ORIENTAÇÃO AO PACIENTE · EFEITOS COLATERAIS

Síndrome Mão-Pé: Como Prevenir e O Que Fazer

Cuidados com as mãos e os pés durante quimioterapia e remédios-alvo em comprimido

PARA QUEM É

Para quem usa **capecitabina, fluorouracil em infusão contínua ou doxorrubicina lipossomal**, ou remédios-alvo como **cabozantinibe, sunitinibe, sorafenibe, regorafenibe, axitinibe, lenvatinibe** e, com menos frequência, pazopanibe. A concentração do creme, o tratamento de calos e feridas e qualquer mudança de dose são definidos pela sua equipe. Tem diabetes, má circulação ou formigamento nos pés? Conte ao médico antes de começar.

> **Quimioterapia:** vermelhidão espalhada pelas palmas e plantas, inchaço, queimação e descamação, em geral após algumas semanas. **Remédios-alvo:** calos amarelados e doloridos, às vezes com bolhas, no calcanhar, na sola e nas pontas dos dedos, sobretudo nas primeiras semanas.

FAÇA PARA PREVENIR

Antes de começar	Calos, unhas encravadas ou rachaduras: trate com **podólogo antes** da primeira dose e conte a ele qual tratamento vai fazer.
Hidratação	Mãos e pés **várias vezes ao dia**: de manhã, à noite e depois de lavar as mãos ou do banho, sem deixar excesso entre os dedos.
Creme de ureia	**10%** para a hidratação diária. Concentrações maiores (20% a 40%) só sobre os calos, conforme orientação da equipe.
Calçados	Confortáveis e largos, solado macio, espaço para os dedos. **Meias de algodão** e palmilhas macias de gel ou silicone; em casa, chinelo macio.
Primeiras semanas	Evite caminhadas longas, corrida, pular, muito tempo em pé e esforço repetitivo com as mãos (ferramentas, torcer pano, sacolas pesadas).
Luvas	Borracha por cima de algodão para louça e limpeza; acolchoadas para jardinagem e trabalhos manuais.

EVITE O QUE PIORA

Água quente	Banho quente e demorado, louça com água quente, sauna e escalda-pés. Prefira água morna e seque com toques leves.
Mexer na pele	Não corte calos, não arranque a pele que descama, não use lixa ou pedra-pomes com força.
Bolhas	**Não estoure.** Se romper sozinha: lave com água e sabão neutro, cubra com curativo limpo e avise a equipe.
Pressão e atrito	Sapato apertado, salto alto, andar descalço, ajoelhar ou apoiar o peso nas mãos por muito tempo. Álcool e cremes perfumados.

FASES OBSERVE MÃOS E PÉS TODOS OS DIAS

Leve	Vermelhidão, pele seca ou áspera, formigamento ou pequenos calos, sem dor que atrapalhe. Reforce os cuidados e conte à equipe.
Moderada	Dor, inchaço, descamação, calos doloridos ou bolhas pequenas que atrapalham cozinhar, abotoar a roupa ou caminhar. **Avise no mesmo dia.**
Grave	Bolhas grandes, feridas, pele que se abre ou sangra, dor que impede andar, tomar banho ou se vestir. **Avise imediatamente.**

SE OS SINTOMAS APARECEREM

Reforce todos os cuidados. Compressa fria ou água fria por alguns minutos pode aliviar a queimação (nunca gelo direto na pele). Para dor, só o analgésico orientado pelo seu médico.

Não reduza nem mude a dose por conta própria. Mas se a dor, as bolhas ou as feridas atrapalharem as atividades (fase moderada ou grave), **fale com a equipe antes de tomar a próxima dose**. Com a capecitabina, a orientação da bula é não tomar novas doses até falar com o médico. Pausar o remédio ou ajustar a dose é decisão médica e tende a ser mais eficaz quando é feita cedo: na maioria das vezes a pele melhora e o tratamento continua, às vezes com dose ajustada. A equipe também pode prescrever cremes específicos ou encaminhar ao dermatologista ou podólogo.

AVISE A EQUIPE se tiver dor que atrapalha andar ou usar as mãos, bolhas, feridas, rachaduras ou pele que se abre ou sangra, sinais de infecção (vermelhidão que se espalha, calor, inchaço, pus ou mau cheiro) ou dificuldade para tomar banho, se vestir ou se alimentar sozinho.
FEBRE (37,8°C OU MAIS) durante a quimioterapia é urgência: fale com a equipe imediatamente ou vá ao pronto-socorro e diga qual tratamento está fazendo.

Aviso: este material tem finalidade exclusivamente educativa e não substitui a consulta, o diagnóstico ou a orientação individualizada do seu médico. As recomendações podem ser ajustadas conforme as suas condições de saúde e o tratamento em uso.

Dr. Vinicius Carrera Souza
Oncologista Clínico · CRM-BA 17.258 · RQE 8334

Versão online e atualizada:
drviniciuscarrera.com.br/mao-pe