

Neuropatia Periférica Durante o Tratamento do Câncer

Guia Prático para o Paciente Oncológico

O que você vai encontrar neste guia

A neuropatia periférica é um efeito colateral frequente de alguns tratamentos quimioterápicos. Ela afeta os nervos das extremidades do corpo — principalmente mãos e pés — e pode causar sensações incômodas que impactam o dia a dia. Com as informações certas e alguns cuidados simples, é possível proteger-se melhor e comunicar os sintomas à equipe de saúde no momento certo.

1. O Que É a Neuropatia Periférica?

Neuropatia periférica é o nome dado quando os nervos periféricos — aqueles que levam sinais entre o cérebro, a medula espinal e o restante do corpo — são afetados pelo tratamento quimioterápico. Em linguagem simples: os nervos das mãos, dos pés, dos braços e das pernas ficam irritados ou danificados, e passam a enviar sinais errados ao cérebro.

Isso pode causar sensações variadas: formigamento, dormência, queimação, pontadas ou dificuldade de sentir temperatura e textura. Em alguns casos, pode também afetar o equilíbrio e a coordenação dos movimentos.

2. Como Reconhecer os Sintomas

A neuropatia periférica pode se manifestar de formas diferentes em cada pessoa. Os sintomas mais comuns são:

Sintomas sensitivos — o que você sente:

- Formigamento ou sensação de "agulhadas" nas mãos e nos pés.
- Dormência — sensação de que a região está adormecida ou "anestesiada".
- Queimação ou sensação de calor nas extremidades.
- Sensibilidade exagerada ao frio — especialmente com a oxaliplatina, tocar objetos frios ou ambientes com ar-condicionado pode causar dor intensa.
- Dificuldade de sentir texturas, temperatura ou pressão com as mãos e os pés.

Sintomas motores — o que pode dificultar:

- Dificuldade em tarefas finas com as mãos: abotoar roupas, segurar canetas, manusear objetos pequenos.

- Fraqueza nos pés ou nas pernas, dificultando a caminhada.
- Alteração no equilíbrio — maior risco de tropeçar ou cair.

Como comunicar à equipe de saúde:

Use uma escala de 0 a 10 para descrever a intensidade dos sintomas. Informe também: em quais partes do corpo sente, se é constante ou intermitente, se piora com o frio ou com determinadas atividades, e se está afetando o seu dia a dia. Quanto mais detalhes você fornecer, mais sua equipe poderá ajudá-lo(a).

3. Cuidados com as Mãos e os Pés

Proteger as extremidades do corpo é fundamental para prevenir ferimentos e quedas durante o período de neuropatia. A redução da sensibilidade aumenta o risco de se machucar sem perceber.

Cuidados com as mãos:

- Use luvas ao lavar louça, limpar a casa ou manipular produtos de limpeza — evite contato com água muito quente ou muito fria.
- Use luvas de proteção ao cozinhar — cuidado com panelas quentes, facas e superfícies cortantes.
- Evite pegar objetos sem verificar visualmente a temperatura — com a sensibilidade reduzida, é fácil se queimar sem perceber.
- Use luvas de frio em dias frios ou ao pegar alimentos e objetos gelados — especialmente se estiver usando oxaliplatina.
- Hidrate bem as mãos com creme diariamente — pele ressecada é mais suscetível a rachaduras e ferimentos.

Cuidados com os pés:

- Use sempre calçados fechados, confortáveis e com sola antiderrapante — evite andar descalço, mesmo dentro de casa.
- Inspeccione os pés diariamente — procure por feridas, bolhas, vermelhidão ou calos que possam ter surgido sem você sentir.
- Corte as unhas retas e com cuidado — ou peça ajuda a alguém se estiver com dificuldade de sentir os pés.
- Evite meias apertadas ou com costuras grossas que possam machucar sem que você perceba.
- Hidrate os pés diariamente, evitando a região entre os dedos.
- Tome cuidado com tapetes soltos, degraus e superfícies escorregadias — o risco de queda é maior com a neuropatia.

4. Segurança em Casa e Prevenção de Quedas

A alteração do equilíbrio e da sensibilidade nos pés aumenta o risco de tropeços e quedas. Algumas adaptações simples no ambiente doméstico podem fazer grande diferença:

- Retire tapetes soltos ou fix-os com fita antiderrapante — são uma das principais causas de queda em casa.
- Instale barras de apoio no banheiro, próximo ao vaso sanitário e no box — elas oferecem segurança ao sentar e levantar.
- Use tapete antiderrapante dentro do box ou banheira.
- Mantenha os ambientes bem iluminados, especialmente corredores e escadas.
- Evite subir em bancos, escadas ou lugares altos sem apoio ou ajuda.
- Se sentir instabilidade ao caminhar, use um apoio — bengala ou andador — e informe sua equipe de saúde para avaliação.
- Vista-se sentado sempre que possível — colocar calças ou meias em pé aumenta o risco de perder o equilíbrio.

