

Belo Horizonte — Intitulada *Os pés dos brasileiros*, uma pesquisa realizada no início deste ano mostrou que muita gente anda com dor nos membros inferiores. Das 26.339 pessoas entrevistadas, 31% têm problemas causados principalmente pelo desconforto com o uso de sapatos comuns. Durante a atividade física, 77,2% dos homens e 87,6% das mulheres relataram sentir algum tipo de dor nos membros. De acordo com o ortopedista mineiro Wagner Vieira da Fonseca, especialista em pés, a maioria das lesões associadas a esporte tem relação com a falta de avaliação física e cardiológica antes de as pessoas iniciarem uma prática esportiva.

Mas não são apenas os que se exercitam que sofrem com problemas nos pés. Sustentar o peso do corpo não é uma tarefa fácil para eles. Por isso, muitas vezes as dores surgem porque os membros não resistem ao trabalho diário. A pesquisa realizada por Thomas Case, doutor em negócios pela Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, revela ainda que as mulheres sentem mais dores nos pés que os homens, e que o avanço da idade também é um fator que aumenta a frequência do desconforto.

O salto muito alto ou a ausência dele, sapatos de bico apertado, fissuras causadas por ressecamento, calos e calosidades devido ao atrito e até fatores genéticos causam o desconforto nos pés, desde os dedos, passando pela fáscia plantar, até o calcanhar. As dores mais comuns são fincadas e queimação. Segundo Fonseca, elas são um alerta. “Se você sente dor quando está caminhando ou fazendo ginástica, se ela é localizada e não está melhorando, se existe algum edema ou inchaço, é importante avaliar”, avisa o ortopedista.

De acordo com o médico, a dor mais comum é a inflamação da fáscia plantar, causada quando a pessoa tem o pé chato, usa muitos calçados sem salto, está acima do peso ou quando fica muito tempo descalça. Outros problemas são associados aos dedos. “Nas senhoras, é muito comum a metatarsalgia, dor na sola do pé. Principalmente as que usam salto alto, quando o dedinho começa a entortar”, explica. O joanete também significa problema — e dos grandes — tanto para homens, quanto para mulheres. “O dedão vai entortando com o passar dos anos”, explica. Há suportes de silicone que podem ser usados entre os dedos e uma espécie de capa de tecido para que um dedo não esbarre no outro. No entanto, quando os casos são graves, a única solução é a cirurgia dos joanetes. Para os que têm predisposição genética, a dica do médico é “evitar calçados de bico fino e os de alça, que apertam os dedos e causam problemas nos joanetes. A rasteirinha também predispõe muita dor no pé. Já os de solado mais grosso na frente, chamados meia-pata, são bons calçados para as mulheres que querem usar saltos mais altos”.

Para evitar esses e vários outros incômodos nos pés, o ideal é fazer alongamento e fortalecimento muscular na panturrilha, usar calçados adequados, olhar se há deformidades nos pés, como pé cavo ou chato, e, caso o problema seja diagnosticado por especialistas, usar palmilhas corretivas.

A principal faixa etária que reclama das dores nos pés está acima dos 40 anos, devido à perda do sistema de amortecimento do membro inferior, o chamado coxim plantar. “É como se fosse um amortecedor natural que se degenera. O ideal é melhorar a qualidade do calçado”, explica o médico. De acordo com a pesquisa, pessoas com mais de 50 anos têm um alto índice de dores em mais de uma região dos pés, diferentemente dos mais jovens.

Quando os problemas surgem na infância, normalmente estão relacionadas a alterações congênitas.

Tratamentos a mais

A expressão dolorosa no rosto da professora Mônica Menegali, de 58 anos, era perceptível. “Espera só um minutinho.” E franzia a testa, olhando atentamente o que fazia a podóloga no cantinho da unha do dedão. Com todo cuidado, Josiane Moraes, 27, técnica em podologia, devidamente preparada, com máscara, touca e luvas, cuidava dos pés da cliente. Depois de minutos de dor, o alívio. “É uma satisfação muito grande resolver os problemas dela”, afirma a podóloga. Há 10 anos, a professora sofre com dores nos pés, calosidades e fissuras. Não consegue ficar um mês sem ir à podóloga. “Se eu não viesse, não conseguiria andar de sapato”, comenta.

