



FRADIQUE
MOREIRA
neurologista

Tremor das mãos QUANDO DEVEMOS FICAR PREOCUPADAS?

A maioria de nós já experienciou um tremor de mãos por estar nervosa ou ter tomado mais café do que a conta, por exemplo. Até aqui, tudo certo. No entanto, quando este problema surge de forma súbita é necessário procurar ajuda especializada, pois além do problema físico, pode ter muito impacto a nível emocional. O diagnóstico baseia-se na história do doente e na observação do médico através do exame físico. Falamos com Fradique Moreira, neurologista da Sociedade Portuguesa de Neurologia, que explica tudo...

► Que exames são necessários para identificar a causa?

O diagnóstico é essencialmente clínico, ou seja, baseia-se na história do doente e na observação do médico através do exame físico. No entanto, solicitamos análises clínicas para excluir causas metabólicas (tiroide, fígado, rins e vitaminas). Em caso de dúvida diagnóstica, recorreremos à Ressonância

Magnética Cerebral ou ao DaTSCAN (exame de medicina nuclear), que nos permite visualizar a integridade dos sistemas de dopamina no cérebro e distinguir com precisão a doença de Parkinson de outros tremores.

► O tremor das mãos afeta muitas pessoas?

O tremor é o distúrbio do movimento mais prevalente na prática clínica neurológica e, embora muitas vezes seja vivido em silêncio e com algum estigma, a sua presença é muito comum. É fundamental distinguir o tremor fisiológico das manifestações patológicas. Para que se entenda de forma simples, o termo fisiológico refere-se ao que é natural e normal no funcionamento do nosso organismo. Imagine o motor de um carro: mesmo quando está parado, existe uma vibração mínima, quase impercetível, que indica que o motor está ligado. No corpo humano acontece o mesmo; todos temos uma oscilação rítmica e mecânica

de pequena amplitude, que é uma propriedade normal do nosso sistema neuromuscular. Em condições normais, este tremor é invisível a olho nu, mas pode tornar-se perceptível com o excesso de café, cansaço ou ansiedade.

► Mas depois há o tremor patológico...

O tremor patológico apresenta uma incidência elevada na população geral e requer outro tipo de atenção. O Tremor Essencial, por exemplo, possui uma prevalência estimada de até 5% em indivíduos acima dos 60 anos, embora possa manifestar-se em qualquer etapa do ciclo de vida. Trata-se de uma condição significativamente mais comum do que a doença de Parkinson – estimando-se que seja até 20 vezes mais

Além do incómodo físico, este problema afeta a qualidade de vida e o bem-estar psicológico.

É preciso um acompanhamento que permita devolver-lhe segurança e o controlo.



Os tremores manifestam-se, muitas vezes, ao escrever.

frequente. Portanto, se sente as mãos tremer, saiba que não está sozinha; estamos perante um fenómeno que afeta muitas pessoas e que, embora exija atenção médica para otimizar a qualidade de vida, na grande maioria dos

Truques ÚTEIS

O tremor, segundo Fradique Moreira pode transformar tarefas simples, como beber por um copo ou assinar um documento, em momentos de grande frustração, mas pode-se mitigar este impacto. **“A utilização de copos com peso é uma estratégia eficaz, pois o peso extra ajuda a estabilizar a oscilação da mão, tal como o uso de talheres de cabo mais grosso, que permitem uma preensão mais segura e firme”**, refere o médico. **“No que toca ao vestuário, optar por peças com velcro ou fechos de correr em vez de botões pequenos – que exigem uma motricidade fina mais apurada – facilita a autonomia no dia a dia”**. Além destas medidas práticas, **“a redução ou eliminação de estimulantes como a cafeína é um passo simples que pode ter um impacto positivo imediato na estabilização do movimento”**.

casos não coloca a saúde em risco.

► Existem vários tipos de tremores?

Sim, e a distinção entre eles é fundamental para o diagnóstico. Em Neurologia, classificamos os tremores sobretudo pelo contexto em que aparecem. Temos, por

exemplo, o **tremor de repouso**, que ocorre quando os músculos estão relaxados, sendo muito visível quando a pessoa está repousada com as mãos em cima do colo a ver televisão ou a caminhar com o braço relaxado. Diferente deste é o **tremor postural**, que surge quando mantemos uma posição contra a gravidade, como ao segurar numa folha de papel ou manter os braços esticados na frente. Já o **tremor cinético** manifesta-se durante o movimento propriamente dito, dificultando tarefas como abotoar uma camisa ou escrever. Por fim, existe o **tremor de intenção**, um tipo específico que se intensifica à medida que a mão se aproxima de um alvo. É o que acontece quando tentamos

MAIORIA DOS TREMORES não é sinal de Parkinson



Pode ser necessário fazer uma Ressonância Magnética Cerebral

levar a colher à boca ou tocar num botão de elevador: quanto mais perto do destino, maior é a oscilação. Esta diferenciação rigorosa é o que nos permite identificar qual a área do cérebro que está a falhar, sendo este o primeiro passo essencial para definir se estamos perante uma condição benigna ou uma patologia que exige tratamento específico.

