cansaço*

Seis origens possíveis para a mesma queixa, e um caminho para descobrir qual é a sua.

Andressa Langlois

NUTRIÇÃO · SAÚDE MENTAL · NEUROCIÊNCIA DO COMPORTAMENTO

Está tudo normal nos seus exames.

Isso não quer dizer que está tudo bem no seu corpo. Quer dizer que ninguém olhou para o lugar certo ainda.

Cansaço não é diagnóstico

Cansaço é sintoma. E sintoma tem endereço. O mesmo relato, “estou sempre cansada”, pode vir de pelo menos seis mecanismos diferentes, e cada um responde a uma coisa diferente.

É por isso que o conselho que transformou a sua amiga não faz nada por você. Não é falta de disciplina. É que vocês não têm o mesmo problema, apenas a mesma queixa.

Este material não faz diagnóstico. Ele organiza a sua queixa para que a investigação comece no lugar certo, com o profissional certo.

COMO PREENCHER

- Nas próximas páginas há seis eixos. Em cada um, marque as afirmações que são verdadeiras para você nos últimos trinta dias.
- Quatro marcações ou mais indicam que aquele eixo merece atenção.
- Mais de um eixo pode acender. Isso é comum e é informação, não é erro.
- Leva quinze minutos. No fim há uma página de contagem e uma de rota.

O que não é para autoavaliação

Existem sinais que não cabem em questionário. Se algum destes é o seu caso, o próximo passo é atendimento profissional, e não a página seguinte.

- Ronco alto, com pausas na respiração observadas por outra pessoa
- Sonolência que te faz cochilar dirigindo, em reunião ou conversando
- Desânimo persistente e perda de prazer nas coisas de que você gostava
- Falta de ar, dor no peito ou desmaio
- Perda de peso sem explicação

Nada aqui substitui avaliação individual. Este material existe para você chegar mais bem informada à consulta, não para você resolver sozinha.

01 Ritmo

Você funciona melhor à noite e acorda arrastada.

MARQUE O QUE É VERDADE PARA VOCÊ

- ☐ Levo mais de trinta minutos para pegar no sono na maioria das noites
- ☐ Rendo melhor depois das dez da noite do que de manhã
- ☐ Durmo e acordo em horários bem diferentes nos fins de semana
- ☐ Passo quase o dia inteiro em ambiente fechado, com luz artificial
- ☐ Uso telas até o momento de deitar
- ☐ Alguns dias acordo antes do despertador e em outros não consigo levantar

Quatro marcações ou mais indicam que este eixo merece atenção.

O que está acontecendo

O seu corpo tem um relógio interno, e o sincronizador principal dele não é o horário do celular, é a luz. Luz forte nos olhos de manhã adianta o relógio. Luz à noite atrasa. Quem passa o dia em ambiente fechado e a noite diante de telas recebe a informação invertida, e o corpo fica com o relógio desencontrado do compromisso das oito da manhã.

Dormir e acordar em horários muito diferentes no fim de semana produz um efeito parecido com o de atravessar fusos horários toda sexta e voltar toda segunda. O corpo passa a semana inteira se reajustando.

O QUE INVESTIGAR

- Que horas você recebe a primeira luz forte do dia
- A diferença entre os seus horários de semana e de fim de semana
- Trabalho em turnos ou viagens frequentes entre fusos

UM AJUSTE PARA SETE DIAS

Luz natural nos olhos na primeira hora depois de acordar, mesmo que seja pela janela ou no caminho para o trabalho. E um horário fixo para levantar, inclusive no sábado. Repare na energia da tarde no sétimo dia.

02 Alerta

Cansada e ligada ao mesmo tempo. Descansar não descansa.

MARQUE O QUE É VERDADE PARA VOCÊ

- ☐ Adormeço de exaustão e acordo de madrugada com a cabeça já ligada
- ☐ Sinto o corpo tenso mesmo em momentos de descanso
- ☐ Parar me deixa inquieta em vez de aliviada
- ☐ Tenho dificuldade para desligar do trabalho depois do expediente
- ☐ O meu cansaço piora nas semanas de mais responsabilidade, não de mais esforço físico
- ☐ Preciso de algo para acordar e de algo para desacelerar à noite

Quatro marcações ou mais indicam que este eixo merece atenção.

