



Tudo que você precisa saber sobre tremor essencial

Cartilha informativa

Nº5

Sobre o canal Parkinson Hoje

Mais qualidade de vida

O ator Michael J. Fox é uma estrela de Hollywood, pai de quatro filhos e parkinsoniano desde os 29 anos. Ele diz que o seu segredo é nunca deixar a doença definir quem ele é. O canal **Parkinson Hoje** também traz em seu DNA essa inspiração: ajudar pessoas a descobrir como viver com a doença sem serem definidas por ela.

O Parkinson é uma enfermidade grave e complexa. Mas existem várias alternativas de tratamento e muitos recursos disponíveis para enfrentá-lo e reduzir seus efeitos, de aplicativos para smartphones até cirurgias. Temos uma visão de esperança e otimismo em relação aos avanços da medicina nessa área, mas acima de tudo respeitamos os fatos.

Falamos diretamente para quem tem a doença e para todos que convivem com ela “pelo lado de fora”, como cuidadores, parentes, amigos e profissionais de saúde. Em muitos casos, aprender sobre o Parkinson pode ser a ajuda mais valiosa que pode ser dada a um doente. Acreditamos que o acesso a informações relevantes e embasadas cientificamente é o caminho mais curto para uma vida plena, para quem tem Parkinson e para quem vive perto dele. Esta cartilha, portanto, faz parte da nossa missão: trazer conhecimento e promover bem-estar, autonomia e qualidade de vida. Não custa voltar a

esse ponto: ciência não é suficiente sem otimismo, esperança e a motivação para procurar as saídas.

*O conteúdo disponível no canal **Parkinson Hoje** não se destina a substituir orientações médicas, diagnósticos, tratamentos ou qualquer aconselhamento dado por profissionais qualificados sob qualquer circunstância. O leitor não deve se basear nas informações fornecidas no canal **Parkinson Hoje** para elaborar um diagnóstico ou conduzir um tratamento. A palavra final é sempre do médico. Nunca desconsidere ou postergue a busca pela opinião de um médico baseado em conteúdos consultados neste ou em qualquer outro canal que divulgue informações de saúde.*

*O canal **Parkinson Hoje** utiliza-se apenas de fontes reconhecidas pela classe médica e científica pelo rigor no trato das informações. Além disso, a equipe adota critérios jornalísticos de checagem antes de publicar qualquer informação. Pedimos que qualquer erro identificado pelos leitores seja comunicado à nossa equipe. O canal **Parkinson Hoje** tem caráter exclusivo de esclarecimento e educação à sociedade e é produzido de acordo com as normas da resolução CFM N° 1.974/2011.*



Quem somos

Parkinson Hoje é um canal produzido pela Medialogue Digital, com direção técnica do Dr. Erich Fonoff, especialista em doença de Parkinson.

Dr. Erich Fonoff é médico neurocirurgião, professor, pesquisador e um dos principais especialistas brasileiros em neurocirurgia funcional, com ênfase nas áreas de dor, doença de Parkinson e outros distúrbios do movimento.

A sua pesquisa na área de cirurgia de Parkinson registrou avanços significativos nos últimos anos, principalmente no desenvolvimento da Estimulação Cerebral Profunda.

Dr. Erich é professor livre-docente e membro do programa de pós-graduação do Departamento de Neurologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Com mais de 90 artigos

publicados em periódicos científicos internacionais, se consolidou como um dos principais pesquisadores em sua área no Brasil e seu trabalho é reconhecido pelas mais importantes instituições de pesquisa na Europa e nos Estados Unidos.

Sua carreira acadêmica se desenvolveu na FMUSP, onde concluiu seu doutorado pelo Departamento de Neurologia em 2007. Atuou como neurocirurgião no Hospital das Clínicas e coordenou o Laboratório de Neuromodulação de Dor Experimental do Hospital Sírio-Libanês.

*P.S.: Um detalhe importantíssimo: **Parkinson Hoje** é um canal de informação jornalístico de orientação geral. Um médico – e somente um médico – pode fazer um diagnóstico ou recomendar um tratamento.*



DR. ERICH FONOFF

Dr. Erich Fonoff, diretor técnico do canal **Parkinson Hoje**, é médico neurocirurgião, professor, pesquisador e um dos principais especialistas brasileiros em neurocirurgia funcional, com ênfase nas áreas de dor, doença de Parkinson e outros distúrbios do movimento.