Quando deve gerar preocupação?

O tremor deve ser motivo de consulta médica sempre que surgir de forma súbita, afetar apenas um lado do corpo (assimetria) ou vier acompanhado de outros sinais neurológicos. Devemos estar particularmente atentas se, a

Perda de equilíbrio, alteração da marcha ou rigidez muscular merecem a sua atenção.

par do tremor, houver uma alteração na marcha, perda de equilíbrio, uma sensação de “prisão” ou rigidez muscular, ou uma lentidão que torna tarefas simples – levantar-se de uma cadeira, vestir um casaco ou calçar os sapatos – muito mais demoradas. A intervenção médica torna-se prioritária quando o tremor

compromete a autonomia, dificultando o gesto de levar o garfo à boca sem entornar a comida, abotoar os punhos de uma camisa ou escrever de forma legível. Contudo, a funcionalidade não é o único critério. Mesmo um tremor de baixa amplitude pode ser altamente incapacitante dependendo da profissão: o que para uns é um detalhe, para um cirurgião, um dentista, um cabeleireiro ou um relojoeiro pode significar o impedimento de trabalhar.

E causa bastante impacto emocional...

Sim, não podemos desvalorizar o impacto emocional. Mesmo que o tremor seja ligeiro, se causar constrangimento social –

ou seja, se a pessoa sentir vergonha, se sentir observada ou começar a evitar jantares com amigos e eventos sociais para não ser notada – esse é, por si só, um motivo crucial para procurar ajuda médica. Nestes casos, o tremor deixa de ser apenas um incómodo físico e passa a ser uma barreira à qualidade de

vida e ao bem-estar psicológico, sendo fundamental um diagnóstico que permita devolver à pessoa a sua segurança e o controlo sobre o seu quotidiano.

Pode estar relacionado com o stress e a ansiedade?

Sem dúvida. O stress e a ansiedade são potentes amplificadores de qualquer tremor. Clinicamente, a ativação do sistema nervoso simpático em situações de tensão aumenta a reatividade muscular, tornando evidente uma oscilação que seria impercetível em relaxamento. É fundamental esclarecer que, mesmo sob tratamento, um tremor pode agravar-se sem que a doença de base (como o Parkinson ou o Tremor Essencial) tenha progredido. Muitas vezes, este agravamento reflete apenas uma descompensação emocional, como ansiedade não controlada, devendo o ajuste terapêutico focar-se na modulação do humor e não



A ansiedade pode levar ao tremor nas mãos

necessariamente no reforço da medicação neurológica. Na prática, tremer mais ao assinar um contrato ou falar em público pode ser apenas uma resposta fisiológica ao estado de alerta e não uma falha dos fármacos. Nestes casos, abordar a componente emocional é a estratégia certa.

E sinónimo de outras doenças, como Parkinson?

Este é, inevitavelmente, o maior receio de quem chega ao consultório, mas é fundamental tranquilizar o leitor: a maioria dos tremores não é sinal de doença de Parkinson. Como vimos anteriormente, o Tremor

Essencial e a Doença de Parkinson são entidades distintas, com comportamentos muito específicos. Na Doença de Parkinson, o tremor é tipicamente de repouso, surgindo quando a mão está relaxada (o clássico gesto de “contar moedas”), é geralmente assimétrico (começa num só lado) e faz-se acompanhar de rigidez e uma pobreza de movimentos que afeta a agilidade e a marcha. Já no Tremor Essencial, o tremor surge na ação (segurar numa chávena, por exemplo). São mecanismos cerebrais distintos, embora ambos exijam uma avaliação especializada por um neurologista.

Existe tratamento para reduzir ou controlar os tremores?

Sim, dispomos de várias opções farmacológicas e cirúrgicas que podem ser muito eficazes. Contudo, o tratamento não é focado apenas na patologia, mas na forma como a doença se manifesta naquele doente específico, considerando a sua idade, profissão, comorbilidades e estilo de vida. Como a resposta à medicação é individual e exige ajustes para minimizar efeitos secundários, a confiança entre médico, doente e cuidador é o pilar do sucesso. Para além dos fármacos, em casos graves e refratários, os procedimentos cirúrgicos, como por exemplo a cirurgia de Estimulação Cerebral Profunda (DBS) oferece excelentes resultados.

Como é possível lidar com esta condição sem que a mesma afete a autoestima?

O meu conselho é: não se esconda. Falar abertamente sobre o assunto com amigos e colegas retira o “elefante da sala” e reduz a ansiedade social. O tremor não define a competência nem o valor de ninguém. Aceitar a condição e procurar ajuda médica precocemente é o primeiro passo para manter a qualidade de vida e a confiança. ●

Texto: Carla S. Rodrigues; Fotos: D.R.