

A cura aos seus pés

EMBORA MUITA GENTE NÃO LIGUE PARA OS PÉS, ELES TAMBÉM PRECISAM DE CUIDADOS ESPECIAIS PARA EVITAR DOENÇAS. O USO DE SAPATOS INADEQUADOS É RESPONSÁVEL POR 90% DOS PROBLEMAS

Bruna Guimarães

Eles são a base do corpo humano. São nossos pés que recebem toda a pressão do nosso corpo durante o dia e, muitas vezes, ficam confinados dentro de sapatos fechados e abafados. Mas embora sustentem grande peso, nem sempre eles recebem a atenção que merecem. Na maioria das vezes, os pés são lembrados apenas quando doem ou apresentam outra anomalia que incomode.

O que muita gente não sabe é que ter pés bonitos e bem tratados não é apenas uma questão de vaidade. "A maioria das pessoas esquece que o cuidado com os pés também é uma questão de saúde", explica a técnica em podologia Francisca Paiva.

Naturalmente mais sensíveis que qualquer outra parte do corpo, os pés podem sofrer enfermidades como calos, bolhas, frieiras ou inflamações. De acordo com a podóloga, sapatos inadequados são responsáveis por 90% das doenças dos pés. Para ela, as pessoas se preocupam mais como aspecto estético ou preço dos calçados na hora de comprá-los, o que pode ser prejudicial para a saúde dos pés, já que, como explica

Francisca, grande parte dos problemas de saúde nessa área podem ser evitados pelo simples fato de calçar sapatos confortáveis e de qualidade. "É preciso lembrar que os calçados devem ajustar-se aos pés e nunca os pés aos calçados".

Para evitar os problemas de saúde com os pés, é aconselhável ir a um podólogo pelo menos uma vez por mês. Além de cuidar da estética, este profissional pode auxiliar na prevenção e diagnóstico das principais doenças que atingem os pés. "Dependendo do diagnóstico, nós encaminhamos o paciente para um especialista", frisa a técnica em podologia.

Unha encravada - Normalmente, ela é causada pelo corte incorreto das unhas, uso de sapatos apertados ou a retirada em excesso das cutículas. No caso das mulheres, os maiores vilões são os sapatos de bico fino e os saltos altos. "As unhas encravam quando uma parte dela cresce empurrando o canto do dedo do pé. E os sapatos apertados acabam comprimindo ainda mais o s

dedos", explica a podóloga. Ela completa que quando uma unha encrava, o dedo torna-se sensível ao toque e fica muito vermelho e inchado.

De acordo com a especialista, o tratamento da unha encravada geralmente não é demorado.

Dura cerca de uma semana. Ele consiste na

remoção do pedaço da unha responsável pela infecção do dedo. Logo depois, é feito um curativo, que deverá ser trocado diariamente.

A técnica ressalta que apenas um profissional de saúde tem a competência para realizar tal tratamento. "Caso não seja curada corretamente, o quadro de infecção pode piorar muito".

Evitar sapatos apertados e de bico fino, cortar as unhas retas, deixando os cantos, além de não tirar cutículas são alguns dos cuidados básicos para evitar as unhas encravadas.

Micoses - Um dos problemas mais comuns nos pés são as doenças causadas por fungos, como é o caso da micose. Não existe uma medida preventiva específica para evitar micoses, pois os fungos estão em todos os ambientes. Porém, eles só penetram na pele e causam a micose se houver condições ideais para sua manifestação. O aumento da umidade da pele e a deficiência do sistema imunológico são alguns dos fatores que levam ao aparecimento do problema. "As micoses podem ser adquiridas em praias, piscinas, banheiros, vestiários e sandálias de clubes e saunas", conta Francisca. Ela explica que a doença inicia-se sempre com uma pequena lesão vermelha que provoca escamação contínua da pele e coceira.

"O aparecimento de bolhas,

fissuras, escamas ou manchas é a primeira indicação de que algo não está bem com a pele", afirma a podóloga.

As micoses se propagam com facilidade. Por isso, procurar a ajuda de um profissional é fundamental. O tratamento dura cerca de 30 dias e deve ser determinado por um dermatologista, que analisará o tipo de fungo causador da infecção. Dependendo da micose, serão prescritas medicações locais, como cremes, loções e talcos ou remédios via oral.

Francisca alerta que o uso de medicamentos indicados por outras pessoas deve ser evitado, pois pode dificultar o tratamento. "No caso da micose, a automedicação pode causar uma resistência ainda maior por parte dos fungos. O paciente deve procurar um dermatologista, que fará o tratamento conjunto com o podólogo", diz.

Mas para evitar as micoses, a recomendação é simples: higiene. "É importante enxugar bem os pés após o banho, além de andar sempre calçado".

Calosidades - Os calos representam uma doença que tem como característica o engrossamento da camada superficial da pele. Eles atingem as áreas localizadas principalmente embaixo dos dedos e no calcanhar.

"A calosidade forma-se como uma defesa da pele contra um atrito externo e geralmente possui cor amarelada e consistência dura", fala a podóloga.

As principais causas de calosi-

dades são uso de calçados de salto alto, obesidade, vícios de caminhada e deformidades dos ossos, entre outras. Para fazer o tratamento dos calos, em primeiro lugar, é preciso identificar e eliminar as causas que os provocam. Segundo Francisca, utilizar um sapato adequado é a maneira mais fácil de evitar ou até mesmo curar as calosidades. Ela alerta que a remoção dos calos só deve ser realizada por um profissional, como o podólogo.

CUIDADOS COM OS PÉS

- Lave diariamente os pés com sabonete e água;
- Seque os pés cuidadosamente com uma toalha macia, principalmente entre os dedos e ao redor das unhas;
- Se sua pele for muito seca, passe um creme ou loção hidratante;
- Mantenha as unhas cuidadosamente cortadas em linha reta. Não arredonde suas unhas;
- Examine sempre seus pés e observe o aparecimento de cortes, bolhas ou ferimentos;
- Evite andar descalço;
- Use meias folgadas e limpas, de preferência de algodão, pois absorvem melhor o suor;
- Use sapatos confortáveis.
- Consulte um médico sempre que houver cortes, calos, unha encravada, micoses ou bolhas.
- Quando for a manicura ou pedicure, leve seu próprio alicate, lixa e tesoura. Caso não os tenha, verifique se estão todos esterilizados;



A podóloga Francisca Paiva aconselha uma visita mensal ao especialista

Fotos: Jefferson Rudy