



Cansaço que não passa?

Saiba quando a fadiga pode ser sinal de alerta para sua saúde



Sentir-se cansado após uma semana intensa de trabalho, uma noite mal dormida ou um treino pesado é algo comum. No entanto, quando o cansaço se torna constante, sem motivo aparente e começa a afetar o dia a dia, é hora de ligar o sinal de alerta. A coordenadora de nutrição e dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, explica que a fadiga persistente pode ser um indicativo de deficiências nutricionais, desequilíbrios hormonais ou até questões emocionais.

“O cansaço deixa de ser algo pontual e passa a ser um sinal de alerta quando é frequente, sem causa clara, persiste por mais de duas semanas e vem
Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

acompanhado de sintomas como falta de motivação, queda de cabelo, irritabilidade, palidez, tonturas ou alterações no sono e apetite”, destaca a especialista.

Segundo Cintya, entre as principais deficiências nutricionais associadas à fadiga estão as de ferro, vitamina B12, vitamina D, magnésio e folato (vitamina B9). “Esses nutrientes são essenciais para a produção de energia e para o bom funcionamento do sistema nervoso e muscular. Quando estão em falta, o corpo literalmente fica sem combustível”, explica.

A boa notícia é que ajustes simples na alimentação podem ajudar a recuperar o vigor, especialmente quando combinados com sono de qualidade, hidratação adequada, controle do estresse e prática regular de atividade física.

“É importante incluir proteínas magras em todas as refeições, como ovos, frango e leguminosas, para manter a energia estável. Também vale priorizar carboidratos complexos, como aveia, batata-doce e arroz integral, que evitam picos e quedas de açúcar no sangue”, recomenda a nutricionista.

Outro ponto essencial é reforçar o consumo de alimentos ricos em ferro, como carnes vermelhas e vegetais verdes-escuros, sempre combinados com fontes de vitamina C, que facilitam a absorção do mineral. Além disso, incluir fontes de magnésio e ômega-3, como castanhas, sementes e peixes gordurosos, pode contribuir para a disposição física e mental.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Por outro lado, hábitos alimentares desregulados, como pular refeições, abusar de açúcar refinado, cafeína e alimentos ultraprocessados, podem agravar o quadro. “Esses produtos causam um aumento rápido de energia seguido de uma queda brusca, o que intensifica a sensação de cansaço e compromete a absorção de nutrientes”, alerta Cintya.

Em resumo, a fadiga persistente não deve ser ignorada. Quando o cansaço foge do padrão e passa a interferir na produtividade e no bem-estar, é hora de investigar as causas e adotar uma rotina alimentar e de cuidados mais equilibrada.