

GUIA SOBRE EM/SFC PARA CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

INTRODUÇÃO

A EM/SFC É UMA DOENÇA MULTISSISTÊMICA COMPLEXA QUE ENVOLVE O CÉREBRO, MÚSCULOS E SISTEMA IMUNITÁRIO.

- Afeta pelo menos 400 mil pessoas no Reino Unido e tem frequentemente um impacto significativo na capacidade funcional e na qualidade de vida. Uma percentagem significativa de pessoas com COVID Longa também apresenta sintomatologia de EM/SFC.
- Todos os grupos etários são afetados, incluindo crianças e jovens. A faixa etária de maior incidência para o aparecimento da doença situa-se no início e a meio da vida adulta.

- Cerca de 25% das pessoas são severa ou muito severamente afetadas, o que significa que ficam impossibilitadas de sair de casa e, em certos casos, da cama.
- Este documento apresenta uma visão geral do que fazer nos cuidados de saúde primários e quando se deve encaminhar para os cuidados de saúde secundários. Estas informações baseiam-se na nova diretriz do NICE (National Institute for Health and Care Excellence) sobre a EM/SFC.
- A EM/SFC é reconhecida no sistema de codificação SNOMED-CT do NHS (o Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido).

SUSPEITA DE EM/SFC

- Quando um paciente não regressa ao seu nível de saúde normal após uma infeção viral (o fator desencadeante mais comum).
- A EM/SFC também pode ser desencadeada por vacinas e outros fatores de stresse do sistema imunitário.
- Numa percentagem reduzida dos casos, não existe qualquer evento desencadeante óbvio e os sintomas desenvolvem-se gradualmente.



DIAGNÓSTICO DE EM/SFC

Quando os seguintes sintomas, que geralmente variam em severidade, persistem por três ou mais meses e não existe outra explicação:

- Fadiga debilitante agravada pelo mínimo esforço.
- Mal-estar/exacerbação de sintomas pós-esforço, em que existe um atraso na exacerbação dos sintomas após atividade física ou cognitiva e um período de recuperação prolongado.
- Intolerância ortostática ou outros sintomas relacionados com a disautonomia.

- Sono não-reparador ou distúrbios do sono.
- Disfunção cognitiva («névoa mental») que envolve problemas de memória a curto prazo, capacidade de atenção, processamento de informação e capacidade de encontrar palavras.
- As pessoas com EM/SFC costumam relatar sintomas semelhantes aos da gripe, dores de garganta, inflamação das glândulas salivares e uma sensação generalizada de mal-estar.

Muitos destes sintomas também ocorrem na COVID Longa e uma percentagem significativa de pessoas com COVID Longa cumpre os critérios de diagnóstico de EM/SFC.

SINAIS DE ALERTA



É necessária uma avaliação clínica mais aprofundada em grupos etários mais velhos, sempre que não exista nenhum evento desencadeante óbvio e se verificarem sintomas mais incomuns ou proeminentes, assim como resultados de exames ou de análises ao sangue considerados anormais. Por exemplo:

- Perda de peso
- Inchaço e dor nas articulações
- Aumento ou inchaço das glândulas linfáticas
- Marcadores inflamatórios com níveis elevados, como TSE e Proteína C reativa

DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL

Deve sempre incluir as condições comuns que provocam a fadiga e sintomas semelhantes aos da EM/SFC, assim como condições menos comuns onde o historial clínico, os exames ou os resultados da análise de sangue não são típicos da EM/SFC.

Exemplos:

- Doença de Addison
- Fibromialgia
- Hipotiroidismo
- Infeção por hepatite C
- Doença de Lyme
- Esclerose múltipla
- Cirrose biliar primária
- Apneia do sono

SINTOMAS ASSOCIADOS

Podem incluir:

Sistema nervoso central

- Intolerância ao álcool
- Disautonomia: síndrome da taquicardia ortostática postural (POTS), mãos e pés frios
- Fasciculações e espasmos mioclónicos
- Dores de cabeça



- Hipersensibilidade à luz, ao som, ao toque e a alguns medicamentos
- Dificuldade em regular a temperatura corporal
- Dor (que pode afetar músculos, nervos ou articulações)

Ouvidos, nariz e garganta

- Acufeno/Tinnitus

Gastrointestinal

- Sintomas da síndrome do intestino irritável



COMORBIDADES

Podem incluir:

- Endometriose
- Hiper mobilidade
- Cistite intersticial
- Síndrome do intestino irritável



- Síndrome de ativação mastocitária
- Dores de cabeça semelhantes a enxaquecas
- POTS



EXAMES



Antes de se confirmar o diagnóstico, devem realizar-se e comunicar-se os seguintes exames:

- Proteína C reativa e/ou TSE
- Cálcio e fosfato
- Rastreio da doença celíaca
- Creatina quinase
- Hemograma completo
- HbA1c
- Função hepática, renal e da tireoide
- Ferritina sérica
- Ureia e painel eletrolítico
- Análises à urina (sangue, proteína e glicose)

Em alguns casos, é necessário realizar exames adicionais, tais como:

- Teste de inclinação da NASA - em caso de suspeita de POTS
- Níveis de Vitamina B12
- Teste de Cortisol às 9h para a deteção de insuficiência adrenal

O QUE PODE FAZER A EQUIPA DE CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS?



- Realizar um diagnóstico rigoroso e precoce
- Acreditar no paciente e compreender o impacto que a EM/SFC tem em todos os aspetos da vida quotidiana
- Fornecer informações e orientações sobre a gestão da atividade e dos sintomas, em conformidade com as orientações atualizadas do NICE sobre EM/SFC
- Ajudar em questões relacionadas com subsídios, apoios para pessoas com deficiências, educação, emprego e apoios sociais
- Realizar monitorizações e reavaliações regulares

ENCAMINHAMENTOS ESPECIALIZADOS

- A diretriz do NICE sobre EM/SFC recomenda que os clínicos gerais encaminhem as pessoas com EM/SFC para um serviço especializado, de modo a confirmar o diagnóstico e apresentar um plano de cuidados e gestão.
- Este plano deve incluir apoio domiciliário para pessoas com EM/SFC severa ou muito severa.
- As pessoas com EM/SFC severa frequentemente enfrentam dificuldades em comer, engolir e digerir, necessitando de orientação especializada em questões nutricionais.
- O website da MEA disponibiliza um diretório de todos os serviços de encaminhamento para EM/SFC no Reino Unido.

INFORMAÇÃO E APOIO

A ME Association é uma das principais associações de caridade no Reino Unido que fornece informações e apoio a pessoas com EM/SFC e aos seus cuidadores, seja através do website, das redes sociais ou da linha de apoio ME Connect.

Tanto a MEA como a EM-Movimento fornecem vários recursos que podem ser descarregados gratuitamente, de modo a consciencializar os profissionais de saúde e a comunidade civil da complexidade da doença e do seu diagnóstico. Digitalize o código QR para mais informações.



em-movimento.pt

meassociation.org.uk

Registered UK Charity 801279