Eduarda Carlesse

ENDOCRINOLOGIA

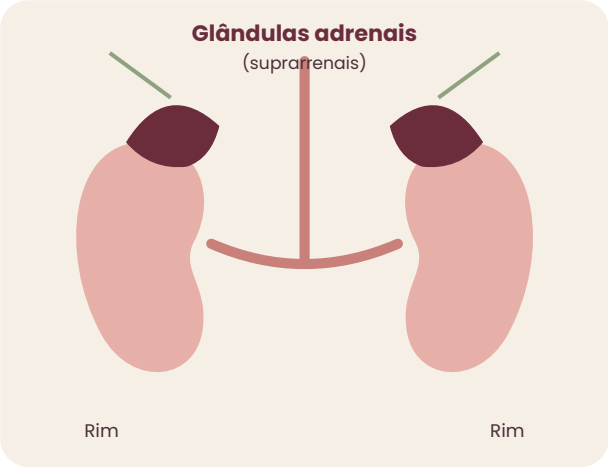
MANUAL DO PACIENTE

Insuficiência adrenal

Informações e orientações para o cuidado no dia a dia

O que é a insuficiência adrenal?

- As glândulas adrenais ficam em cima dos rins e produzem o **cortisol**, hormônio essencial para manter a pressão arterial, o açúcar no sangue, a energia e a resposta do corpo a infecções e outros estresses.
- Na insuficiência adrenal, o corpo produz pouco ou nenhum cortisol.
- É uma doença crônica, tratada com **reposição hormonal**, em geral por toda a vida.
- O médico responsável por cuidar da insuficiência adrenal é o Endocrinologista.



Quais são os tipos?

Primária (doença de Addison)

O problema está nas próprias adrenais, na maioria das vezes por doença autoimune. Falta cortisol e também a aldosterona (hormônio que controla o sal e a pressão).

Secundária ou terciária

A adrenal é normal, mas a hipófise ou o hipotálamo não mandam o comando para produzir cortisol. Em geral, a aldosterona é preservada.

Por uso de corticoide

Após uso prolongado de corticoides (prednisona, dexametasona e outros), as adrenais "adormecem". Por isso, eles **não devem ser suspensos de uma vez**.

Quais os sintomas?

- Cansaço e fraqueza persistentes
- Falta de apetite e perda de peso
- Enjoo, vômitos, dor na barriga
- Tontura ao levantar (pressão baixa)
- Glicemia baixa (hipoglicemia)
- Dores musculares e nas articulações
- Vontade de comer sal (forma primária)
- Pele mais escura, em cicatrizes e dobras (forma primária)

A boa notícia: com a reposição correta e os cuidados nos dias de doença, a pessoa leva uma vida normal, trabalha, viaja e se exercita.

TRATAMENTO

Reposição hormonal

Como tomar a medicação

- Você usa um **corticoide** todos os dias (hidrocortisona, prednisona ou prednisolona, por exemplo). Na forma primária, geralmente também usa a **fludrocortisona**.
- Tome nos horários combinados com o seu médico. Em geral, a maior parte da dose é pela manhã e o restante ao longo do dia, imitando o ritmo natural do cortisol.
- **Nunca suspenda ou reduza a medicação por conta própria**, mesmo quando estiver se sentindo bem. Ela é essencial para a vida.
- Se esquecer uma dose, tome assim que lembrar. Se isso acontecer com frequência, avise o seu médico.
- Mantenha sempre um estoque extra e leve a medicação na bagagem de mão ao viajar (leve o dobro do necessário).

Dose certa: nem a mais, nem a menos

Dose insuficiente

- Cansaço e fraqueza
- Enjoo e falta de apetite
- Tontura e pressão baixa
- Perda de peso

Dose excessiva

- Ganho de peso, inchaço
- Insônia e irritabilidade
- Pressão e glicemia mais altas
- Fraqueza dos ossos e músculos, a longo prazo

Se notar qualquer um desses sinais, converse com o seu médico: a dose pode precisar de ajuste.

