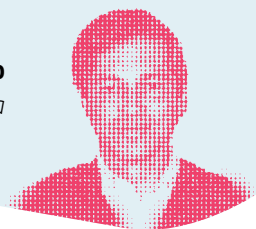


: PENSAR NO ASSUNTO

Crianças e cansaço

Mário Cordeiro
Pediatra



O "cansaço" é uma coisa tão pessoal como a alma, os vícios, as virtudes e as preferências futebolísticas

Uma coisa importante é separar bem os conceitos de cansaço físico, cansaço psicológico, estar farto de alguma coisa, etc. Utilizamos muitas vezes os termos, mas por vezes eles não correspondem exactamente ao que desejamos expressar. Para já, definir "cansaço", ou a sensação de se "estar cansado", é tarefa muito subjectiva. Quem somos nós para "decidir" do cansaço dos outros - e quantas vezes os pais não caem nesse erro e dizem aos filhos: "não tens idade para estar cansado", "na tua idade eu nunca me cansava" (mentira!), "estás cansado o quê, pensas que me enganas, o que tu não queres é ir à

escolar", ou então levam demasiadamente a sério uma queixa que não pretendia ser mais do que um desabafo, ao fim de um daqueles "dias de cão": "andas cansado? é? Então é melhor fazeres umas análises". "Mas eu não disse nada, era só...". "Não, não! Disseste que estavas cansado. Amanhã levo-te ao médico".

Sentir-se cansado é algo de muito subjectivo, como qualquer sentimento o é - ter fome, ter sono, estar alegre ou triste, não são decretáveis por Lei nem regulamentáveis em qualquer Directiva da União Europeia. E muitas vezes nem sabemos muito bem porque é que isso acontece. Ainda agora estávamos bem e, de repente, "dâ-nos o amoque". "Caiu-nos na fraqueza!" - é a expres-

são que utilizamos e que, não expressando afinal nada de científico, consegue ser tão precisa. Há um momento em que o corpo (ou a mente, ou ambos) pedem tréguas e, das duas uma, ou lhes damos razão e descansamos - e o cansaço passa -, ou persistimos a não ouvir a "voz do dono" (e a voz da razão) e continuamos sem descanso, até ficarmos (deixa cá ir ver no Dicionário) esfandegados ou aplastados.

Cada pessoa tem o seu limite físico e psíquico, em termos de cansaço. E isso pouco tem a ver com estrutura esquelética ou muscular, com magreza ou obesidade. Pode dizer-se, claro, que um atleta se cansa menos facilmente a fazer desporto do que uma pessoa que apenas o pratica "quando o rei faz anos"

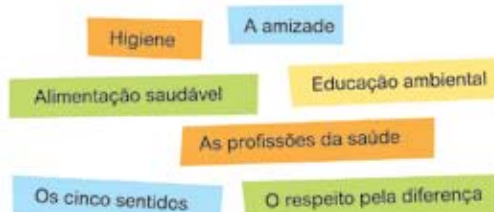
PUB

Já chegou o novo CD-ROM do Hospital das Brincadeiras!

A enfermeira Juju e o Dr. Malaquias apresentam-nos mais amigos para levar à consulta e há novos espaços para conhecer neste universo onde a educação para a saúde se faz de forma original e divertida, com jogos cantigas e histórias.

Introdução à matemática: formas, números e operações. Iniciação à leitura e escrita: letras, sílabas e palavras (uso do teclado).

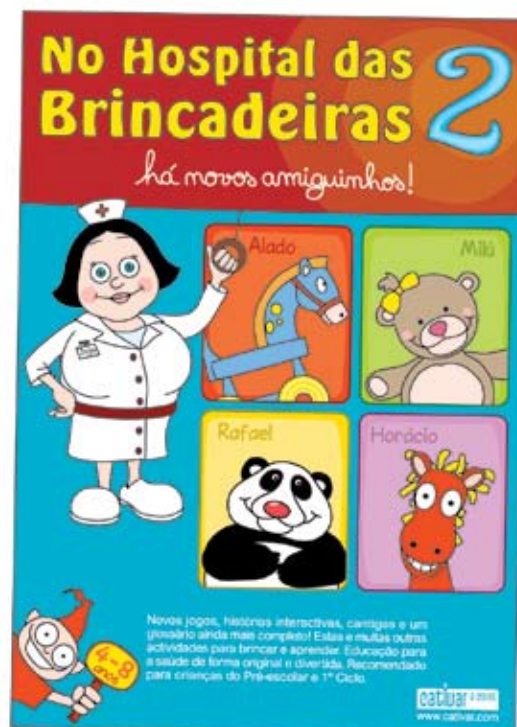
TEMAS ABORDADOS:



e muito mais!

