

Nem todo o cansaço resulta do esforço. Por vezes, é o corpo a pedir ajuda antes que a doença se torne visível.

Vivemos numa sociedade que valoriza a produtividade, a rapidez e a disponibilidade permanente. Trabalhamos mais horas, recebemos mais informação, lidamos com mais estímulos e enfrentamos níveis de exigência que dificilmente encontravam paralelo em gerações anteriores. Neste contexto, o cansaço deixou de ser encarado como um sinal de alerta e passou a ser frequentemente considerado uma consequência normal da vida moderna. No entanto, a ciência demonstra que a fadiga persistente pode representar muito mais do que simples desgaste físico: pode constituir um importante indicador de alterações biológicas, psicológicas ou sociais que exigem atenção.

Dados recentes sugerem que cerca de quatro em cada dez portugueses apresentam sintomas de ansiedade, uma realidade que ajuda a compreender o crescente sentimento coletivo de exaustão física e mental observado em diferentes faixas etárias. Embora a ansiedade represente apenas uma das possíveis causas, ela ilustra de forma clara a complexidade dos fatores que contribuem para o fenómeno do cansaço crónico nas sociedades contemporâneas.

O cansaço é uma resposta fisiológica natural. Após esforço físico intenso, privação de sono ou períodos de elevada exigência cognitiva, o organismo necessita de recuperar energia. Em condições normais, o repouso adequado permite restaurar o equilíbrio. O problema surge quando a fadiga persiste durante semanas ou meses, interfere com as atividades diárias e não melhora significativamente após períodos de descanso.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2025), a fadiga persistente constitui atualmente uma das queixas mais frequentes nos cuidados de saúde primários. Embora muitas vezes seja atribuída ao estilo de vida moderno, a sua origem pode envolver múltiplos fatores físicos, psicológicos e ambientais.

Entre as causas biológicas mais comuns encontram-se as perturbações do sono, doenças cardiovasculares, anemia, diabetes, alterações da tiroide, infeções crónicas e défices nutricionais. A deficiência de ferro, vitamina B12 ou vitamina D continua a ser uma causa frequente de fadiga em diversas populações. Por este motivo, a avaliação clínica adequada é essencial sempre que o cansaço se torna persistente ou incapacitante.

Contudo, limitar a análise do cansaço às causas físicas seria insuficiente. A saúde mental desempenha um papel decisivo nesta equação. A ansiedade, a depressão, o stress crónico e o burnout estão entre os principais fatores associados à sensação contínua de exaustão. Segundo o European Mental Health Observatory (2025), a fadiga emocional constitui uma das manifestações mais comuns dos transtornos de ansiedade e dos estados prolongados de sobrecarga psicológica.

A ansiedade apresenta uma particularidade relevante: mantém o organismo num estado constante de vigilância. O cérebro interpreta situações quotidianas como potenciais ameaças, ativando mecanismos fisiológicos que aumentam o consumo energético. A libertação contínua de hormonas associadas ao stress, como o cortisol e a adrenalina, pode gerar desgaste progressivo, perturbar o sono e comprometer a recuperação física.

O sono representa um dos pilares fundamentais da saúde. Durante o período de descanso noturno, ocorrem processos essenciais de reparação celular, consolidação da memória e regulação hormonal. Quando a qualidade ou a duração do sono é insuficiente, o organismo perde a capacidade de recuperar adequadamente. Segundo Walker (2025), mesmo pequenas reduções crónicas no tempo de sono podem afetar o desempenho cognitivo, a imunidade, o humor e os níveis de energia.

As transformações tecnológicas introduziram novos desafios. A hiperconectividade mantém muitas pessoas permanentemente expostas a notificações, mensagens e fluxos contínuos de informação. Este fenómeno dificulta a recuperação mental e reduz os períodos de verdadeira desconexão. A chamada fadiga digital tornou-se uma realidade reconhecida pelos especialistas em saúde ocupacional e psicologia.

Também o estilo de vida sedentário contribui paradoxalmente para o aumento do cansaço. Embora possa parecer contraditório, a ausência de atividade física regular reduz a capacidade cardiovascular, diminui a eficiência metabólica e favorece a sensação de fadiga. Segundo a American College of Sports Medicine (2025), a prática regular de exercício físico moderado constitui uma das estratégias mais eficazes para aumentar os níveis de energia e reduzir sintomas de ansiedade e stress.

A alimentação desempenha igualmente um papel determinante. Dietas ricas em alimentos ultraprocessados, açúcares refinados e gorduras de baixa qualidade podem provocar oscilações metabólicas que influenciam os níveis de energia. Em contrapartida, padrões

alimentares equilibrados favorecem uma melhor regulação fisiológica e contribuem para a manutenção do bem-estar.

As consequências do cansaço crónico ultrapassam o desconforto individual. A fadiga persistente está associada à diminuição da produtividade, aumento do risco de acidentes, dificuldades de concentração, alterações emocionais e redução da qualidade de vida. Em situações prolongadas, pode comprometer relações familiares, desempenho profissional e participação social.

Na área da saúde, cresce o reconhecimento da necessidade de uma abordagem integrada. O tratamento do cansaço não deve centrar-se apenas nos sintomas, mas procurar identificar e intervir sobre as suas causas subjacentes. A avaliação multidisciplinar, envolvendo médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas e outros profissionais, permite desenvolver estratégias mais eficazes e personalizadas.

A Enfermagem desempenha um papel particularmente relevante neste contexto. A proximidade aos utentes e às comunidades permite identificar precocemente sinais de sobrecarga física e emocional, promover educação para a saúde e incentivar comportamentos preventivos. A literacia em saúde surge como uma ferramenta fundamental para ajudar as pessoas a reconhecerem quando o cansaço deixa de ser normal e passa a constituir um sinal de alerta.

A boa notícia é que muitas das causas associadas à fadiga podem ser prevenidas ou minimizadas. Sono adequado, alimentação equilibrada, atividade física regular, gestão do stress, apoio social e acompanhamento clínico constituem pilares essenciais para promover níveis saudáveis de energia e bem-estar.

Num mundo onde o cansaço se tornou quase uma linguagem comum, talvez seja necessário reaprender a ouvir os sinais do corpo. Nem sempre a fadiga significa falta de força ou motivação. Muitas vezes, representa um pedido silencioso de equilíbrio, cuidado e atenção.

Porque o corpo raramente falha sem avisar. O desafio está em reconhecer esses avisos antes que o cansaço se transforme numa doença e a exaustão se torne a nova normalidade.

Referências Bibliográficas

American College of Sports Medicine. (2025). Physical Activity and Energy Management

Guidelines. ACSM.

European Mental Health Observatory. (2025). Anxiety, Burnout and Fatigue in European Populations. EMHO.

Walker, M. (2025). Sleep, Health and Human Performance: New Scientific Perspectives. Oxford University Press.

World Health Organization. (2025). Mental Health and Well-being in Europe Report. WHO.

World Health Organization. (2025). Fatigue and Public Health: Global Review. WHO.