

## Doenças cerebrais: o que você precisa saber



O cérebro, principal órgão do Sistema Nervoso Central, está localizado dentro do crânio, submerso no líquido cefalorraquidiano que o protege. Estima-se que tenha um peso médio entre 1,3 e 1,5 kg, podendo ser definido como um órgão complexo, talvez o mais importante do corpo humano.

Este órgão é tão importante que, embora [represente apenas 2% do peso corporal](#), ele utiliza 20% da ingestão e oxigênio do corpo todo. Seu trabalho continua, mesmo quando estamos dormindo ou em repouso e, quando nos concentramos com força, o cérebro pode usar até 50% da energia e do oxigênio do corpo.

Devido a sua importância, é necessário mantê-lo saudável e estar atento a alguns sinais que podem ser indícios de doenças cerebrais. Uma das doenças neurológicas mais frequentes é a enxaqueca, que afeta milhões de pessoas e pode causar deficiências graves ou moderadas, dependendo da sua intensidade. A Organização Mundial da Saúde classificou a enxaqueca como a sexta causa principal de deficiência, afetando a funcionalidade das pessoas.

Entre outras doenças cerebrais que precisam de nossa atenção, encontramos as neurodegenerativas como o Alzheimer, doenças infecciosas como a

meningite e doenças congênitas como a Síndrome de Down. Além disso, destacam-se algumas condições tais como os acidentes cardiovasculares e os distúrbios mentais.

## Doenças neurodegenerativas

Chamamos de [doenças neurodegenerativas](#) aquelas que são causadas por um processo que acelera a morte celular, causando a degeneração do tecido nervoso. Elas são causadas pela degeneração progressiva dos neurônios individuais, afetando o controle do movimento, a memória e a cognição. A doença neurodegenerativa mais frequente é o Alzheimer que, por sua vez, é o tipo mais comum de demência. Outros tipos comuns de processos degenerativos são o Parkinson, a doença de Huntington, a Esclerose Lateral Amiotrófica, entre outros. Embora alguns fatores genéticos ou ambientais tenham sido associados a estas doenças, atualmente, o principal fator de risco para desenvolvê-las é o aumento da idade.

Quanto ao aparecimento de sintomas, depende da área do sistema nervoso central que estiver sendo afetada, mas os principais problemas que aparecem são cognitivo-condutuais.

Atualmente, não há tratamentos curativos para essas doenças, portanto, os tratamentos atuais são basicamente sintomáticos para reduzir os sintomas ou aumentar a atividade dos neurônios sobreviventes, a fim de minimizar os efeitos clínicos do processo degenerativo.

## Doenças Infecciosas

Já as [doenças infecciosas](#) do sistema nervoso central são enfermidades comuns, cuja origem é bacteriana, parasitária ou viral. Os sintomas iniciais podem ser inespecíficos, o que pode dificultar o diagnóstico e atrasar o início do tratamento adequado. As doenças mais comuns deste tipo são: meningite, a doença da vaca louca e encefalomielite.

Embora nos últimos cem anos, graças à introdução dos antibióticos, a mortalidade tenha diminuído significativamente, fenômenos como movimentos migratórios, infecções pelo vírus da imunodeficiência humana e outros estados de imunossupressão, geraram importantes mudanças epidemiológicas, como o aparecimento de outras infecções que antes eram praticamente inexistentes.

Estas infecções podem ser classificadas segundo diferentes critérios: a) de acordo com a forma de apresentação e curso clínico, b) de acordo com a região do sistema nervoso central afetada, ou c) de acordo com o tipo de agente gerador. Os tipos mais frequentes dessas infecções são:

- Bacterianos
- Virais
- Micóticos
- Parasitários
- Infecções por toxinas bacterianas

## Doenças congênitas

A maioria das [malformações cerebrais](#) começa muito antes do nascimento de um bebê. Algo afeta o sistema nervoso em desenvolvimento ou causa um desenvolvimento anormal. Às vezes, o problema é genético. Em outras, a exposição a certos medicamentos, infecções ou radiação durante a gravidez interfere no desenvolvimento do cérebro. Partes do cérebro podem estar ausentes, ser anormalmente grandes ou pequenas, ou não estarem completamente desenvolvidas.

