

**No verão...
que cuidados ter com os pés?**



Durante o verão...

O calor, a transpiração, o tipo de calçado e o contato direto dos pés com inúmeras superfícies, fazem com que estes fiquem mais expostos e indefesos, necessitando de cuidados especiais...



Saiba que cuidados ter com a base de sustentação de todo o seu corpo – os pés!



Não os negligencie!



Cuidados a ter...

► Higiene

No Verão, os pés estão em maior contacto com o chão. Para garantir que ficam bem limpos, utilize um sabonete neutro e uma escova que permita eliminar toda a sujidade e células mortas.

Depois, devem ser bem secos com uma toalha, principalmente entre os dedos, para assegurar que esta zona fica livre de humidade.

Sempre que seja necessário remover calosidades utilize limas esfoliantes – as elétricas são mais práticas - em média uma a duas vezes por semana, para que a sua utilização não provoque o efeito contrário, ou seja, que a pele se torne mais espessa como mecanismo de defesa.



► Problemas de odor

São também muito comuns devido à transpiração. Os antitranspirantes em pó ou em spray podem ser aplicados diariamente e são uma boa solução, permitindo eliminar o ambiente quente e húmido que se cria entre o pé e o calçado, muito propício ao desenvolvimento de fungos. Estes produtos permitem também evitar o aparecimento de fissuras entre os dedos, o designado pé de atleta.



Cuidados a ter... (continuação)

► Hidratação

Deve ser aplicado um creme hidratante diariamente, sobretudo à noite, antes de dormir, para que a pele regenere durante a noite. O creme hidratante pode ser aplicado com uma massagem simples, feita em movimentos circulares e com alguma pressão nas zonas do pé onde a pele estiver mais seca. A aplicação pode ser repetida sempre que sentir a pele dos pés seca.

► Calçado

De acordo com a Associação Portuguesa de Podologia, o calçado utilizado deve ser “estável e protetor”, de “material natural e com características de respirabilidade e sem compromisso de traumatismo”.

Prefira calçado flexível, que se adapte bem ao seu pé e com capacidade de amortecimento. Evite os materiais sintéticos que dificultam a circulação do ar, favorecendo a transpiração e criando um ambiente húmido propício ao desenvolvimento de fungos.

As solas devem ser flexíveis para que o pé se movimente à vontade e com uma superfície exterior que possibilite uma boa aderência.

Compre os sapatos ao final do dia quando os pés estão mais inchados.

Recomenda-se o uso de meias ou peúgas “para um melhor controlo da humidade nos pés e para evitar as forças de atrito e fricção entre a pele e o calçado, como bolhas, queimaduras, calosidades ou feridas.”



Cuidados a ter... (continuação)

▶ Na praia e piscinas, ou sempre que os pés estiverem demasiado expostos ao sol, é importante aplicar protetor solar nos pés, uma vez que estão tão expostos aos raios ultravioleta como qualquer outra parte do corpo.

▶ Não se deve andar descalço em locais públicos, aconselhando-se o uso de chinelos em instalações como piscinas, balneários e saunas para prevenir e evitar o contacto com fungos e bactérias, que podem provocar infeções nos pés. Fungos, micoses ou manchas são mais comuns durante o verão – procure os produtos existentes no mercado e aconselhe-se com um profissional de saúde.



Cuidados a ter... (continuação)

▶ Se fizer longas caminhadas ou sempre que necessitar de usar sapatos de salto alto, utilize meias sem costuras, protetores de bolhas, protetores de calos ou palmilhas que permitam um caminhar mais confortável e protejam de futuros problemas.

▶ É importante cuidar das unhas, cortando-as de forma correta e procurando um podologista em caso de lesões dermatológicas, infeções fúngicas ou processos de onicocriptoses (unhas encravadas).

▶ Desaconselha-se a remoção das cutículas, pois estas são “uma proteção e barreira para as infeções”.

Não deve manter as unhas pintadas por mais de sete dias, sob pena de ocultar alterações relevantes que precisem de ser tratadas.

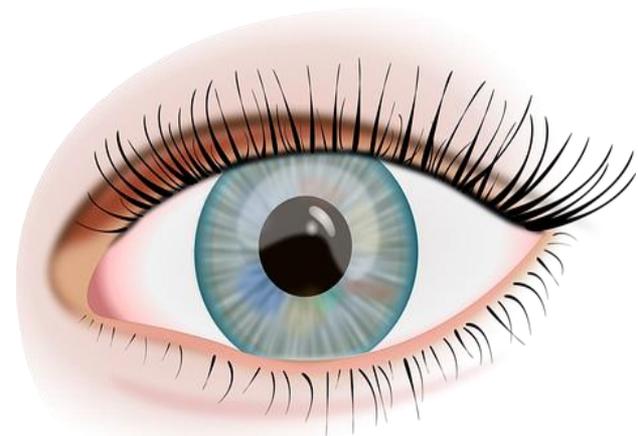
É também aconselhável deixar as unhas sem verniz, pelo menos durante dois dias, para que nesse intervalo as placas de queratina se restabeleçam e sejam renovadas com oxigénio.



Observe e examine os seus pés diariamente.

Verifique a presença de pequenos cortes, calosidades, bolhas, áreas inchadas ou avermelhadas... Se tem dificuldade em fazê-lo, utilize um espelho ou peça auxílio a outra pessoa.

Em caso de dúvidas e/ou dificuldade em cuidar dos seus pés, procure ajuda junto de um profissional de saúde.



Lembre-se que...

Cuidar dos seus pés é também cuidar da sua Saúde!!

Fonte: APDP- Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal
APP- Associação Portuguesa de Podologia
Instituto Ortopedia & Saúde