Ao abrigo de um Protocolo celebrado entre a APEI e a Cativar a Cores, os associados da APEI podem adquirir este CD-ROM, ou outro título desta colecção, com 20% de desconto sobre o preço de venda ao público. Informe-se sobre o preço especial dos pacotes.

Para receber o(s) seu(s) exemplar(es) do CD-ROM, basta entrar em contacto com a APEI e solicitar o respectivo envio à cobrança.



Sim quero receber exemplar(es) do CD-ROM "No Hospital das Brincadeiras 2", da Editora Cativar a Cores, pelo preço de 15,60 €/unidade, mais 3 € para portes de envio, aproveitando o desconto de 20% para associados da APEI.

O(s) exemplar(es) ser-me-ão enviados para:

Nome Associado nº
Morada
C.P.
Junto envio o cheque nº sob o Banco
no valor de 18,60 €.

APEI - Bairro da Liberdade, Impasse à Rua C, Lote A - 13/14, 1.º andar, 1070-023 Lisboa - Portugal
Tel.: +351 213 627 619/20 - Fax: +351 213 627 621 - e-mail: ape@apei.telepac.pt - http://apei.no.sapo.pt
Esta promoção é válida apenas para associados da APEI.

(o que, em muitos casos, e até pela ausência de Rei neste País, quer dizer “nunca”). Mas as mesmas crianças atletas podem cansar-se facilmente com um dia normal de ou com uma noite mal dormida.

Por outro lado, há alturas do ano em que o cansaço é mais frequente, em que os limites de resistência estão mais em baixo: geralmente coincidem com o início do ano lectivo ou de qualquer actividade e com o seu final. No Outono e lá para a altura do Verão, no início do treino e no momento em que é preciso marcar “aquele” gol, etc, etc.

Se nos levantamos cansados - porque geralmente dormimos pouco, mal, com ruídos e barulhos, em colchões e almofadas que na maioria das vezes não nos proporcionam as condições de descanso ósteo-muscular suficientes -, e mais o camião do lixo que tem a particularidade de sempre passar às três da manhã - também acabamos por nos deitar cansados, depois de “aturarmos” a escola ou o trabalho, os transportes, enfim, tudo e “mais umas botas”. A meio do dia é que estamos bem (embora carentes de uma sestaninha... mas na maioria dos jardins infantis há um limite de idade para se poder continuar a dormir a sesta...), e se durante o dia ainda nos aguentamos é à custa de muitos bocejos e de outros tantos cafés.

Algumas explicações orgânicas para o cansaço na criança

Existem situações orgânicas que podem revelar-se por cansaço, entendendo este cansaço como aquele que é “anormal” para a criança em questão, ou em comparação com os da mesma idade, e que não se limita a um ou dois dias, mas que se prolonga por vários dias ou até semanas. Outro aspecto importante tem a ver com o facto de as queixas serem veiculadas pelo próprio e não pelos pais. Salvo algumas excepções, de que falaremos a seguir, como as chamadas de atenção, é raro uma criança queixar-se “a sério” de cansaço. Se o fizer, o assunto não deve ser desvalorizado.

- algumas doenças agudas e crónicas podem ser responsáveis pelo aparecimento de cansaço. Aliás, praticamente todas as doenças o podem fazer: infecções virais ou bacterianas, sobretudo se prolongadas, anemias, doenças crónicas do aparelho respiratório, renal, cardíaco ou outros, enfim o cansaço e a falta de forças (astenia) são queixas comuns nestas situações. As raparigas que têm fluxos menstruais muito abundantes podem sofrer baixas repentinas e razoáveis da hemoglobina, com consequente falta de forças e grande cansaço. Curiosamente, na

anorexia nervosa, apesar do emagrecimento, da quase exaustão muscular e da anemia, as raparigas (e os raros rapazes que a têm) continuam com uma “pedalada” muito razoável, não se queixando de cansaço.

Até ao dia em que “caem para o lado”;

Embora, geralmente, existam outros sintomas e sinais que permitem diagnosticar esta ou aquela doença, há situações em que o cansaço pode ser, durante vários dias ou semanas, a única queixa: basta lembrar a tuberculose, a mononucleose e outras infecções.