Tudo que você precisa saber sobre tremor essencial

O tremor essencial (TE) é o transtorno de movimento mais comum no mundo e afeta cerca de 5% da população, mais até que a doença de Parkinson. Ele pode surgir em qualquer idade, porém, na maior parte das vezes, se apresenta na adolescência ou na meia idade.

Embora a maioria das pessoas afetada por essa doença neurológica consiga manter a rotina normal e com autonomia, existem diversos tratamentos disponíveis para que a qualidade de vida não seja alterada.

A seguir, dr. Erich Fonoff, neurocirurgião e especialista em transtornos do movimento, responde nove perguntas fundamentais sobre o tremor essencial, seu diagnóstico, sintomas e tratamento.

1 O QUE É O TREMOR ESSENCIAL?

O TE é uma doença neurológica caracterizada por um tremor incontrolável, durante o movimento, em diferentes partes do corpo. As áreas mais afetadas são, geralmente, mãos, braços, cabeça, laringe (caixa de voz), língua e queixo. As pernas são bem menos afetadas.

O TE não é uma doença que ameaça a vida, a não ser que interfira diretamente na autonomia e no autocuidado. A maioria das pessoas é capaz de viver normalmente com esta condição, embora possam encontrar dificuldade em atividades diárias como comer, se vestir ou escrever. É somente quando os tremores se agravam que eles se tornam incapacitantes. Podem ser confundidos com sintomas da doença de Parkinson e outras condições neurológicas.

NOSSOS CANAIS



parkinsonhoje.com.br



facebook.com/parkinsonhoje



youtube.com/parkinsonhoje

**2**

O QUE CAUSA O TREMOR ESSENCIAL?

A verdadeira causa do TE ainda não é conhecida. Mas, admite-se que seja uma doença de circuitos cerebrais, provavelmente relacionada à anomalia de canais iônicos, que altera diretamente a atividade elétrica cerebral nos circuitos motores, incluindo o tálamo e o córtex cerebral – causando, assim, o tremor durante o movimento. O tálamo é uma estrutura profunda no cérebro que participa do controle dos movimentos e da atividade muscular.

O TE é genético-familiar em mais de 50% dos casos. Diferente da doença de Parkinson, no qual os casos genéticos são mais raros. Uma criança nascida de um pai com tremor essencial terá até 50% de possibilidade de herdar o gene responsável. Porém, ela pode nunca apresentar os tremores propriamente ditos.

Embora o tremor seja mais comum em idosos – e os sintomas se tornam mais pronunciados com a idade –, ele não faz parte do processo de envelhecimento natural.

3

TREMOR ESSENCIAL É COMUM?

O TE é o transtorno do movimento mais comum. Ele afeta até 5% da população, ou seja, é cinco vezes mais comum do que a doença de Parkinson. Pode ocorrer em qualquer idade, mas, na maior parte das vezes, se apresenta na adolescência ou na meia idade, entre 40 e 50 anos, e tende a se agravar lentamente ao longo da vida.

4

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DO TREMOR ESSENCIAL?

O tremor é o sintoma mais importante da doença. Ele se manifesta como tremor das mãos, da cabeça, do queixo e voz trêmula. Estes tremores finos pioram durante o movimento e com o nervosismo em situações de estresse emocional como falar em público, ou na presença de um grande grupo de pessoas.

O tremor piora com algum movimento intencional, durante a ação, como pegar uma xícara de café. Em geral, os tremores cessam ou diminuem com o repouso. Podem ocorrer também problemas de equilíbrio, que são mais raros.

Tudo que você precisa saber sobre tremor essencial

5 COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DO TREMOR ESSENCIAL?

O médico especialista geralmente pode diagnosticar o TE com base na história familiar, no tipo de tremor e no exame neurológico completo. Não existem exames de sangue, urina ou outro teste específico utilizado para diagnosticar tremor essencial. É importante considerar também outras causas de tremor, como doenças da tireoide, consumo excessivo de cafeína ou efeitos colaterais de diversas medicações.

6 O TREMOR ESSENCIAL PODE AUMENTAR O RISCO DE OUTRAS DOENÇAS?

Sim. Existe associação do TE com outras doenças, como Parkinson e enxaqueca. As drogas usadas para tratar o TE também podem aumentar o risco de depressão. E, embora a associação com a doença de Parkinson ainda se mostre controversa, sabe-se que pessoas diagnosticadas inicialmente com tremor essencial se revelam, decorridos alguns anos, com diagnóstico de doença de Parkinson.

