



Tremor Essencial: Factos Essenciais Para Os Doentes

O QUE É O TREMOR ESSENCIAL?

O Tremor Essencial (TE) é a doença do movimento mais comum. É também conhecido como tremor essencial benigno, tremor familiar, ou tremor hereditário. Os doentes com TE podem sofrer de tremor incontroável nas mãos, cabeça, voz ou outras partes do corpo. A doença geralmente começa na idade adulta e pode agravar progressivamente. O tremor é tipicamente mais perceptível quando o doente mantém os braços e as mãos estendidas ou quando realiza movimentos finos com as mãos, como segurar um copo, usar uma colher, ou escrever. O tremor normalmente pára quando as mãos e os braços estão completamente relaxados. O stress muitas vezes agrava temporariamente o tremor.

QUAL É A CAUSA?

A causa do TE é desconhecida, mas em mais de metade dos doentes existe outro membro da família afectado. Os investigadores ainda não encontraram o(s) gene(s) que causam o TE. Para os doentes com história familiar, os sintomas tendem a começar mais cedo. Os investigadores pensam que o TE tem a sua causa no cérebro, mas os exames de imagem cerebral dos doentes são normais.

Não existe um teste de diagnóstico para o TE. No entanto, o médico poderá pedir análises ao sangue para investigar outras doenças, tais como alterações da tiróide que podem agravar o tremor. Alguns medicamentos também podem agravar o tremor.

EXISTE TRATAMENTO?

Existe tratamento eficaz que reduz o tremor, embora não exista cura. O uso de copos e utensílios pesados, ou até pequenos pesos nos pulsos podem ajudar. Alguns doentes podem beneficiar de medicamentos e geralmente são dados numa base de tentativa e erro. Alguns funcionam melhor que outros, dependendo de cada doente. Os medicamentos que podem ajudar incluem:

- Beta-bloqueantes, como o propranolol;
- Medicamentos antiepilépticos, tais como a primidona, gabapentina, topiramato e clonazepam.

O médico poderá sugerir a redução do consumo de cafeína, de outros estimulantes, e de alguns medicamentos que agravam o tremor. Doentes com certos tipos de tremor podem beneficiar de injecções com toxina botulínica. Esta é injectada nos músculos que causam o tremor, enfraquecendo temporariamente o músculo para reduzir o tremor. Estas injecções devem ser repetidas duas a quatro

vezes por ano, e são mais eficazes em doentes com tremor da cabeça ou da voz.

Embora o tratamento médico possa ajudar alguns doentes com tremor, devendo ser tentado primeiro, os doentes com tremor mais grave podem ser considerados para um procedimento cirúrgico. O neurologista deve aconselhar sobre as opções terapêuticas mais adequadas para cada doente. Existe mais de um tipo de cirurgia para o tratamento do TE:

- Talamotomia: um tipo de cirurgia ao cérebro, onde uma parte do cérebro, o tálamo, é lesado;
- Cirurgia de Estimulação Cerebral Profunda (CECP): outro tipo de cirurgia ao tálamo, onde um fio muito fino (também chamado eléctrodo) é colocado no tálamo e ligado a um dispositivo idêntico a um *pacemaker* (também chamado neuroestimulador) colocado debaixo da pele, no peito;
- Outros procedimentos cirúrgicos.

O TREMOR ESSENCIAL É UMA FORMA DE DOENÇA DE PARKINSON?

Não. O TE é cerca de 10 vezes mais comum do que a Doença de Parkinson (DP). Ao contrário do TE, o tremor das mãos na DP é mais óbvio quando as mãos do doente estão em repouso e não estão a realizar outras actividades. Outros sinais de DP, mas não de TE, incluem lentidão dos movimentos, dificuldade em andar e outros achados no exame neurológico.

O QUE POSSO EU ESPERAR UMA VEZ QUE VIVO COM TE?

O TE não encurta a esperança média de vida. O tremor pode aumentar com o passar do tempo, mas a progressão é geralmente lenta, ao longo de muitos anos. No futuro, alguns doentes acabarão por apresentar algum grau de dificuldade, nomeadamente na escrita, a comer, beber, ou até algum embaraço social. O tremor ligeiro habitualmente não requer tratamento, e o início precoce de tratamento não pára ou atrasa a evolução natural dos sintomas. Só deve ser considerado realizar tratamento quando o tremor interfere com as actividades de vida diária ou é incómodo.