- **“saltar” refeições** - essa coisa de não tomar certas refeições - seja por esquecimento, seja por que se está a fazer “dieta” -, é um erro crasso pois além de não ser método de emagrecimento ainda se podem arranjar problemas, nomeadamente dores de cansaço. Alguns jovens levantam-se de manhã com o tempo contado (ou melhor, mal contado) e saem de casa sem tomar o pequeno-almoço. É um erro! O pequeno-almoço, depois de um jejum nocturno que é quase sempre superior a 10 horas, é essencial para repor os níveis de açúcar no sangue. Se estes baixam muito, diminui o rendimento intelectual (e o escolar), faltam as forças físicas e aparece irritabilidade, má disposição e... cansaço. O mesmo acontece se se estiver sem comer muitas horas à tarde, mas é mais comum ser o pequeno-almoço a refeição sacrificada;

- **dormir pouco** - outra causa bastante frequente de cansaço. Cada pessoa tem o seu ritmo de sono e a necessidade em horas de sono varia muito conforme as pessoas e as idades. A maior parte das crianças e jovens precisa de dormir, e precisa de dormir em alturas do dia que muitas vezes não são as mais adequadas à organização da vida (durante o fim da manhã, por exemplo). Os horários escolares ou de trabalho não se compadecem com estas exigências biológicas;

- outra razão para cansaço é o **excesso de estímulos ou de actividade**, puro e simples. Algumas crianças têm uma agenda diária muito sobrecarregada, com um grande número de horas de estimulação, mais aulas extra-curriculares disto e daquilo, actividades desportivas, “secas” nos transportes, etc. Se bem que seja bom fruir e usufruir dessas actividades, tudo isto, a somar a noites de pouco sono ou de sono pouco descansativo, causa cansaço;

- **enxaquecas** - geralmente aparecem só de um lado, acompanhadas de esvaimento ou vertigem, com enjôo e frequentemente com sintomas sensoriais (luzes, sons, cheiros). Se há alguém na família com enxaquecas a probabilidade de as ter é maior;

Descobrir o cansaço da alma, do espírito e da mente...

Algumas vezes, a causa do cansaço reside em situações do foro psíquico: o que no princípio do século XX se chamava *spleen*, ou seja, a sensação de se estar farto, sem entusiasmo ou motivação, muitas vezes associada à desilusão e à frustração. Esta “falta de forças” mental condiciona astenia e cansaço físico.

- outra vertente do problema tem a ver com os **estados de alma** - quando se está triste ou melancólico, provavelmente também se terá menos vontade de exercer grandes actividades físicas, caso esse em que “tudo o que se faça cansará”. É normal (e desejável) estar-se triste mas, obviamente, quando a tristeza dura muito tempo ou entra em níveis de depressão, então já exige uma atitude - o cansaço pode ser um dos primeiros sintomas, equiparando-se a outros sintomas designados por “equivalentes depressivos”, como dores de cabeça, baixa de apetite, dores de estômago, perda de interesse pelas actividades do dia-a-dia, andar “embezerrado”, problemas de sono (acordar muitas vezes durante a noite ou acordar muito cedo) e dificuldades de concentração, entre outras;

- **tentativa de chamar as atenções**, seja porque criança se sente à margem da vida da família, seja porque se sente desprezada ou está em sofrimento e quer que alguém lhe ligue, pode ser uma razão para referir cansaço. “Sinto-me cansado!”, “Estou nas lonas!”. São queixas que despertam o interesse dos pais, mais do que se tossir ou espirrar. Algumas vezes, mesmo sentir nada de especial, a criança leva a sua “representação” até ao fim, sujeitando-se inclusivamente a análises e exames ou até a internamento;

- quando existe uma pessoa doente no aglomerado familiar ou no círculo de amigos, as crianças podem, também eles, ter sintomas, de origem psicossomática mas nem por isso menos reais. O cansaço é um deles.

Ficaram aqui muitas causas de cansaço na idade infantil. Cansaço, fadiga, exaustão - chamemos-lhe assim. Com a certeza de que a palavra significa coisas diferentes para pessoas diferentes, que é um sintoma cuja intensidade e qualidade só o próprio pode classificar, que é muitas vezes o primeiro sintoma de uma situação de doença, outras tantas um sintoma acompanhante de outros sintomas, e ainda, em muitos casos, com causa psíquica, mental ou relacional.

