

Autor: Carolina Rabaça, Pedro Gomes

Última atualização: 2017/03/16

Palavras-chave: Tremores, Tremor essencial, Clínica, Tratamento

Resumo

O tremor é a perturbação do movimento mais comum, podendo afetar a qualidade de vida das pessoas. Todas as pessoas têm um tremor fisiológico que é uma reação natural do organismo a certas circunstâncias e geralmente é reversível assim que a causa seja corrigida.

O Tremor Essencial é o tremor mais comum e é uma doença progressiva evoluindo lentamente com o envelhecimento. Apesar de ainda não haver cura, existe tratamento para minimizar os seus sintomas.

O que é um tremor?

O tremor é um movimento semelhante a um "estremecer" que é involuntário, oscilatório e rítmico. Afeta mais frequentemente as mãos e os braços, mas também pode incluir as pernas, tronco, cabeça, voz. Desaparece durante o sono e é mais acentuado em situações de ansiedade.

É geralmente uma situação benigna e isolada, mas também pode fazer parte das manifestações de outras doenças neurológicas como a doença de Parkinson, lesões do cerebelo ou ser um efeito secundário de certos fármacos.

O tremor mais comum é o Tremor Essencial, embora haja a tendência de associar erroneamente a presença de tremores à doença de Parkinson, o que em grande parte dos casos não se verifica.

O que é o Tremor Essencial?

O Tremor Essencial afeta cerca de 5% da população. Ainda não foi descoberta uma causa específica, mas existe um padrão hereditário em 30-70% dos casos. Afeta tanto homens como mulheres e pode aparecer em qualquer idade mas mais frequentemente na 2ª e 6ª décadas de vida.

É um tremor de ação principalmente postural que aparece quando se mantém uma posição contra a gravidade, como por exemplo, sentado ou em pé com os braços estendidos para a frente. Pode também assumir características cinéticas, ou seja, aparecer durante qualquer movimento. É um tremor que geralmente aparece sem outros sintomas acompanhantes.

Carateristicamente, o tremor é mais visível quando o corpo está em atividade (por exemplo quando escreve, ou serve uma bebida, ou tenta levar a colher à boca para comer a sopa). Isto é distintivo em relação à doença de Parkinson, onde o trémulo é mais notório em repouso.

O Tremor Essencial afeta principalmente as mãos e antebraços, mas também pode aparecer na cabeça (com movimentos repetitivos para cima e para baixo ou laterais para a esquerda e direita) ou na voz. É bilateral e simétrico com uma frequência (número de repetições) média-alta de 6-12Hz. Raramente há só um tremor isolado

da cabeça. A escrita e os movimentos finos são particularmente afetados, pelo que muitas vezes na consulta é pedido ao doente para escrever uma frase e desenhar uma espiral.

O tremor melhora quando a pessoa bebe pequena quantidade de álcool, mas não se recomenda a sua toma como tratamento. Níveis elevados de consumo crónico de álcool até podem aumentar o risco de desenvolver o Tremor Essencial.

Como é feito o diagnóstico do Tremor Essencial?

Os principais sintomas associados com tremor essencial são:

- **Tremor** postural e/ou cinético bilateral e simétrico nas mãos e antebraços, cabeça ou na voz;
- Afeta os **pequenos movimentos** como a escrita e desenho;
- Tremor aumenta com o **stress e ansiedade**;
- Tremor que alivia com **álcool**;
- Tremor que diminui com o **repouso**;
- **História familiar** de tremor em 30-70%;
- Problemas de **equilíbrio** (em raros casos);
- Sem outras queixas acompanhantes.

Se está perante estes sintomas poderá ter um Tremor essencial.

Procure o seu médico que o ajudará a estabelecer o diagnóstico e melhor orientar a situação. Até ao momento não existe nenhum teste definido para o diagnóstico e os exames que se fazem servem para excluir outras causas, sendo geralmente normais nos casos de Tremor Essencial.

Tratamento

Até à data não existe cura. O tratamento destina-se a controlar o tremor.

Atualmente recomenda-se o início o tratamento quando o tremor interfere com a atividade diária do doente, quando causa constrangimento ou quando interfere na funcionalidade da pessoa.

Existem vários fármacos disponíveis. O tratamento deve começar com baixas doses e aumentar gradualmente até atingir o resultado esperado ou a dose máxima recomendada. O tratamento cirúrgico pode ser uma opção nos casos severos quando a medicação já não consegue controlar o tremor.

Evolução e prognóstico

O Tremor Essencial é uma doença progressiva, evoluindo de forma lenta à medida que a idade avança.

Apesar do carácter benigno, pode evoluir para formas perfeitamente incapacitantes condicionando afastamento social e quebra na qualidade de vida, pela interferência em atividades básicas do dia-a-dia, como por exemplo, comer, conduzir ou vestir-se, tornando-se importante o apoio e adaptação da vida familiar.

Conclusão

O Tremor Essencial é a causa de tremor mais comum e pode afetar muito a vida dos doentes. O tratamento sintomático, mesmo que não mude o curso da doença, pode ajudar a melhorar a qualidade de vida.

Referências recomendadas

- [International Essential Tremor Foundation \(IETF\)](#)
- [?Tremor Essencial: Factos Essenciais para os Doentes?](#)
- [?AAN Guideline Summary for patients and their families - TREATMENTS FOR ESSENTIAL TREMOR?](#)
- [?Essential tremor Patient handbook?](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ·

[Carolina Rabaça](#) • [Pedro Gomes](#)