A raspagem de calos e calosidades são alternativas para diminuir as dores nos pés, além do tratamento das fissuras e problemas na unha, como micoses e unhas que nascem tortas. De acordo com Wilma Penido, 47 anos, supervisora de podologia, os especialistas trabalham para tirar a dor imediata dos clientes. “Se não procurar um médico para saber a causa, poderá surgir um problema maior no futuro”, explica. Wilma dá algumas dicas simples e importantes para cuidar da saúde dos pés, como secá-los bem depois do banho ou da piscina, principalmente entre os dedos, evitando, assim, o acúmulo de umidade, o que aumenta a chance de proliferação de bactérias. Além disso, é preciso usar meias de algodão, pois elas absorvem melhor a transpiração, protegendo os membros inferiores do mau cheiro e de micoses; hidratá-los com produtos específicos diariamente para evitar o ressecamento e fissuras no calcanhar; e ingerir bastante líquido ao longo do dia. “Ingestão de água é fundamental para manter a hidratação da pele e do corpo como um todo”, completa Wilma.

Sustentação ameaçada

Sapato muito alto, calosidades causadas por atrito, tendência genética e falta de orientação antes do início de uma atividade física estão entre as causas do surgimento de problemas nos pés. Incômodos foram relatados por 31% das pessoas ouvidas em pesquisa no Brasil



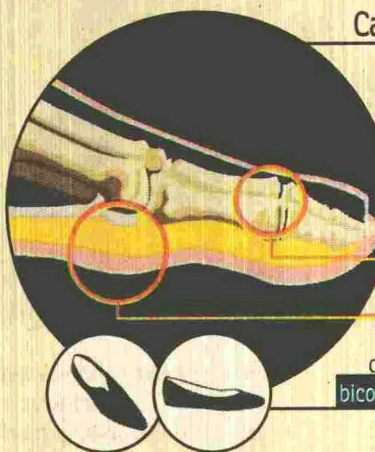
Se você sente dor quando está caminhando ou fazendo ginástica, se ela é localizada e não está melhorando, se existe algum edema ou inchaço, é importante avaliar

Wagner Vieira da Fonseca,
ortopedista

OS PROBLEMAS MAIS COMUNS

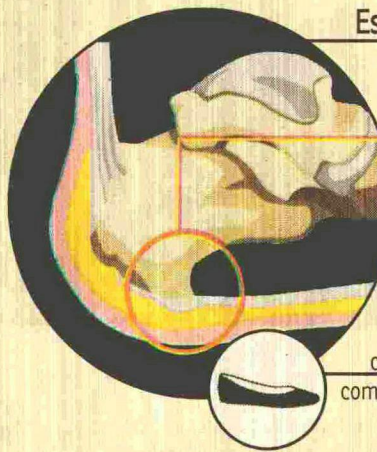
Calos e calosidades

Surgem pelo acúmulo de células mortas da pele do pé, formando as camadas grossas e endurecidas que funcionam como um mecanismo de proteção contra a pressão e o atrito em determinadas áreas da fáscia plantar (planta do pé). Os locais mais comuns são na **lateral do dedinho**, relacionado ao uso de sapatos de bico fino; **embaixo da bola do pé**, decorrente do constante salto alto, que pressiona o local; no **dorso dos dedos**, pelo uso de sapato apertado, de **bico fino ou muito baixo** na parte da frente.



