

Pés fortes, vida melhor!

Pensar em saúde podal é essencial para garantir o viver cheio de qualidade. Mais do que mãos e rosto, é preciso pensar em como deixar os pés bem fortalecidos

POR EDUARDO FERNANDES

Mãos, braços e rosto. Natural que as pessoas optem por cuidar mais dessas partes do corpo, já que elas estão mais visíveis ao longo do dia. Um creme a mais, aquela skincare antes de dormir. Os cuidados são infinitos. No entanto, o que poucos sabem é que os pés, tão escondidos pelos sapatos, também precisam de uma atenção especial, especialmente pelas andanças diárias e pelo sofrimento com a rotina. Por isso, um olhar redobrado pode ser importante para evitar sérios problemas.

De acordo com a especialista em clínica médica Karoline da Cunha Oliveira, a melhor forma de cuidar da saúde dos pés é cuidando do corpo como um todo: exercitando-se, alimentando-se e hidratando-se adequadamente, evitando cigarro, excesso de peso e, na presença de doenças crônicas instaladas, mantê-las em controle com acompanhamento médico. “Para além disso, posso ressaltar que o exame clínico regular dos pés, realizado pelo profissional de saúde podólogo, é imprescindível para a manutenção da integridade dos pés”, afirma.

Isso se faz essencial, segundo a profissional, pois cuidados especializados podem ser realizados, como hidratação profunda, esfoliação com produtos específicos, desgaste de calosidades, corte técnico de unhas e resolução de onicocriptose, que são as temidas e dolorosas unhas encravadas. Ademais, estar sempre atento aos calçados, ainda que eles sejam bonitos, é importante, já que muitos podem trazer dores e outros prejuízos aos pés.

“Como costumamos dizer: ‘os pés não mentem’. Eles contam tudo, inclusive, sobre o uso de sapatos inadequados, de bicos finos, de saltos excessivamente elevados, ausência de palmilhas amortecedoras, sapatos fechados sem escape de ar, que deixam os pés úmidos e abafados por todo o dia,

são exemplos de inadequações que devemos evitar, na medida do possível”, explica.

Essa recomendação, na avaliação da médica, é ainda mais crucial para pessoas com diabetes, já que esses indivíduos podem ter alterações na sensibilidade dos pés, impedindo-os de serem alertados pela dor. Assim, ao usarem sapatos que julgam ser confortáveis — por não apresentarem nenhuma queixa — algumas lesões poderão ser geradas, sem que eles saibam.

Atenção redobrada

Mais do que notar o grito dos próprios pés, Lucimelia Queiroz, técnica em podologia, ressalta a importância de o indivíduo estar sempre em contato com um profissional da área, realizando exames que identifiquem o surgimento de determinadas patologias. “Manter a higiene, a hidratação e os calçados adequados é fundamental”, acrescenta. E, clinicamente falando, existem formas específicas de identificar tais doenças.

Avaliação da pele, lâminas, palpação e testes de baropodometria, pressão plantar — força referida sobre a planta do pé em contato com o chão — são alguns dos exames recomendados pelos especialistas. Segundo a técnica em podologia, existe uma lista de doenças que podem aparecer, caso o paciente não busque um cuidado adequado no que se refere à saúde dos pés.

“Unhas encravadas (onicocriptose), micose, verrugas plantares, conhecidas como olho de peixe, unhas atrofiadas, fissuras, calos e calosidades estão entre as queixas mais comuns no consultório”, destaca Lucimelia. Assim, é necessário estar atento a sintomas como dor, inchaço, vermelhidão, secreção, pus, além de deformidades e dificuldades para andar.

O QUE FAZER COM O CHULÉ?

Para minimizar esse incômodo evento, segundo a médica Karoline da Cunha, é imprescindível a manutenção de uma higiene adequada, o que inclui uso de meias sempre limpas, higienização regular de sapatos, lavagem diária dos pés com água e sabão, sobretudo esfregando bem entre os dedos. A secagem dos pés é um passo fundamental, pois a umidade é fator conhecidamente propício à proliferação de micro-organismos diversos, sobretudo, quando associada a abafamento e altas temperaturas, facilmente alcançadas ao uso de sapatos fechados por longos períodos. Há produtos cosméticos diversos que auxiliam no controle da sudorese e do mau cheiro nos pés, como talcos e sprays. Porém, na persistência do problema, é indicado procurar o profissional médico que possui um arsenal terapêutico para livrar o paciente deste problema, incluindo medicamentos tópicos, toxina botulínica para hiperidrose plantar (excesso de suor nos pés), entre diversos outros. Em resumo: há solução para o temido chulé! Procure um especialista para ajudá-lo, caso as medidas de autocuidado não resolvam.

As temidas rachaduras

Outro problema comum nos pés, sobretudo no inverno, são as rágades calcâneas, mais conhecidas como rachaduras. De acordo com a médica Karoline da Cunha, a região do calcanhar sofre atrito e está sob