7 O TREMOR SE MANIFESTA EM OUTRAS DOENÇAS, ALÉM DE PARKINSON E TREMOR ESSENCIAL?

Sim, diversas outras condições podem apresentar tremor como sintoma: esclerose múltipla, fadiga após exercício, sofrimento emocional extremo, tumores cerebrais, alguns medicamentos, anormalidades metabólicas e abstinência de álcool ou drogas.

8 O TREMOR ESSENCIAL PODE SER CURADO OU PREVENIDO?

Como não se conhece as causas exatas do TE, atualmente não é possível prevenir a condição. No entanto, os tratamentos disponíveis controlam muito bem o tremor, mesmo que sua origem seja genética. Não há cura para o tremor, mas os tratamentos que proporcionam alívio de seus sintomas – como as medicações e a cirurgia – podem melhorar significativamente a qualidade de vida do paciente. Nem todos os tratamentos ou procedimentos são efetivos para todas as pessoas com tremor. O médico recomendará um plano de tratamento individualizado, incluindo certas mudanças de estilo de vida que podem ajudar a reduzir os tremores.



9

COMO É FEITO O TRATAMENTO DO TREMOR ESSENCIAL?

O TE leve pode não exigir tratamento. No entanto, quando o tremor essencial interfere na capacidade funcional ou se torna socialmente inaceitável, existem tratamentos que podem melhorar os sintomas. Os tratamentos podem incluir medicamentos e cirurgia em casos resistentes ou quando o efeito adverso da medicação não é tolerável.

MEDICAMENTOS: Drogas de uso oral, como Propranolol, Primidona, Gabapentina, Topiramato e benzodiazepínicos, podem reduzir significativamente o tremor essencial. Injeções de botox também podem ser uma opção de tratamento, principalmente em tremores vocais e de cabeça.

ULTRASSOM FOCADO: Equipamento, acoplado à ressonância magnética, que utiliza as imagens como guia para localizar e inativar pontos específicos do cérebro. O paciente permanece acordado durante todo o procedimento e, assim, pode ser examinado para teste de eficácia. Trata-se de um tratamento não invasivo e que pode controlar o tremor essencial.

CIRURGIA: A estimulação cerebral profunda (DBS) é uma opção de tratamento cirúrgico para pessoas com tremor que interfere nas atividades diárias e que se mantém apesar da medicação oral. A DBS envolve implante de eletrodos cerebrais, na região do tálamo ou subtalâmica. Ambos os pontos têm a propriedade de abolir o tremor, quando estimuladas. A estimulação cerebral já vem sendo aplicada há mais de 20 anos para tremor essencial com bons resultados e é cada vez mais segura. As novas tecnologias têm promovido melhores resultados a tal ponto de haver controle completo mesmo em casos de tremor grave e incapacitante.

Cartilhas Parkinson Hoje

Baixe todas em www.parkinsonhoje.com.br



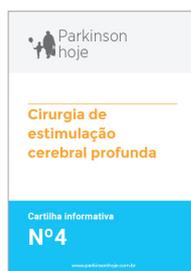
CARTILHA Nº 1
Como reconhecer os 10 sinais da doença de Parkinson



CARTILHA Nº 2
Aprenda como manter sua casa segura



CARTILHA Nº 3
Respondemos as principais dúvidas sobre a doença de Parkinson



CARTILHA Nº 4
Tudo que você precisa saber sobre cirurgia de estimulação cerebral profunda



CARTILHA Nº 5
Tudo que você precisa saber sobre tremor essencial



CARTILHA Nº 6
Em breve



CARTILHA Nº 7
Em breve



CARTILHA Nº 8
Em breve



CARTILHA Nº 9
Em breve



CARTILHA Nº 10
Em breve

NOSSOS CANAIS



parkinsonhoje.com.br



facebook.com/parkinsonhoje



youtube.com/parkinsonhoje

MEDIALOGUE

Diretor
Gabriel Attuy

Diretora de conteúdo
Rachel Campello

www.medialogue.com.br
contato@medialogue.com.br

Rua Cardeal Arcoverde, 745, conj. 701
São Paulo | CEP 05407-001
Telefone: +55 (11) 2592-0700

medialogue medialoguebr medialogue