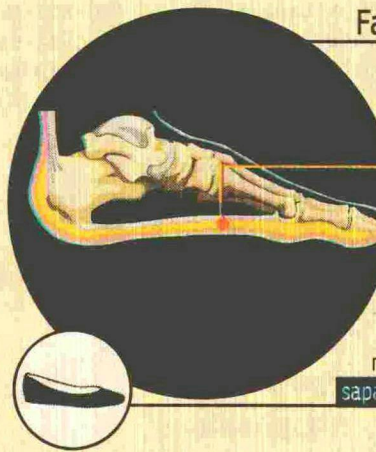
Esporão calcâneo

Desenvolve-se com o crescimento irregular do **osso do calcanhar** devido ao excesso de tensão na fáscia plantar, à degeneração mecânica do coxim, à pronação ou à hiperpronação, à obesidade e à sobrecarga. Relacionado ao uso **constante de sapatos baixos** como a rasteirinha e o mocassim.



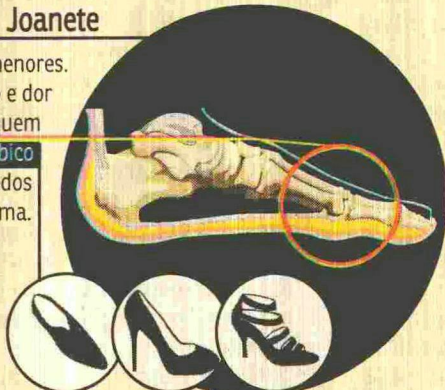
Fascite plantar

Inflamação causada por um estiramento excessivo da **planta do pé**, faixa ampla de tecido fibroso localizado ao longo da superfície inferior do pé, do calcanhar até o antepé. Também relacionado ao uso de **sapatos baixos**.



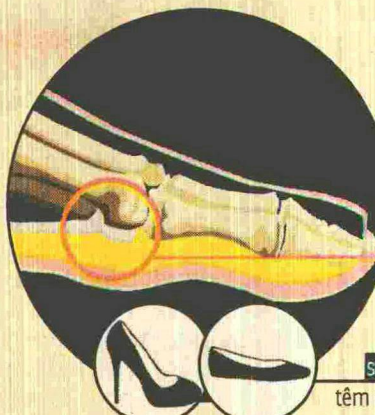
Joanete

É o deslocamento do dedão do pé em direção aos dedos menores. Alguns sintomas do joanete incluem inflamação, inchaço e dor na superfície lateral do **dedão do pé**. É mais comum em quem tem predisposição genética, porém, quem usa **sapatos de bico fino, salto alto ou sapatos de tirinhas** que prendem os dedos têm chance maior de ter o problema.



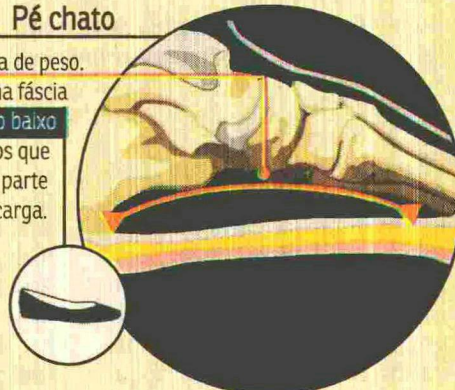
Metatarsalgia

É uma dor na área anterior aos dedos, conhecida como **bola do pé**, geralmente devido ao excesso de pressão por um longo período de tempo. É comum sentir dores agudas, recorrentes ou crônicas. As pessoas que têm os dedos muito longos, principalmente o segundo e o terceiro, usam sapato de **salto alto, muito baixo ou solado fino na frente**, como os escarpins, têm tendência a ter o problema.



Pé chato

O **arco longitudinal medial** do pé cai devido à sobrecarga de peso. Esse movimento pode causar distensão ou inflamação na fáscia plantar, causando dor e outros problemas no pé. O **sapato baixo** força mais a musculatura plantar e faz o pé doer. Para os que têm esse problema, é bom usar um pouco de salto na parte traseira do pé, e uma palmilha para diminuir a sobrecarga.



Tendinite do calcâneo

Inflamação ou degeneração do **tendão de Aquiles**, o grande tendão localizado na parte de trás da perna que se conecta ao calcanhar. A dor pode ser aguda ou em queimação. Relacionado ao uso de sapatos muito baixos. Pessoas que ficam de pé ou fazendo atividade física com **calçados muito baixos** também podem ter o problema.

