

OPÇÃO PELO CONFORTO

Exercícios e cuidados com higiene

Quando acomodados em sapatos inadequados, os pés sofrem com dores, inchaços e irritações. Nos Estados Unidos, uma análise, realizada em outubro, de fichas de 2.100 pacientes que sofreram cirurgia no pé nos últimos 15 anos, revelou que mais de 80% eram mulheres e que seus problemas eram causados pelo uso de saltos altos e sapatos estreitos.

Os médicos são unânimes: o sapato ideal é certamente o mais confortável. "Pode até ser um chinelo de dedo", diz Flávio Murachovsky. "Tênis e sandálias largas, com solado macio, aliás, são muito aconselháveis, ao contrário do que se apregoeou durante décadas", completa.

Sapatos com plataforma e solado grosso, como estão na moda, não devem ser usados de forma indiscriminada. "Os sapatos são construídos dentro de um padrão, mas as pessoas têm tamanhos e formas de pés muito diferentes", afirma Walter Stahal.

O material que é feito o sapato tem pouca influência, mas não deve ser desprezado. "Pelica é mais confortável e permite uma boa ventilação", diz o médico do Hospital Albert Einstein. O plástico é considerada a pior matéria-prima, porque impede a transpiração da pele, facilitando a proliferação de fungos. Meias folgadas, preferencialmente de algodão, por absorverem melhor o suor, são as recomendadas pelos especialistas.

As caminhadas longas, com sapatos confortáveis, são sempre indicadas para manter a saúde dos pés. "Se eles doem ou incham depois, merecem ser avaliados por um médico", diz Stahal. O inchaço pode estar relacionado ao calor, a períodos menstruais, gravidez ou a problemas mais graves, co-

mo hipertensão arterial e insuficiência cardíaca. Para o médico, os tênis, apesar de macios, têm o inconveniente de reterem umidade, o que leva ao surgimento de micoses.

Alguns tipos de exercícios são aconselhados por Stahal para reforçar a musculatura dos pés. "Sempre que possível, especialmente crianças, é bom andar descalço, sobre superfícies irregulares, como areia e terra", afirma o especialista. Andar nas pontas dos pés, repetidas vezes, andar sobre a borda externa do pé, apoiando só o calcanhar, sempre em terreno plano, também são exercícios que ajudam a reforçar a musculatura.

Stahal recomenda ainda,

para relaxar, os antigos escaldapés, em água morna. Desaconselhável para o desenvolvimento do membro são os exercícios aeróbicos de alto impacto. "Eles provocam desgaste prematuro em todas as articulações da

bacia, coluna, joelho, tornozelo e articulações dos pés".

Olhos-de-peixe, unhas encravadas, micoses, friciras e descamação são outros incômodos que os pés podem apresentar. Para evitar as micoses, uma higiene bem feita é fundamental. Outra medida fundamental é manter os pés sempre bem secos antes dos sapatos e meias serem calçados.

Pessoas que tropeçam com frequência, ou que sofrem entorses nos pés, com certeza apresentam fraquezas ligamentais. "Podem ser problemas de origem estrutural ou decorrentes de traumas anteriores", diz Murachovsky. Tropeções podem estar relacionados a problemas neurológicos.

Consultor técnico:

Wagner Ibrahim Pereira, cardiologista do serviço de cardiopatias coronárias do Instituto do Coração.

Dores e inchaços que aparecem depois de uma caminhada podem ser sinal de um problema de saúde mais sério.