

Rio de Janeiro, 16 de fevereiro de 2016.

NOTA DE ESCLARECIMENTO SOBRE “FADIGA ADRENAL”

O que são glândulas adrenais ou suprarrenais?

As suprarrenais ou adrenais são duas glândulas endócrinas que medem apenas 5 cm cada uma delas e estão situadas acima dos rins (direito e esquerdo). Elas são responsáveis pela liberação de diversos tipos de hormônios. Elas respondem ao *stress* por meio da síntese e liberação de corticosteroides, como o cortisol, e de catecolaminas, como a adrenalina, a noradrenalina e a dopamina. Elas também produzem a aldosterona, que tem uma função importante no controle da pressão arterial do sangue, e produzem ainda uma parte dos hormônios sexuais nos homens e mulheres.

Quais doenças acometem as glândulas adrenais ou suprarrenais?

Diversas doenças podem acometer as adrenais. Algumas dessas doenças produzem excessos de hormônios e podem ser muito graves, mas felizmente raras, como a síndrome de Cushing (níveis elevados de cortisol), o feocromocitoma (níveis elevados de catecolaminas) e o aldosteronoma (níveis elevados de aldosterona). Todas estas doenças podem ter diferentes sinais e sintomas, como pressão arterial elevada, taquicardia, obesidade, cansaço, fraqueza, entre outros. O diagnóstico deve ser estabelecido pelo médico especialista e o tratamento adequado implementado conforme cada caso.

Por outro lado, existe uma doença caracterizada pela diminuição do funcionamento das adrenais. É a chamada insuficiência adrenal crônica. Trata-se de uma doença endocrinológica rara, caracterizada pela redução da produção de corticosteroides (como cortisol) pelas adrenais. Estima-se que atinja em média 1 em cada 20.000 habitantes. Existem várias doenças que levam ao aparecimento da insuficiência adrenal crônica. A doença de Addison é a causa mais comum. Trata-se de uma doença auto-imune, causada por auto-anticorpos dirigidos às células adrenais. Outras causas incluem a tuberculose, HIV, sarcoidose, histiocitose, hemocromatose e sangramento de ambas as adrenais.

Os sintomas da insuficiência adrenal são INESPECÍFICOS e comuns em muitas outras situações, sendo os mais comuns: Pressão arterial baixa que piora ao se levantar, cansaço crônico com piora progressiva, fraqueza muscular, dor muscular e nas articulações, tonturas, febre, suor excessivo, dor de cabeça, náuseas, vômitos, diarreia, perda de apetite, perda de peso, escurecimento da pele e lábios.

O diagnóstico laboratorial é feito pela dosagem sanguínea dos hormônios adrenais, que permanecerão baixos mesmo após estímulo da glândula com hormônio hipofisário sintético.

**Importante: DOSAGEM DE CORTISOL PELA MANHÃ SEM ESTÍMULO ADEQUADO GERALMENTE NÃO É SUFICIENTE
PARA ESTABELECE O DIAGNÓSTICO DE INSUFICIÊNCIA ADRENAL.**

Existe “Fadiga Adrenal”?

“Fadiga adrenal” é um termo que alguns grupos têm utilizado numa condição em que o corpo reage ao estresse contínuo. Os defensores desta síndrome acreditam que as adrenais podem simplesmente se cansar quando colocadas para trabalhar continuamente, num estresse crônico. Os sintomas incluiriam cansaço, indisposição, fraqueza, dificuldade em acordar de manhã, necessidade de usar estimulantes, entre outros. Todos estes sinais e sintomas são inespecíficos e estão associados a diversas doenças e também ao atual estilo de vida de diversas populações, com alto grau de sedentarismo, obesidade e alimentação e sono inadequados.

Parece consenso que, nestes casos, a mudança de estilo de vida se faz necessária. Uma alimentação adequada, a busca de um peso saudável e uma rotina de atividades físicas regulares fundamentam o tratamento. Na grande maioria das vezes, estas mudanças são suficientes para promover uma melhora significativa nos sintomas, além da qualidade de vida do indivíduo.

Entretanto, os defensores da “fadiga adrenal” eventualmente recomendam “suplementos de hormônio adrenal” (hidrocortisona, prednisona, prednisolona, dexametasona, entre outros), principalmente sob a forma de “fórmulas magistrais” (preparadas em Farmácias de Manipulação). Neste caso, se você não apresentar falta dos corticosteroides, isto pode ser **perigoso** e trazer importantes consequências para a sua saúde.

Os corticosteroides são usados na Insuficiência Adrenal para repor os corticoides que estão faltando. O uso inadequado de corticosteroides pode estar associado a alguns efeitos adversos (alguns deles extremamente graves), como aumento da pressão arterial sistêmica, ganho de peso, aumento da glicose no sangue, alterações no humor (como depressão e/ou ansiedade), redução na massa óssea (osteoporose), entre outros. Além disso, o uso prolongado pode, inclusive, atrapalhar o funcionamento adequado das próprias adrenais em longo prazo.

Se você usa algum corticosteroide (hidrocortisona, prednisona, prednisolona, dexametasona, entre outros), deve haver um diagnóstico que justifique isto.

“FADIGA ADRENAL” não é um diagnóstico médico reconhecido e não justifica a utilização de qualquer tipo de corticoide. Converse com o seu médico sobre o uso de corticosteroides.

Lembrando: DOSAGEM DE CORTISOL BASAL COM RESULTADO BAIXO GERALMENTE NÃO É SUFICIENTE PARA ESTABELECEM O DIAGNÓSTICO DE INSUFICIÊNCIA ADRENAL.

Diretoria Nacional da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)

SBEM Nacional

Rua Humaitá, 85 - 5º andar - 22261-000 - Humaitá - Rio de Janeiro/RJ

Fone: (21) 2579.0312 - E-mail: sbem@endocrino.org.br