

**Autor:** Tânia Caseiro, Rita Ferreira, Jéssica Peres, Pedro Vieira, João Arcanjo

**Última atualização:** 2021/05/03

**Palavras-chave:** Verruga Plantar; Dermatologia; Vírus do Papiloma Humano

## Resumo

As verrugas plantares são lesões que acometem as plantas dos pés provocando dor ou desconforto ao caminhar. São provocadas pelo Vírus do Papiloma Humano, sendo altamente contagiosas. A transmissão ocorre através das superfícies como o solo, sapatos, toalhas ou material desportivo.

Algumas verrugas podem resolver sem tratamento, contudo, na esmagadora maioria são necessários tratamentos médicos para a sua remoção.

As pessoas infetadas deverão seguir algumas recomendações de modo a evitar novos contágios.

## Verrugas Plantares

As **verrugas** são lesões benignas que podem surgir após a infeção do Vírus do papiloma humano (HPV). Assim, existem vários tipos de verruga, dependendo da sua localização, forma e tipos de HPV.

A **verruga plantar** é uma lesão localizada na planta do pé atribuída aos tipos 1 e 2 do HPV. Apresenta-se de forma plana, ao contrário de outras verrugas que surgem com aspeto de "couve-flor".

A **verruga plantar** habitualmente não forma saliência na planta dos pés, existindo um crescimento de fora para dentro da pele, devido à pressão que ocorre ao caminhar.

O diagnóstico é baseado na **observação**.

### Em quem podem surgir?

A infeção pode **surgir em qualquer pessoa**, independentemente da idade.

Contudo, é **mais comum em crianças** acima dos 5 anos e **adolescentes**, que frequentemente andam **descalços**, partilhando os mesmos espaços, para além de possuírem um sistema imunitário ainda imaturo.

Atletas como ginastas, nadadores ou pessoas que usam balneários diariamente, têm uma maior probabilidade de infeção por caminharem descalços nesses locais.

### Quais os sintomas e como se apresentam?

As **verrugas plantares** apresentam-se habitualmente de forma plana, por vezes semelhantes a calosidades. No entanto, diferenciam-se destas últimas por estarem rodeadas por um círculo de pele espessa, podendo também conter pequenos pontos escuros no centro. Estas podem ainda apresentar um aspeto avermelhado quando em

ferida.

Numa fase inicial podem não dar qualquer sintoma, porém, a queixa mais comum é dor intensa ao caminhar, semelhante a "pedras no sapato".

### Como pode surgir a infeção?

---

O HPV encontra-se em superfícies, sobrevivendo aí durante meses.

O contágio poderá ser direto, através de outra verruga, ou indireto, através de meias, sapatos, pisos, toalhas ou equipamentos desportivos. A infeção ocorre vulgarmente em pontos de elevada "pressão" como a região do calcanhar e metatarsos. Essa pressão provoca microtraumas na pele os quais facilitam a entrada do vírus.

### Como se pode resolver?

---

1. **Medidas de conforto gerais**, como mudar o tipo de calçado (calçado confortável) para reduzir a pressão sobre a verruga, ou utilizar pensos adesivos para aliviar a dor ao caminhar.
2. **Tratamento médico**: queratolíticos durante 4 a 6 semanas, por prescrição médica.
3. **Tratamento cirúrgico**: crioterapia, electrocoagulação, excisão ou laser.

### Recomendações:

---

- **Não partilhar** toalhas, meias ou sapatos;
- **Higienizar** equipamentos desportivos entre cada utilização com soluções alcoólicas;
- **Usar** chinelos em áreas públicas (casas de banho, chuveiros);
- **Evitar contato/manipulação** de outras verrugas;
- **Cobrir as verrugas** para evitar a sua propagação;
- **Lavar** as meias entre cada utilização, bem como arejar e lavar os sapatos com regularidade: de modo a promover a eliminação do vírus;
- Realizar **tratamento** adequado.

### Prognóstico

---

As verrugas plantares são **lesões benignas**. Sem tratamento, algumas verrugas têm resolução espontânea no prazo de 2 anos. Em adultos podem permanecer por mais tempo e serem também resistentes ao tratamento. Em casos raros, podem evoluir para cancro da pele.

## Conclusão

---

A verruga plantar é uma infecção na planta do pé que poderá requerer tratamento médico quando dolorosa e necessita de medidas especiais que evitem o contágio de outras pessoas.

## Referências recomendadas

---

- [Warts: Overview; American Academy Of Dermatology](#)
- [Atlas da Saúde: Verrugas Plantares](#)
- [Guia Prático de Saúde. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria \(semFYC\) ? tradução da APMGE](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) \*\*\*\*\*

[Tânia Caseiro](#) • [Rita Ferreira](#) • [Jéssica Peres](#) • [Pedro Vieira](#) • [João Arcanjo](#)