5. Cuidados Especiais com o Frio

Pacientes em uso de oxaliplatina precisam de atenção redobrada com o frio, pois esse quimioterápico causa sensibilidade extrema a baixas temperaturas — especialmente nos primeiros dias após a aplicação. O contato com objetos ou líquidos frios pode provocar dor intensa, formigamento ou sensação de choque.

- Evite pegar objetos gelados ou frios diretamente com as mãos — use luvas ou um pano.
- Não beba líquidos gelados — prefira bebidas em temperatura ambiente ou morna.
- Evite ambientes com ar-condicionado muito frio ou saídas em dias frios sem proteção adequada.
- Use casaco, cachecol e luvas ao sair de casa em dias frios ou ao entrar em supermercados e shoppings com climatização intensa.
- Ao abrir a geladeira ou o freezer, use luvas — o ar frio pode desencadear os sintomas.
- Avise a sua equipe de saúde sobre a intensidade da sensibilidade ao frio — isso é importante para o acompanhamento do tratamento.

6. Quando Comunicar à Equipe de Saúde

Informe à sua equipe imediatamente se:

- Os sintomas forem intensos (7 ou mais na escala de 0 a 10) ou estiverem piorando rapidamente.
- A dormência ou fraqueza estiver dificultando tarefas básicas como caminhar, segurar objetos ou se vestir.
- Você tiver sofrido uma queda ou se machucado sem perceber devido à perda de sensibilidade.
- Surgirem feridas nos pés ou nas mãos que demoram a cicatrizar.

- A dor neuropática estiver interferindo no sono ou nas atividades do dia a dia.
- Notar fraqueza muscular progressiva nas mãos, braços, pernas ou pés.

Não espere a próxima consulta para relatar sintomas intensos. Em alguns casos, o ajuste do tratamento pode ser necessário para evitar danos permanentes aos nervos.

7. Saúde Emocional

A neuropatia periférica pode ser frustrante — limitações nas mãos e nos pés afetam a independência, as atividades de lazer e o trabalho. É comum sentir ansiedade, irritação ou tristeza diante dessas mudanças.

- Converse com sua equipe sobre o impacto da neuropatia na sua qualidade de vida — existem ajustes e tratamentos de suporte que podem ajudar.
- O suporte psicológico especializado em oncologia pode ajudá-lo(a) a lidar com as limitações impostas pelo sintoma.
- Fisioterapia e terapia ocupacional são aliadas importantes — podem ajudar a manter a força, o equilíbrio e a independência.
- Adaptar atividades do dia a dia, em vez de abandoná-las, preserva a autonomia e o bem-estar.

8. Perguntas Frequentes

A neuropatia vai melhorar depois do tratamento?

Em muitos casos, sim. Para a maioria dos pacientes, os sintomas melhoram gradualmente após o fim do tratamento, à medida que os nervos se recuperam. Esse processo pode levar semanas ou meses. Em uma minoria dos casos, alguns sintomas podem persistir por mais tempo. Comunicar precocemente os sintomas à equipe de saúde é a melhor forma de proteger os nervos.

Posso fazer fisioterapia?

Sim, e é muito recomendável. A fisioterapia e a terapia ocupacional ajudam a manter a força muscular, melhorar o equilíbrio, adaptar atividades do dia a dia e reduzir o risco de quedas. Converse com seu médico para encaminhamento.

Existe algum remédio para a neuropatia?

Existem medicamentos que podem ajudar a controlar a dor neuropática — como alguns antidepressivos e anticonvulsivantes usados em doses específicas para dor. Apenas seu médico pode avaliar se são indicados para o seu caso. Não tome nenhum medicamento por conta própria.

O frio sempre vai me afetar dessa forma?

A sensibilidade ao frio relacionada à oxaliplatina costuma ser mais intensa nos primeiros dias após cada aplicação e tende a diminuir entre os ciclos. Com o acúmulo das doses, pode se tornar mais persistente — por isso é tão importante comunicar à equipe como está evoluindo.

Posso continuar trabalhando com neuropatia?

Depende do tipo de trabalho e da intensidade dos sintomas. Muitas pessoas conseguem manter suas atividades com algumas adaptações. Converse com sua equipe sobre as suas limitações específicas — em alguns casos, afastamento temporário pode ser necessário e recomendado.

Lembre-se: você não está sozinho(a)

A equipe da OncoCare Saúde está ao seu lado em cada etapa do tratamento.

Comunique sempre qualquer sintoma, por menor que pareça. Juntos, encontramos a melhor forma de cuidar de você.

Este material é informativo e não substitui o acompanhamento médico individualizado.

© OncoCare Saúde — Todos os direitos reservados