

Condições Médicas que Afetam a Mão

A mão pode ser uma janela para a saúde geral — muitas condições sistêmicas se manifestam nela, às vezes como primeiro sinal.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

A mão é uma das melhores janelas que o seu corpo tem para a sua saúde geral. Por estar repleta de pequenas articulações, nervos, tendões, finos vasos sanguíneos, pele e unhas (todos próximos da superfície e fáceis de examinar), muitas condições do corpo inteiro deixam ali os seus primeiros indícios. Por vezes, um problema na mão revela-se uma questão puramente local. Mas, por vezes, o mesmo sintoma (rigidez, formigueiro, alteração de cor, unha com aspeto diferente) é o sinal visível mais precoce de algo que está a acontecer noutra parte do corpo, o que vale a pena conhecer e que, frequentemente, é muito tratável.

Esta página é uma explicação em linguagem simples das principais condições médicas que se manifestam na mão. Não é uma lista de verificação para se auto diagnosticar; a maioria das dores e dos dedos rígidos deve-se a desgaste comum. Mas explica por que motivo o seu cirurgião pode perguntar sobre a sua saúde geral, examinar atentamente as suas unhas e pele, ou sugerir um exame ao sangue ou uma referência mesmo quando o motivo da consulta é a mão.

Diabetes — o grande imitador na mão

A diabetes afeta a mão mais do que quase qualquer outra condição médica. A glicemia elevada ao longo do tempo endurece os tecidos moles (os tendões, o seu revestimento e os ligamentos), pelo que as pessoas com diabetes desenvolvem vários problemas de mão comuns com muito mais frequência do que a população em geral:

- **Dedo em gatilho** (um dedo que engancha, estala ou trava): várias vezes mais comum na diabetes do que na população geral.
- **Síndrome do túnel do carpo** (formigueiro e dormência no polegar, indicador e dedo médio, frequentemente pior à noite).
- **Doença de Dupuytren** (cordões e nódulos na palma da mão que curvam lentamente os dedos para baixo).

- **Mão rígida e cerosa** (por vezes chamada *queiroartropatia diabética* ou “mobilidade articular limitada”): os dedos não se conseguem estender completamente e as palmas das mãos juntam-se com mais dificuldade.
- **Ombro congelado**, que é notoriamente mais comum em pessoas com diabetes.

Nenhuma destas condições *comprova* que tem diabetes, mas ter mais do que uma delas, ou desenvolvê-las numa idade mais jovem, é um motivo reconhecido para realizar exames. Abordámos este tema com muito mais detalhe na nossa página [diabetes e condições do membro superior](#).

Doenças da tireoide – hiperativa ou hipoativa

A glândula tireoide regula o ritmo metabólico do corpo e, quando funciona acelerada ou desacelerada, pode se manifestar na mão. A **tireoide hipoativa** é um fator clássico contribuinte para a síndrome do túnel do carpo e para a tendinite de estalo (dedo em gatilho), parcialmente devido ao acúmulo de líquidos e às alterações teciduais ao redor dos tendões e nervos. Tanto a tireoide hiperativa quanto a hipoativa também estão associadas ao ombro congelado. A tireoide hiperativa pode, adicionalmente, causar tremores finos, palmas das mãos suadas e alterações nas unhas, como a onicólise (descolamento da unha do leito ungueal). O túnel do carpo que surge sem causa aparente é um dos motivos pelos quais um exame de sangue para avaliar a tireoide é frequentemente solicitado.

Artrite inflamatória – quando o sistema imunológico ataca as articulações

Um conjunto de condições faz com que o sistema imunológico provoque inflamação nas articulações, e a mão é frequentemente o local onde elas se manifestam, cada uma com o seu padrão próprio:

- **Artrite reumatoide** tende a afetar as juntas dos dedos e as articulações interfalângicas médias, geralmente em ambas as mãos de forma simétrica, com rigidez matinal e articulações moles e inchadas. Consulte a nossa página sobre [artrite inflamatória e reumatoide](#).
- **Artrite psoriática** pode envolver a articulação mais próxima da unha, causar inchaço de todo o dedo, assemelhando-se a uma salsicha, e frequentemente acompanha-se de picadas nas unhas ou placas cutâneas. Consulte a nossa página sobre [artrite psoriática](#).
- **Gota** provoca ataques súbitos, intensamente dolorosos, vermelhos e quentes, classicamente no hálux, mas as articulações dos dedos e do punho também podem ser afetadas, por vezes com a formação de nódulos esbranquiçados ao longo do tempo. Consulte a nossa página sobre [gota](#).

A razão pela qual é importante distinguir estas condições da osteoartrite comum é que a artrite inflamatória é desencadeada pelo sistema imunológico e responde a medicamentos específicos que podem proteger as articulações contra danos, pelo que o diagnóstico precoce altera o prognóstico.

Doença renal

A doença renal de longa duração, especialmente em pessoas em diálise há muitos anos, pode levar à síndrome do túnel do carpo devido ao acúmulo de uma proteína chamada amiloide ao redor dos tendões do pulso. Problemas renais também perturbam o metabolismo do cálcio, fosfato e dos ossos no corpo, o que pode enfraquecer os ossos e, ocasionalmente, se manifestar como dores ou alterações visíveis em radiografias da mão. Esses são os motivos pelos quais um cirurgião pode levar em conta seu histórico renal.

Gravidez

A gravidez é uma causa comum e benigna de sintomas na mão. O aumento do volume de líquidos retidos pelo organismo nos meses finais eleva a pressão dentro do túnel do carpo, tornando a síndrome do túnel do carpo (formigamento e dormência nos dedos, frequentemente mais intensa à noite) frequente durante a gravidez. A boa notícia é que, na maioria dos casos, os sintomas resolvem-se espontaneamente nas semanas seguintes ao parto, pelo que a abordagem de primeira linha costuma ser medida simples, como o uso de talas noturnas, em vez de cirurgia.

Condições circulatórias e do tecido conjuntivo

Algumas condições afetam os pequenos vasos sanguíneos e o tecido conjuntivo, e os dedos são onde você os nota primeiro:

- **Fenômeno de Raynaud:** os dedos ficam brancos, depois azuis e depois vermelhos no frio ou com estresse, à medida que os pequenos vasos se contraem. Isoladamente, geralmente é inofensivo, mas também pode ser o sinal inicial de uma doença do tecido conjuntivo. Abordamos isso completamente em nossa página [Fenômeno de Raynaud](#).
- **Esclerodermia** (esclerose sistêmica) endurece e espessa a pele dos dedos, pode causar Raynaud, úlceras dolorosas nas pontas dos dedos e rigidez das pequenas articulações.
- **Lúpus** (lúpus eritematoso sistêmico) pode causar dor nas articulações, Raynaud e alterações na pele e na dobra ungueal.

Uma pista que procuramos especificamente são vasos anormais na base da unha (a dobra ungueal): laços torcidos e dilatados ali podem indicar esclerodermia ou lúpus e são uma das razões pelas quais seu cirurgião pode examinar suas unhas de perto com uma lupa.

Outros sinais – as unhas, a pele e as pontas dos dedos

As pontas dos dedos, as unhas e a pele podem indicar condições muito além da mão:

- **Dedos em bastão de tambor:** as pontas dos dedos alargam-se e as unhas curvam-se sobre as extremidades, associadas a algumas doenças pulmonares, cardíacas e intestinais.

- **Unhas em colher** podem refletir **deficiência de ferro**, e leitos ungueais pálidos podem sugerir anemia.
- **Pitting, descolamento ou alterações de cor nas unhas** podem acompanhar psoríase, doenças da tireóide ou outras patologias.
- **Unhas amareladas, espessadas e frágeis** são comuns na diabetes e em alguns problemas circulatórios.
- **Alterações da pele e da cor:** pele amarelada, tendência para hematomas ou vermelhidão incomum nas palmas das mãos podem, ocasionalmente, refletir doenças hepáticas.

Individuais, estas alterações são frequentemente menores e muito comuns. Tornam-se mais significativas quando várias aparecem em conjunto, quando afetam todas as unhas simultaneamente ou quando ocorrem em simultâneo com uma sensação geral de mal-estar.

Por que seu cirurgião pergunta sobre sua saúde geral

Quando você comparece devido a um problema na mão ou no pulso, pode se surpreender ao ser questionado sobre seus níveis de glicose, sua tireoide, seus medicamentos, alterações de peso ou como você tem se sentido, além de ter suas unhas, pele e pulsos examinados. Isso não é enrolação. Isso ocorre porque a mão frequentemente reflete o restante do corpo, e identificar o panorama mais amplo pode alterar tanto o tratamento do seu problema na mão quanto, ocasionalmente, revelar algo tratável em outra parte do corpo. Quando uma condição médica geral parece provável, o próximo passo geralmente é um **exame de sangue simples** ou uma **encaminhamento** para seu médico de família ou um clínico geral, não cirurgia.

Quando procurar ajuda

Procure o seu médico de família ou volte a consultar-nos, em vez de esperar, se:

- Um sintoma na mão surgir acompanhado de mal-estar geral: febre, perda de peso, fadiga ou sensação de indisposição.
- Dor articular, inchaço ou rigidez afetar ambas as mãos simultaneamente, ou estiver associada a rigidez matinal que demora a melhorar.
- Observar alterações de cor nos dedos (brancos/azulados/vermelhos), úlceras dolorosas nas pontas dos dedos ou novo endurecimento da pele dos dedos.
- As unhas de vários dedos mudarem em conjunto: apresentarem picotagem, descolamento, forma de colher, acromegaloídia ou alteração de cor.
- Os sintomas da síndrome do túnel do carpo ou dos dedos em gatilho aparecerem em vários dedos, em ambos os lados, ou numa idade mais jovem do que o esperado.

Na maioria das vezes, um problema na mão é apenas um problema local. Mas, dado que a mão é um indicador tão fiel da saúde geral, vale sempre a pena mencionar o contexto mais amplo. Por vezes, a mão é o primeiro sinal de alerta.