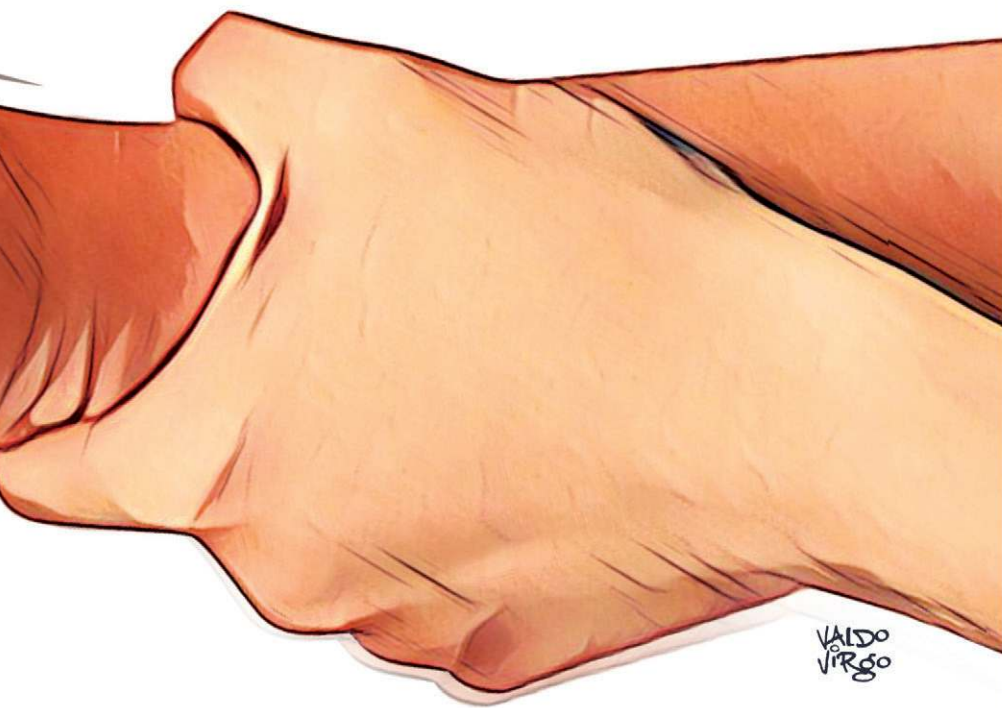


# corpo



## TRATAMENTOS

- Dependem do diagnóstico. Podem ser mais brandos, como recorrer a atividades que ajudem na calma e na concentração; ou mais invasivos, por meio de estimulação cerebral profunda, com a implantação de um dispositivo médico cirúrgico, semelhante a um marca-passo cardíaco.
- Quando está relacionado ao consumo de substâncias lícitas ou ilícitas, é preciso suspender ou adequar o uso.

## NO CASO DO PARKINSON

- Quanto maior a faixa etária, maior a incidência. A doença de Parkinson é neurológica, crônica e progressiva. As causas ainda são desconhecidas. Além de tremores, o paciente com Parkinson pode apresentar rigidez muscular, redução da quantidade de movimentos, distúrbios da fala e dificuldade para engolir.

## Palavra do especialista

### Qual é a causa mais comum de tremores no corpo?

Acaba sendo nosso próprio tremor fisiológico, normal ou exacerbado. Praticamente todos nós temos, é só estender as mãos e olhar bem pra elas. Você deve notar alguma oscilação. Após isso, faça bastante força com as mãos estendidas, notará ainda mais. Vários fatores podem aumentar esse tipo de tremor: estresse, ansiedade, consumo exagerado de café, uso de drogas ilícitas e de alguns remédios para asma, por exemplo.

### Pessoas mais velhas são mais propensas a tremer? Existe essa relação entre tremores e idade?

Nem sempre. Podemos olhar para os pacientes idosos como pessoas que têm maiores riscos de doenças que geram tremor, como a doença de Parkinson, o acidente vascular cerebral (AVC) em regiões do cérebro que comandam nossos movimentos e mesmo o envelhecimento normal, que pode gerar, sim, algum tremor. Além disso as medicações, frequentes nas rotinas da pessoa idosa, podem ter o tremor como efeito colateral. Ainda assim, se pensarmos nos pacientes jovens, não é infrequente encontrarmos casos de tremor essencial, um tipo de doença de caráter mais genético — geralmente, a pessoa consegue falar que o pai ou outro parente também têm —, que costuma aparecer quando o paciente fica estressado, com medo, ou quando é submetido a uma prova, por exemplo. Pacientes jovens também podem apresentar tremores por doenças genéticas, que são, felizmente, mais raras.

### É verdade que até a dieta de uma pessoa com tremores precisa mudar para aliviar os sintomas? Exemplo: reduzir café.

Se a causa do tremor for influenciada pela dieta, sim. Caso não, existe pouca chance de conseguirmos mudar o cenário de tremores do paciente com essas modificações. De toda forma, sempre recomendamos manter uma alimentação saudável, visto que são várias as evidências dos benefícios da dieta mediterrânea e da dieta DASH nesse sentido. Tratamos sempre o paciente que tem a doença, e não a doença que está no paciente.

### Como se observa o impacto do tremor na vida de pacientes com o problema?

Esse é um aspecto de extrema importância, pois é o que deveria guiar a terapia. Se a pessoa que tem tremor está bem em casa, mas, quando no trabalho, fica constrangida porque não consegue escrever, precisamos direcionar nossa estratégia para esse contexto. Por isso, o médico deve conhecer muito bem a rotina, as dificuldades, os medos, as vergonhas e os anseios do paciente.

Gabriel Novaes de Rezende Batistella é médico neurologista e neuro-oncologista, membro do corpo diretivo da Society for Neuro-Oncology Latin America (SNOLA), assistente de Neuro-Oncologia Clínica na Escola Paulista de Medicina da UNIFESP e Neuro-Oncologista do Hcor.