

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 03, 2019

Fenômeno de Raynaud

O fenômeno de Raynaud é uma condição que pode interromper repentinamente o fluxo sanguíneo para partes do corpo, geralmente os dedos das mãos e dos pés, por curtos períodos de tempo.

O que é o fenômeno de Raynaud?

Se você tiver o fenômeno de Raynaud, seus dedos das mãos e dos pés e outras partes do corpo ficarão subitamente dormentes, brancos e frios.

Isso acontece quando os pequenos vasos sanguíneos dos dedos das mãos e dos pés ficam estreitos, o que impede que o sangue flua normalmente por eles. Esses ataques geralmente ocorrem durante o tempo frio, mas algumas pessoas têm ataques quando se sentem chateadas ou estressadas. Apenas uma pequena mudança de temperatura pode desencadear um ataque.

A doença de Raynaud é mais comum em mulheres do que em homens.

Não se sabe ao certo o que causa a doença de Raynaud na maioria das pessoas. Mas algumas pessoas a contraem como resultado de outra doença, como outros problemas nos vasos sanguíneos ou uma doença do sistema imunológico chamada lúpus.

As pessoas que trabalham com ferramentas vibratórias, como escavadeiras de estradas, também têm maior chance de desenvolver o fenômeno de Raynaud.

Essas informações são sobre o tratamento do fenômeno de Raynaud que não está ligado a uma doença mais grave.

Quais são os sintomas?

Ter o fenômeno de Raynaud não é o mesmo que ter apenas mãos frias. Durante um ataque de Raynaud, alguns ou todos os seus dedos ficam repentinamente muito pálidos. Haverá uma divisão clara entre a pele de cor normal e a pele muito clara.

Isso também pode afetar os dedos dos pés, os lóbulos das orelhas e o nariz (e, mais raramente, a língua e os mamilos). Seus dedos ficarão frios e poderão formigar e ficar dormentes ou doloridos.

Fenômeno de Raynaud

Como seus dedos não estão recebendo oxigênio suficiente, eles podem ficar azuis. Quando o sangue retorna aos dedos, eles ficam muito vermelhos e podem latejar e doer. O ataque pode durar de alguns minutos a algumas horas.

O fenômeno de Raynaud pode ser doloroso e preocupante, mas geralmente não é grave. Os sintomas devem desaparecer completamente após cada ataque.

Quais tratamentos funcionam?

Manter-se aquecido é a melhor maneira de evitar ataques. Os medicamentos podem ajudar se os sintomas forem graves.

Coisas que você pode fazer por si mesmo

Manter-se aquecido é a melhor coisa que você pode fazer para evitar os ataques de Raynaud. Você precisa manter todo o corpo aquecido para evitar que os dedos das mãos e dos pés reajam exageradamente ao frio. Aqui estão algumas ideias:

- Use camadas de roupas folgadas
- Usar gorros e luvas em climas frios
- Mantenha seus pés secos
- Usar luvas ou meias (ou ambos) na cama durante o inverno
- Use aparelhos de aquecimento portáteis e aquecedores para as mãos e os pés se precisar ficar ao ar livre por muito tempo.

Além disso, lembre-se de que o ar-condicionado pode deixar os cômodos muito frescos.

Durante um ataque, aqueça as mãos, os pés ou as partes afetadas do corpo indo para dentro de casa. Você pode usar água morna para ajudar a aquecer as partes afetadas.

Se você é fumante, é importante parar. Os produtos químicos do tabaco podem piorar seus sintomas.

Se estiver tomando medicamentos para tratar outra doença, pergunte ao seu médico se algum deles pode piorar a doença de Raynaud.

Você também pode tentar aprender a controlar o estresse, especialmente se os ataques começam quando você está chateado ou estressado.

O ibuprofeno ou o paracetamol podem ajudar a aliviar a dor.

Medicamento

Em geral, as pessoas não precisam de medicamentos para tratar a doença de Raynaud, a menos que os sintomas sejam graves. Os medicamentos podem ajudar a reduzir o número de ataques de Raynaud que você tem ou torná-los menos graves. Isso inclui medicamentos chamados bloqueadores dos canais de cálcio, um tipo de medicamento que também é usado para tratar problemas cardíacos.

Fenômeno de Raynaud

Se os bloqueadores dos canais de cálcio não funcionarem, ou se você não puder tomá-los por algum motivo, há outros medicamentos que podem ser prescritos pelo médico.

Os efeitos colaterais comuns dos medicamentos usados para o fenômeno de Raynaud incluem rubor e sensação de tontura. Os efeitos colaterais menos comuns incluem pés inchados ou palpitações cardíacas.

O que vai acontecer comigo?

Embora a doença de Raynaud possa ser incômoda, ela não é grave para a maioria das pessoas.

Se os sintomas forem leves, provavelmente não será necessário tomar medicamentos. Mas talvez seja necessário fazer exames para verificar se o fenômeno de Raynaud está ligado a outra doença. Se seus sintomas forem mais graves, há medicamentos que podem ajudar.

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. 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. 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.