Alimentação e atividade física

- Faça uma alimentação saudável e variada, com horários regulares. Não pule refeições.
- Na forma primária com fludrocortisona, **não é preciso restringir o sal**, a menos que o seu médico oriente. Em dias de calor intenso, com muito suor, beba mais líquidos e use sal normalmente.
- Faça atividade física que você goste: o objetivo é 30 minutos, 5 vezes na semana (150 minutos ao todo). Em esforços muito prolongados ou intensos, converse com o seu médico sobre a necessidade de ajuste.

Kit de emergência

- **Identificação:** use pulseira ou colar e leve o cartão de emergência (na última página) sempre com você.
- **Hidrocortisona injetável**, na dose prescrita pelo seu médico, com seringa e agulha. Peça que ele ensine você e seus familiares a aplicar.
- Verifique a validade do kit e leve-o ao viajar.

ATENÇÃO NO DIA A DIA

Dias de doença e crise adrenal

Em situações de estresse físico, o corpo precisa de mais cortisol, e a adrenal não consegue produzi-lo. Por isso, a dose do corticoide precisa ser **aumentada temporariamente**. Siga sempre a orientação do seu médico:

Regras para os dias de doença

1. **Febre acima de 38°C ou infecção com mal-estar** (gripe, infecção urinária, diarreia leve): **dobrar a dose diária** do corticoide até a recuperação.
2. **Febre acima de 39°C: triplicar a dose diária** até a recuperação.
3. **Ao melhorar,** volte à dose habitual em 1 a 2 dias. Avise o seu médico sempre que precisar aumentar a dose.
4. **Procedimentos:** antes de cirurgias, exames com jejum ou tratamentos no dentista, avise a equipe que você tem insuficiência adrenal. Pode ser necessária uma dose extra ou hidrocortisona na veia.

Vomitou a medicação, teve diarreia intensa ou não consegue tomar o comprimido?
Não espere: aplique a **hidrocortisona injetável** (se você tiver) e procure o pronto-socorro.

Crise adrenal: uma emergência

Sinais de alerta

- Fraqueza intensa e tontura, desmaio
- Pressão muito baixa
- Vômitos e dor forte na barriga
- Confusão mental ou muita sonolência
- Febre, suor frio, glicemia baixa

O que fazer

- **Aplique a hidrocortisona injetável**, na dose prescrita (em adultos, em geral 100 mg)
- **Ligue para o SAMU (192)** ou vá ao pronto-socorro
- Diga: "**tenho insuficiência adrenal**" e mostre o cartão

ACOMPANHAMENTO

Cuidados para o dia a dia

5 cuidados que vão melhorar seu tratamento

1. **Nunca interromper o corticoide** e manter sempre estoque em casa.
2. **Andar com identificação e com o kit de emergência:** pulseira ou colar, cartão e hidrocortisona injetável.
3. **Conhecer as regras dos dias de doença e os sinais de crise,** e ensinar familiares, amigos e colegas de trabalho.
4. **Ir às consultas e fazer os exames** nos prazos combinados: pressão, peso, sódio e potássio, e outros que o seu médico pedir. Na forma primária, outras doenças autoimunes, como as da tireoide, são mais comuns e também são acompanhadas.
5. **Entender sobre o que estamos lidando:** a insuficiência adrenal é uma doença crônica, que vai te acompanhar, mas que com os cuidados adequados, com paciência e dedicação, não vai te limitar. Saiba que estamos aqui para ajudá-lo(a).

Cartão de emergência

Preencha com o seu médico, recorte e guarde na carteira.

INSUFICIÊNCIA ADRENAL — CARTÃO DE EMERGÊNCIA

Nome:

Data de nascimento: Tipo sanguíneo:

Medicação de uso diário e doses:

Médico e telefone:

Contato de emergência:

Dependente de corticoide. Em caso de vômitos, diarreia intensa, acidente, cirurgia, febre alta, desmaio ou choque: **administrar hidrocortisona 100 mg por via IV ou IM imediatamente** e encaminhar ao hospital.

Baseado em diretrizes e protocolos para insuficiência adrenal (Ministério da Saúde).