O que está acontecendo

O sistema nervoso autônomo tem dois lados. Um acelera, para você resolver o que aparecer. O outro freia, para você reparar o que gastou. A vida moderna tem muitos gatilhos pequenos e quase nenhum sinal de que já passou, então o acelerador raramente solta.

Um corpo permanentemente acelerado parece produtivo por fora. Por dentro ele está no modo mais caro que existe: gastando para sobreviver, em vez de gastar para construir. Digestão pela metade, sono que não aprofunda, reparo adiado. Este é o cansaço que o fim de semana não resolve.

O QUE INVESTIGAR

- O padrão do seu sono, e não só o número de horas
- Variabilidade da frequência cardíaca, se você usa relógio que mede
- Como o seu cansaço se comporta em períodos de folga

UM AJUSTE PARA SETE DIAS

Dois minutos de respiração lenta, com a expiração mais longa que a inspiração, três vezes ao dia em horários fixos. Não é relaxamento genérico, é o atalho mais rápido para ativar o freio. Repare se você adormece diferente.

03 Combustível

O seu cansaço tem horário.

MARQUE O QUE É VERDADE PARA VOCÊ

- ☐ Tenho uma queda de energia previsível no meio da tarde
- ☐ Fico irritada ou trêmula quando atraso uma refeição
- ☐ Sinto sono logo depois de comer
- ☐ Passo a manhã só no café e como de verdade mais tarde
- ☐ Procuro doce no fim do dia mesmo sem fome
- ☐ A minha energia oscila muito dentro de um mesmo dia

Quatro marcações ou mais indicam que este eixo merece atenção.

O que está acontecendo

Energia estável depende de glicose chegando ao cérebro em ritmo constante. Quando a entrada é irregular, o corpo compensa, e compensação custa caro: sobe rápido, desce rápido, e a descida é sentida como cansaço, irritação e vontade de doce.

A queda das quatro da tarde quase nunca nasce às quatro da tarde. Ela costuma nascer na primeira refeição do dia, ou na ausência dela. O corpo passa o dia inteiro corrigindo o começo.

O QUE INVESTIGAR

- Glicemia de jejum, hemoglobina glicada e insulina, com o seu profissional
- O horário e a composição da sua primeira refeição
- Quanto tempo passa entre uma refeição e a seguinte

UM AJUSTE PARA SETE DIAS

Proteína de verdade na primeira refeição do dia, todos os dias, sem mudar mais nada. Observe especificamente a energia entre três e cinco da tarde. Este eixo responde rápido.

04 Matéria-prima

O cansaço está no corpo, não na cabeça.

MARQUE O QUE É VERDADE PARA VOCÊ

- ☐ Sinto falta de ar em esforços que antes eram fáceis
- ☐ O meu cabelo está caindo mais do que o normal
- ☐ Sinto as pernas inquietas quando deito
- ☐ Fico tonta ao levantar rápido
- ☐ Sinto o corpo pesado mesmo quando durmo bem
- ☐ Já tive anemia ou deficiência de algum nutriente antes

Quatro marcações ou mais indicam que este eixo merece atenção.

O que está acontecendo

Produzir energia e transportar oxigênio são processos industriais, e indústria sem insumo para. Ferro, vitamina B12, vitamina D e magnésio estão entre os insumos mais comuns em falta em mulheres que menstruam, em quem tem alimentação restritiva e em quem passa o dia sem sol.

Uma observação que muda muita coisa: estar dentro da faixa de referência do laboratório e estar adequado para o seu corpo não são a mesma coisa. Ferritina no limite inferior é um exemplo clássico de exame que vem “normal” e sintoma que continua.

O QUE INVESTIGAR

- Hemograma, ferritina e saturação de transferrina
- Vitamina B12 e vitamina D
- Perdas menstruais aumentadas, se for o seu caso

UM AJUSTE PARA SETE DIAS

Este eixo é o único sem ajuste de sete dias, e de propósito. Suplementar por conta própria atrapalha o diagnóstico e pode fazer mal. O ajuste aqui é marcar a investigação e levar esta página junto.

