

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Dec 07, 2021

Tremor essencial

Se você tem tremor essencial, suas mãos tremem ou sua cabeça balança. Isso pode dificultar a realização de tarefas cotidianas, como tomar uma xícara de chá sem derramar. Existem medicamentos que podem ajudar.

O que é tremor essencial?

Se você tem tremor essencial, suas mãos ou cabeça começam a tremer, geralmente quando você está tentando fazer alguma coisa.

O nome tremor essencial significa que você tem um tremor, mas os médicos não conseguem encontrar uma razão para isso. Os médicos não sabem ao certo por que algumas pessoas sofrem de tremor essencial, mas parece que ele ocorre em famílias.

Quais são os sintomas?

É mais provável que você note um tremor nas mãos. Cerca de 7 em cada 10 pessoas com tremor essencial o têm nas mãos. O tremor pode começar em apenas uma mão. Mas, geralmente, com o tempo, as duas mãos são afetadas.

Você não perceberá o tremor quando estiver descansando ou dormindo. Isso acontece quando você está mantendo uma posição, como esticar os braços, ou quando está tentando fazer algo com as mãos, como escrever.

Cerca de metade das pessoas com tremor essencial também tem tremor de cabeça. Sua cabeça balança para cima e para baixo, ou de um lado para o outro. Algumas pessoas também sentem a voz trêmula. O tremor pode piorar quando você está cansado ou estressado.

O médico verificará se o tremor é causado por uma doença ou por um medicamento que esteja tomando. Ele ou ela perguntará sobre seus medicamentos, seu histórico familiar e quaisquer outros sintomas.

Seu médico o examinará e você fará exames de sangue, inclusive um teste para verificar se a glândula tireoide (uma glândula no pescoço) está funcionando adequadamente.

Tremor essencial

Você pode precisar de outros exames, inclusive exames para ver imagens do interior do seu corpo (como tomografia computadorizada e ressonância magnética), para verificar se há outras doenças que causam tremor, como um acidente vascular cerebral. Você só será diagnosticado com tremor essencial se o médico tiver descartado outras causas para o tremor.

Quais tratamentos funcionam?

Se o tremor interferir em sua vida, há tratamentos que podem ajudar. Eles não podem curar o tremor, mas podem torná-lo menos perceptível. Se o tremor não o incomodar, você pode decidir não fazer nenhum tratamento.

Coisas que você pode fazer por si mesmo

As mudanças no estilo de vida ajudam algumas pessoas com tremor essencial. Você pode tentar:

- exercícios de ioga ou de relaxamento
- evitar cafeína (café, chá e chocolate), e
- evitar ficar estressado ou cansado.

Medicamento

Vários medicamentos são usados para ajudar a controlar os tremores causados pelo tremor essencial. Dois deles são o **propranolol** e a **primidona**.

Esses dois medicamentos podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas. Seu médico deve discutir isso com você antes de começar a tomar esses medicamentos. Por exemplo:

- O propranolol pode causar tontura, problemas de sono e náusea. Raramente, pode causar efeitos colaterais mais graves, como falta de ar. Se isso acontecer, informe seu médico imediatamente.
- A primidona pode causar náuseas, vômitos e movimentos bruscos repentinos quando se começa a tomá-la. Esses efeitos colaterais geralmente passam depois de algum tempo.

Se não puder tomar esses medicamentos, ou se eles não ajudarem, o médico poderá sugerir medicamentos normalmente usados no tratamento da epilepsia. Eles são chamados de **anticonvulsivantes**.

Se os sintomas forem graves e outros medicamentos não tiverem funcionado suficientemente bem, o médico poderá sugerir medicamentos com efeito mais **sedativo**. Mas isso não é comum.

Outros tratamentos

Se você tiver um tremor essencial muito grave e tiver experimentado vários medicamentos diferentes sem encontrar um que ajude, o médico poderá recomendar uma cirurgia no cérebro. Isso é muito raro.

O que vai acontecer comigo?

Muitas pessoas não se incomodam com o tremor e nem mesmo procuram o médico. Geralmente começa como um problema leve, embora possa piorar lentamente. Se o tremor o incomoda, há tratamentos que podem ajudar.

Onde obter mais ajuda

Talvez você consiga encontrar grupos de apoio ou instituições de caridade locais ou on-line. Por exemplo, no Reino Unido, a National Tremor Foundation (tremor.org.uk) oferece apoio e ajuda a pessoas com tremor essencial.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

