

## Podcast 96

### Fadiga

Fadiga é um estado familiar a todos, em nossa vida diária. O termo refere-se a perda de eficiência e desinteresse para qualquer atividade. Tem sido utilizado em muitos sentidos com aplicação muitas vezes caótica, sendo razoável uma divisão em fadiga muscular e fadiga geral.

A fadiga muscular refere-se a fenômeno doloroso que aparece nos músculos sobrecarregados e ali fica localizado enquanto a fadiga geral é uma sensação difusa, acompanhada por sentimentos de indolência e desinteresse por qualquer atividade.

#### Fadiga muscular:

Os seres humanos apresentam desempenho muscular que vai decaindo com o aumento do esforço, até que o estímulo não produz mais uma resposta. Este fenômeno é denominado fadiga muscular, sendo caracterizado pela redução da força e da velocidade de movimento. Aí recai a explicação para os problemas de coordenação e aumento dos erros e acidentes que seguem à fadiga muscular.

Durante a contração muscular, processos bioquímicos ocorrem, os quais produzem energia para o esforço mecânico. Após a contração, enquanto o músculo está relaxado e em repouso, as reservas energéticas são restauradas. Se a demanda de energia excede o poder de regeneração, o equilíbrio metabólico é alterado, resultando em queda da performance muscular. Após o músculo ser estressado, suas reservas de energia ficam reduzidas, enquanto os resíduos se multiplicam, sendo os mais importantes o ácido láctico e o dióxido de carbono. O tecido muscular se torna mais ácido.

#### Fadiga geral:

Um sinal importante de fadiga é a sensação generalizada de cansaço. Sentimo-nos travados e nossas atividades prejudicadas até quase a paralisção. Não temos motivação para o trabalho físico ou mental, nos sentimos indolentes, cansados e pesados.

Uma sensação de cansaço não é desagradável se podemos descansar, mas é dolorosa quando não se pode relaxar, sendo assim, um mecanismo de proteção da natureza humana objetivando o restabelecimento do organismo.

Além da fadiga puramente muscular, outros tipos de fadiga podem ser distinguidos:

- Fadiga visual pela sobrecarga do sistema visual;
- Fadiga geral pela sobrecarga física de todo o organismo;
- Fadiga mental induzida pelo trabalho mental ou intelectual;

-Fadiga nervosa por sobrecarga do sistema psicomotor como nos trabalhos de precisão, geralmente repetitivos.

-Fadiga crônica pelo acúmulo de efeitos a longo prazo.

-Fadiga circadiana gerada pelo ritmo biológico do ciclo dia-noite, que se instala periodicamente e conduz ao sono.

Esta classificação de fadiga baseia-se em parte na causa e em parte na forma como se manifesta, com o corolário óbvio de que as duas devem estar ligadas como causa e efeito.

O grau de fadiga é um agregado dos estresses do dia a dia. Assim leva-se em conta a intensidade e duração do trabalho físico e mental, o ambiente, luz, ruído, o ritmo circadiano, as causas psíquicas como responsabilidade, ansiedade e conflito, as doenças e dores e a alimentação. Esses fatores precisam de um tempo de recuperação do organismo para o mesmo retornar ao ritmo normal.

São considerados sintomas de fadiga o sentimento de cansaço, a lassidão, falta de disposição para trabalhar, dificuldade de pensar, diminuição da atenção, lentidão e amortecimento das percepções, diminuição da força de vontade e redução do desempenho das atividades físicas e mentais.

No caso da fadiga crônica, esta advém de exigências desmedidas ao longo do tempo, e nesse caso os sintomas acontecem não apenas no período de estresse, mas tornam-se latentes durante todo o tempo, o que leva a aumento da instabilidade psíquica, predisposição a depressão, falta de motivação e predisposição a distúrbios como cefaléia, tonturas, perda de sono, atividade cardíaca irregular, sudorese, perda de apetite e perturbações digestivas.