05 Eixo hormonal

O cansaço vem acompanhado de coisas que não são cansaço.

MARQUE O QUE É VERDADE PARA VOCÊ

- ☐ Sinto mais frio que as pessoas ao meu redor
- ☐ O meu intestino ficou mais lento
- ☐ A minha pele e o meu cabelo ficaram mais secos
- ☐ O meu ciclo mudou de duração, de intensidade ou de sintomas
- ☐ Ganhei peso sem ter mudado a rotina
- ☐ Sinto névoa mental, esquecimentos e dificuldade de achar palavras

Quatro marcações ou mais indicam que este eixo merece atenção.

O que está acontecendo

A tireoide regula a velocidade em que o corpo inteiro funciona. Quando ela desacelera, tudo desacelera junto: temperatura, intestino, pele, humor, raciocínio. Por isso este eixo quase nunca aparece sozinho como cansaço, ele vem em conjunto.

A transição hormonal dos quarenta faz algo parecido por outro caminho. Sono, humor, memória e a forma como o corpo distribui gordura mudam ao mesmo tempo, e a leitura mais comum é a errada: a mulher conclui que perdeu disciplina, quando o que mudou foram as regras.

O QUE INVESTIGAR

- TSH, T4 livre e anticorpos antitireoidianos
- Avaliação da fase reprodutiva em que você está
- Um registro de trinta dias relacionando sintomas e ciclo

UM AJUSTE PARA SETE DIAS

Anote por trinta dias, em uma linha por dia, como estava a sua energia, o seu sono e o seu humor, e em que ponto do ciclo você estava. Esse registro vale mais em consulta do que qualquer relato de memória.

06 Reparo

Você dorme horas suficientes e acorda como se não tivesse dormido.

MARQUE O QUE É VERDADE PARA VOCÊ

- ☐ Ronco, ou já me disseram que ronco
- ☐ Acordo com a boca seca ou com dor de cabeça
- ☐ Alguém já observou pausas na minha respiração enquanto durmo
- ☐ Sinto sono durante o dia mesmo depois de sete ou oito horas na cama
- ☐ Acordo várias vezes durante a noite para ir ao banheiro
- ☐ Durmo o suficiente e ainda assim tenho dificuldade de concentração

Quatro marcações ou mais indicam que este eixo merece atenção.

O que está acontecendo

Tempo na cama e sono reparador não são a mesma coisa. Quando a respiração fica comprometida durante a noite, o cérebro desperta dezenas ou centenas de vezes sem que você registre nenhum desses despertares. De manhã a conta de horas está certa e o descanso não aconteceu.

Este é o eixo mais confundido com preguiça e o mais subdiagnosticado dos seis, principalmente em mulheres, porque o quadro costuma aparecer como cansaço e esquecimento em vez de ronco escandaloso.

O QUE INVESTIGAR

- Avaliação com profissional de medicina do sono
- Polissonografia ou exame domiciliar do sono, se indicado
- Pressão arterial, que costuma andar junto

UM AJUSTE PARA SETE DIAS

Este eixo não tem ajuste de sete dias. Se ele acendeu, o próximo passo é investigação, não rotina. Nenhum protocolo de hábitos corrige uma via aérea que fecha durante a noite.

RESULTADO

A sua contagem

Volte às seis páginas de marcação e some. Escreva aqui.

01	Ritmo	_____	de 6
02	Alerta	_____	de 6
03	Combustível	_____	de 6
04	Matéria-prima	_____	de 6
05	Eixo hormonal	_____	de 6
06	Reparo	_____	de 6

O eixo com mais marcações é o seu ponto de partida. Se dois empatarem, comece pelo que mais atrapalha o seu dia.

A sua rota

O eixo com mais marcações é o seu ponto de partida. Se dois empatarem, comece pelo que mais atrapalha o seu dia.

RITMO

Comece pelo ajuste de luz e de horário desta página. Se em três semanas nada mudar, leve à consulta.

