



CANCRO  
NA FAMILIA  
— construir conhecimento



---

## MÚSCULOS E NERVOS

---

*Este folheto fala de problemas nos músculos e nervos, condições que podem surgir durante o seu tratamento de quimioterapia. Pergunte ao seu médico se deverá esperar este efeito secundário no decurso do seu tratamento.*

---

**ESTAS RECOMENDAÇÕES NUNCA DEVERÃO SOBREPOR-SE À INFORMAÇÃO DADA PELO SEU MÉDICO ONCOLOGISTA, QUE É QUEM ACOMPANHA DE PERTO O SEU CASO PESSOAL.**

---

# Problemas nos músculos e nervos

Alguns químicos usados em quimioterapia podem afectar os nervos periféricos (aqueles que não fazem parte do cérebro e da espinal medula). Este efeito secundário tem o nome de neuropatia periférica.

A neuropatia é temporária, geralmente desaparece com o fim do tratamento. No entanto, alterações ligeiras podem prolongar-se por um período de tempo alargado, ou não desaparecer.

Há dois tipos de nervos periféricos: sensoriais e motores. Os nervos sensoriais são responsáveis pelas sensações de dor, tacto, temperatura, posição e vibração. Os nervos motores são responsáveis pelo movimento e pela tonificação muscular.

Os sintomas da neuropatia dependem dos nervos danificados. Os sensoriais são geralmente os mais afectados, causando sensações de formiguelo, picadas, frio, ardor ou dormência, nos pés e nos dedos (dos pés e das mãos).

Ao afectar os músculos, a neuropatia pode enfraquecê-los ou torná-los doridos.

Problemas nos nervos e músculos são frustrantes, mas geralmente não são sérios se forem detectados atempadamente. Por este motivo, é importante que informe o médico sobre os seus sintomas logo que possível. Eles podem agravar-se ou tornar-se bastante dolorosos se não forem tratados. O seu médico pode querer parar a quimioterapia por algum tempo, ou dar-lhe um tratamento que alivie os sintomas.

---

## *Pode ter algum destes sintomas:*

---

- × Formiguelo desconfortável nos dedos.
- × Sensibilidade à pressão ou temperatura.
- × Dificuldade em segurar uma caneta ou abotoar a roupa.
- × Dor de estômago.
- × Problemas em caminhar.
- × Obstipação.
- × Perda de equilíbrio.
- × Dor na mandíbula.
- × Fraqueza muscular.
- × Perda de audição.
- × Alterações de visão.

Cuidado e bom senso podem ser úteis ao lidar com problemas que surgem nos nervos e músculos.

---

## Siga estes conselhos:

### Prevenir

- ✘ Se os seus dedos ficarem dormentes, tenha cuidado ao manipular objectos afiados, quentes ou de qualquer outra forma perigosos.
- ✘ Use calçado folgado, que passe por cima do peito do pé.
- ✘ Use luvas e meias quentes no frio do Inverno.
- ✘ Prefira acessórios que pode usar sem necessitar de ajuda, como colares sem fecho.
- ✘ Se o seu sentido de equilíbrio está afectado, mova-se com cuidado, use o corrimão das escadas, fixe as pontas soltas de carpetes com segurança, e use um tapete na banheira ou chuveiro.
- ✘ Procure ter uma boa iluminação em toda a casa para não cair.
- ✘ Pergunte ao seu médico ou enfermeira se é seguro conduzir com os seus sintomas.



### Exercitar

- ✘ Caminhar é um bom exercício e ajuda a manter os seus músculos flexíveis.
- ✘ Alongar as costas ou a barriga das pernas também ajudará a manter os seus músculos flexíveis.
- ✘ Se faz exercício num ginásio, informe o seu instrutor que tem neuropatia periférica. Peça orientação sobre exercícios seguros que ajudem a manter a tonificação dos músculos.



## Síndrome mão-pé

Alguns tipos de quimioterapia poderão provocar uma vermelhidão, com alguma alteração da sensibilidade e sensação de dor, na palma das mãos e pés.

Alguns cremes ricos em ureia, e a ingestão de suplementos de vitamina B12, poderão ajudar. Fale com o seu médico sobre isto.



---

A LEITURA DESTE FOLHETO NÃO DISPENSA O ACONSELHAMENTO PRESENCIAL E INDIVIDUALIZADO DO SEU MÉDICO ASSISTENTE

---

**Fontes de informação:** American Cancer Society, Sloan Kettering Cancer Center, Mayo Clinic / **Revisão científica:** Maria Rita Dionísio, Médica Oncologista, Fundação Champalimaud / **Conteúdos e produção:** Susana Lamas / **Coordenação:** Filipe Santos Silva / **Design:** [www.estudiorjdesign.com](http://www.estudiorjdesign.com) / **Ilustração:** [www.zecardoso.com](http://www.zecardoso.com) / **Edição:** Public Awareness of Cancer Unit, IPATIMUP Junho 2012 / **+ info:** [www.cancronafamilia.com](http://www.cancronafamilia.com)



HARVARD MEDICAL SCHOOL  
- PORTUGAL PROGRAM  
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION

