

# Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 06, 2021

## Pé de atleta

**O pé de atleta é uma infecção que pode deixar a pele dos pés escamosa e com coceira. Não é sério. Mas é melhor tratá-la mais cedo ou mais tarde, pois a infecção pode se espalhar e se tornar mais difícil de tratar.**

**Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico ou farmacêutico e decidir quais tratamentos são melhores para você.**

### O que é pé de atleta?

O pé de atleta é uma infecção cutânea causada por pequenos fungos chamados dermatófitos.

É muito fácil pegar o pé de atleta. Você pode pegá-lo andando descalço em locais quentes e úmidos, como nos vestiários e nos chuveiros das academias. Ou você pode pegá-lo se tocar na pele de alguém que já o tem.

Seus pés são o lugar perfeito para que essa infecção cresça, especialmente entre os dedos. Seus pés estão quentes, geralmente levemente úmidos e cheios de queratina, uma proteína encontrada nas unhas, pele e cabelos. Os fungos que causam o pé de atleta se alimentam de queratina.

### Quais são os sintomas?

O pé de atleta pode causar muitos sintomas diferentes, incluindo:

- coceira nos pés, especialmente entre os dedos
- pele úmida entre os dedos
- secura e descamação nas solas dos pés
- manchas vermelhas na pele com uma superfície branca e úmida
- pele espessa em seus pés, e
- bolhas.

Se sua pele ficar quente, vermelha e inchada, você também pode ter uma infecção causada por bactérias. Você precisará de antibióticos para tratar isso. Caso contrário, ele pode se

## Pé de atleta

espalhar. Se você acha que tem uma infecção bacteriana e também pé de atleta, consulte seu médico.

### Quais tratamentos funcionam?

Existem vários tratamentos que você pode comprar sem receita médica para o pé de atleta. Eles funcionam matando os fungos que causam a infecção.

Muitos tratamentos vêm como cremes que você esfrega no pé uma ou duas vezes ao dia. Você continua usando o tratamento até não ter sinais da infecção por uma a duas semanas. O tratamento geralmente leva de duas a seis semanas.

Os tratamentos para pé de atleta contêm diferentes tipos de medicamentos e são vendidos sob diferentes marcas. Você precisará examinar os “ingredientes ativos” no rótulo para descobrir qual medicamento eles contêm.

- Estudos sugerem que medicamentos chamados **alilaminas** funcionam melhor para o pé de atleta. Os exemplos incluem **terbinafina**, **naftifina** e **butenafina**.
- Outros medicamentos para o pé de atleta incluem **azóis** (miconazol, clotrimazol, econazol e cetoconazol), **ciclopirox** e **tolnaftato**. Esses medicamentos também podem limpar o pé de atleta, mas podem não funcionar tão bem quanto as alilaminas.

Se o pé de atleta estiver causando bolhas ou feridas, seu médico também pode recomendar que você mergulhe o pé afetado (ou pés) em água misturada com um medicamento chamado **acetato de alumínio**. Isso pode aliviar a dor e ajudar a pele a se curar. Você provavelmente precisará fazer isso duas vezes ao dia, durante sete dias.

### Coisas que você pode fazer por si mesmo

Não sabemos se lavar e secar os pés com cuidado e usar meias limpas todos os dias podem ajudar a se livrar do pé de atleta depois de tê-lo. Mas manter os pés limpos e secos deve ajudar a evitar que o pé de atleta volte a ficar com o pé de atleta. Aqui estão algumas dicas.

- Tire os sapatos quando estiver em casa e deixe o ar chegar aos seus pés. Se seus sapatos ficarem suados, deixe-os secar antes de usá-los novamente.
- Quando puder, usar sandálias para deixar o ar chegar aos seus pés. Ou use sapatos feitos de couro ou lona. Esses materiais naturais permitem que seus pés respirem mais do que materiais feitos pelo homem.

Se você tem diabetes, fale com seu médico sobre o melhor tipo de sapatos, sandálias e meias para usar. É importante não correr o risco de sofrer cortes ou arranhões nos pés.

- Sempre tire meias e sapatos esportivos suados quando terminar de usá-los.
- Coloque meias limpas todos os dias.
- Use meias que absorvam o suor. Os tecidos que absorvem a umidade incluem lã, náilon, seda e muitos produtos sintéticos e misturas sintéticas.
- Não empreste sapatos de outras pessoas.

## Pé de atleta

- Depois de tomar banho ou duche, seque os pés com cuidado, especialmente entre os dedos.
- Use chinelos ou sandálias em vestiários públicos e ao redor de piscinas.
- Se você já teve pé de atleta, borrife a parte interna dos sapatos com um spray para matar o fungo (chamado spray antifúngico).

### O que vai acontecer comigo?

O pé de atleta não é sério, e os tratamentos que você aplica nos pés geralmente eliminam a infecção. No entanto, se você não tratar o pé de atleta, a infecção pode se espalhar para as unhas das mãos e dos pés, onde é mais difícil de tratar. Se você tiver alguma dúvida ou preocupação, consulte seu médico.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