ALERTA

O guia Performance começa no sistema nervoso trata exatamente deste eixo, com quatro ajustes práticos.

COMBUSTÍVEL

Este eixo responde bem e rápido, mas o desenho precisa ser seu. É assunto de consulta.

MATÉRIA-PRIMA

Marque a investigação laboratorial antes de qualquer mudança de rotina.

EIXO HORMONAL

Leve o registro de trinta dias e peça avaliação da tireoide e da sua fase.

REPARO

Procure avaliação do sono. Este eixo não se resolve com hábito.

Se nenhum eixo passou de quatro marcações e o cansaço continua, isso também é informação: provavelmente há mais de um mecanismo em carga baixa ao mesmo tempo, e o conjunto é que pesa.

O PRÓXIMO PASSO

O mapa mostra onde procurar

O que ele não faz é desenhar a sua rota. A sua rota depende da sua história, dos seus exames, do seu sono, do seu nível de estresse e, se fizer sentido, do seu DNA.

É disso que a consulta trata: pegar tudo isso e transformar em uma estratégia que é só sua, com nutrição de precisão, comportamento e sistema nervoso trabalhando juntos.

Não é para todo mundo. É para quem cansou de tentar no escuro e quer entender, de uma vez, o que o próprio corpo está pedindo.

AGENDE A SUA AVALIAÇÃO

Sobre a Andressa

Andressa Langlois é nutricionista, com atuação em nutrição, saúde mental e neurociência do comportamento. O trabalho dela integra nutrição, neurociência, genética e o funcionamento do sistema nervoso para tratar o que exames isolados costumam ignorar: a forma como a pessoa vive, sente, dorme e se cobra.

Mais do que ajustar dieta, ela ajuda a reorganizar padrões, com ciência e precisão. A premissa aparece em cada atendimento: o problema raramente está onde você está olhando.

Eu não ajusto só dieta. Ajusto a direção.

Referências

Mecanismos fisiológicos consolidados, traduzidos em linguagem simples. A seleção abaixo reúne referências revisadas por pares.

ESTRESSE CRÔNICO E SISTEMA NERVOSO

McEwen, B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 1998;338(3):171-179.

Shaffer, F.; Ginsberg, J. P. An overview of heart rate variability metrics and norms. *Frontiers in Public Health*, 2017;5:258.

RITMO CIRCADIANO

Wittmann, M.; Dinich, J.; Merrow, M.; Roenneberg, T. Social jetlag: misalignment of biological and social time. *Chronobiology International*, 2006;23(1-2):497-509.

SONO, RECUPERAÇÃO E METABOLISMO

Spiegel, K.; Leproult, R.; Van Cauter, E. Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *The Lancet*, 1999;354(9188):1435-1439.

RESPIRAÇÃO DURANTE O SONO

Young, T.; Palta, M.; Dempsey, J.; et al. The occurrence of sleep-disordered breathing among middle-aged adults. *New England Journal of Medicine*, 1993;328(17):1230-1235.

FERRO E FADIGA

Vaucher, P.; Druais, P.-L.; Waldvogel, S.; Favrat, B. Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial. *CMAJ*, 2012;184(11):1247-1254.

TRANSIÇÃO HORMONAL E SONO

Baker, F. C.; de Zambotti, M.; Colrain, I. M.; Bei, B. Sleep problems during the menopausal transition. *Nature and Science of Sleep*, 2018;10:73-95.

INSÔNIA E HUMOR

Baglioni, C.; Battagliese, G.; Feige, B.; et al. Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *Journal of Affective Disorders*, 2011;135(1-3):10-19.

al

*Cansaço não é diagnóstico.
É sintoma. E sintoma
tem endereço.*

Andressa Langlois

NUTRIÇÃO · SAÚDE MENTAL · NEUROCIÊNCIA DO COMPORTAMENTO

Conteúdo educativo e informativo. Não substitui avaliação, diagnóstico, prescrição ou acompanhamento individual com profissional de saúde qualificado. Antes de alterar rotina, alimentação, suplementação ou exercício, consulte um profissional. © Andressa Langlois. Reprodução e revenda não autorizadas.