O tratamento depende do problema. Em muitos casos, o tratamento somente ajuda com os sintomas e pode incluir medicamentos anticonvulsivos, válvulas para drenagem do líquido do cérebro e terapia física.

A Síndrome de Down é a doença congênita mais emblemática. É caracterizada pela alteração do desenvolvimento neuronal devido a fatores genéticos, uso de drogas, deficiência nutricional e doenças infecciosas durante a gravidez.

## Acidente vascular-cerebral

Um [acidente vascular-cerebral](#) ocorre quando o fornecimento de sangue a uma parte do cérebro é interrompido ou reduzido, impedindo que o tecido cerebral receba oxigênio e nutrientes. As células cerebrais começam a morrer em minutos.

Estes acidentes são uma emergência médica e o tratamento imediato é crucial. A ação precoce pode reduzir os danos cerebrais e outras complicações, pois as opções de tratamento são mais eficazes quando são administradas logo após o início do acidente vascular-cerebral. Os sinais e sintomas do acidente vascular-cerebral incluem:

- Dificuldade para falar e entender o que os outros estão dizendo
- Paralisia ou dormência no rosto, braço ou perna
- Problemas para ver em um ou ambos os olhos

- Dor de cabeça
- Problemas para andar

## Distúrbios mentais

Há uma grande variedade de [distúrbios mentais](#) e cada um deles tem manifestações diferentes. Em geral, eles são caracterizados por uma combinação de alterações no pensamento, percepção, emoções, comportamento e relacionamentos com os outros.

Estes incluem depressão, distúrbio afetivo bipolar, esquizofrenia, demência, deficiências intelectuais e distúrbios do desenvolvimento como o autismo.

Em relação ao tratamento, existem estratégias eficazes para prevenir alguns distúrbios mentais e estão disponíveis tratamentos e medidas eficazes que permitem aliviar o sofrimento que eles causam.

Os pacientes devem ter acesso a atendimento médico e a serviços sociais que possam lhes proporcionar o tratamento que eles precisam. Além disso, é essencial que eles recebam apoio social.

## Reflexões

Apesar de termos aumentado os níveis de expectativa de vida do ser humano nas últimas décadas, devemos manter nosso cérebro saudável. É muito importante consumir nutrientes tais como aminoácidos essenciais, vitaminas e minerais para otimizar a função cognitiva.

Além disso, levando em conta a importância do cérebro, ele exige cuidados preventivos para assegurar que seu funcionamento seja o ideal na idade adulta e na velhice. Estas são algumas orientações dadas por especialistas:

- Alimentação saudável com uma dieta rica em frutas, verduras, vegetais e peixes, favorecendo o transporte de oxigênio e nutrientes para o funcionamento adequado do cérebro
- Atividade do ponto de vista cognitivo, por meio de jogos de memória, quebra-cabeças, elaboração de passatempos
- Exercício físico ou alguma atividade regular
- Controle dos fatores de risco cardiovascular: hipertensão, açúcar no sangue, uso de drogas e cigarro
- Controle do estresse, ansiedade e depressão

- Procurar ajuda especializada
- Interação social, fortalecendo os laços com a família, amigos e ambiente de trabalho, para um desenvolvimento psicológico saudável

**Fontes:**

[Alguns fatos interessantes sobre o cérebro](#)

[Doenças do cérebro](#)

[Doenças neurodegenerativas](#)

[Doenças Infecciosas](#)

[Malformações cerebrais](#)

[Acidente cardiovascular](#)

[Distúrbios mentais: fatos e números](#)