Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO PARA FAMILIARES E CUIDADORES

Doença Cerebrovascular de Pequenos Vasos: Humor e Prevenção

Este material foi preparado para ajudar você, familiar ou cuidador(a), a entender o que é a doença cerebrovascular de pequenos vasos (microangiopatia cerebral), como ela pode afetar o humor de forma silenciosa, e — o mais importante — o que pode ser feito para preveni-la e reduzir sua progressão.

O que é a doença de pequenos vasos cerebrais

Diferente do AVC (acidente vascular cerebral), que é um evento agudo e geralmente perceptível, a doença cerebrovascular de pequenos vasos é um processo lento, cumulativo e frequentemente silencioso: pequenos vasos sanguíneos profundos do cérebro vão sofrendo dano progressivo ao longo dos anos, sem gerar um episódio único e dramático. Esse dano costuma ser identificado em exames de imagem — como hiperintensidades na substância branca, pequenos infartos (lacunas), microssangramentos ou espaços perivasculares aumentados — muitas vezes como um achado incidental, em um exame feito por outro motivo.

> *É importante entender essa diferença: como não há um evento agudo que "avise" a família, a doença de pequenos vasos costuma passar despercebida por muito tempo, sendo confundida com outras coisas — inclusive com mudanças de personalidade atribuídas apenas ao "estresse" ou ao "envelhecimento natural".*

Como isso pode afetar o humor

Os pequenos vasos afetados por esse processo irrigam regiões cerebrais profundas conectadas a áreas responsáveis pela regulação do humor e da motivação — especialmente circuitos que ligam o córtex pré-frontal a estruturas mais profundas do cérebro. Quando esses circuitos são danificados, mesmo que de forma sutil e progressiva, o resultado pode ser o que a literatura médica chama de "depressão vascular": um quadro de humor associado diretamente ao dano cerebrovascular, e não apenas a fatores psicológicos ou situacionais.

- Costuma ter início mais tardio na vida, muitas vezes sem uma causa psicológica ou situacional evidente que explique o início do quadro.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

- Apresenta, com frequência, mais apatia (perda de iniciativa e interesse) do que tristeza subjetiva intensa — o que pode fazer o quadro parecer menos "óbvio" do que uma depressão típica.
- Costuma vir acompanhado de lentificação do pensamento e maior dificuldade em planejar, organizar ou tomar decisões — sintomas que se sobrepõem à esfera do humor e da cognição.
- Tende a responder de forma menos previsível a antidepressivos usados isoladamente, o que reforça a importância de um tratamento que também aborde os fatores vasculares de base, e não apenas o humor.

Reconhecendo os sinais em quem você cuida

Fique atento a mudanças graduais e persistentes, e não apenas a episódios pontuais de tristeza:

- Perda de iniciativa para atividades que antes eram do interesse da pessoa, sem uma tristeza clara associada;
- Lentidão perceptível no raciocínio, na fala ou nos movimentos;
- Irritabilidade nova ou mudança de temperamento, sem um motivo situacional evidente;
- Retraimento social gradual, mesmo em contextos antes prazerosos para a pessoa;
- Dificuldade nova em organizar tarefas do dia a dia, mesmo simples.

> *O ponto-chave aqui é o padrão gradual e persistente — diferente de uma reação pontual a um evento específico da vida. Mudanças de humor e comportamento que se instalam lentamente ao longo de meses, sem uma causa clara, merecem atenção e avaliação, não apenas serem atribuídas a "ele(a) está ficando mais velho(a) e quieto(a)".*

Prevenção: a parte mais importante

A boa notícia é que os principais fatores de risco para a doença de pequenos vasos são os mesmos fatores cardiovasculares já conhecidos, e amplamente modificáveis — o que torna a prevenção uma das ferramentas mais poderosas disponíveis, tanto antes quanto depois do diagnóstico:

- Controle rigoroso da pressão arterial: é, isoladamente, o fator de risco mais importante e mais diretamente ligado ao dano progressivo aos pequenos vasos cerebrais.
- Controle da glicemia em quem tem diabetes, e do colesterol (especialmente LDL elevado);

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

- Cessação do tabagismo — o cigarro tem impacto direto e bem documentado sobre a saúde dos pequenos vasos sanguíneos;
- Atividade física regular, com impacto tanto cardiovascular quanto diretamente protetor para a saúde cerebral;
- Padrão alimentar cardiovascular saudável, com pouco sal e ultraprocessados, rico em vegetais, frutas e grãos integrais;
- Sono de boa qualidade e redução do consumo de álcool, ambos associados a melhor controle de pressão arterial e menor risco vascular;
- Manutenção de peso saudável, reduzindo a sobrecarga sobre o sistema cardiovascular como um todo.

> *Vale reforçar: esses mesmos cuidados servem tanto para prevenir o início do dano quanto para reduzir sua progressão em quem já tem alguma alteração identificada em exame de imagem — nunca é cedo nem tarde demais para agir sobre esses fatores.*

O papel da família na prevenção e identificação precoce

- Apoie a adesão ao tratamento dos fatores de risco (medicações para pressão, diabetes, colesterol) — lembretes, organizadores de comprimidos e acompanhamento às consultas fazem parte direta dessa prevenção.
- Incentive e participe de mudanças de estilo de vida junto com a pessoa — mudanças de hábito costumam ser mais sustentáveis quando feitas em conjunto do que quando cobradas de fora.
- Observe e registre mudanças graduais de humor e comportamento, e traga essas observações para as consultas médicas — muitas vezes a família percebe padrões que passam despercebidos em consultas pontuais.
- Evite atribuir automaticamente mudanças de humor ou de disposição apenas ao envelhecimento — vale sempre considerar a possibilidade de investigação, especialmente quando a mudança é progressiva e sem causa aparente.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Sobre o tratamento, quando o quadro já está presente

O tratamento mais eficaz costuma ser multimodal: controle rigoroso dos fatores de risco vasculares de base, combinado com abordagem específica para o humor — que pode incluir antidepressivos (com acompanhamento próximo da resposta, já que ela tende a ser menos previsível do que em outros tipos de depressão), psicoterapia, e estratégias comportamentais para apoiar iniciativa e engajamento em atividades, semelhantes às que já discutimos em outro material sobre apatia.

Mitos comuns

- “Se não teve um AVC, não pode ter doença cerebrovascular.” — A doença de pequenos vasos é justamente o tipo de dano cerebrovascular que costuma não gerar um evento agudo perceptível, sendo identificada apenas em exames de imagem.
- “Mudança de humor na terceira idade é só uma fase natural.” — Mudanças graduais e persistentes de humor, iniciativa ou personalidade merecem investigação, e não devem ser normalizadas apenas como parte do envelhecimento.
- “Já apareceu no exame, não tem mais o que fazer.” — O controle dos fatores de risco continua sendo eficaz mesmo depois de alterações já identificadas em exame de imagem, ajudando a reduzir a progressão do dano.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591