



Maioria das pessoas observadas em rastreio apresenta problemas

Portugueses descuidam cuidados com os pés

Maria Anabela Silva

anabela.silva@jornaldeleiria.pt

■ Sustentam todo o corpo, mas passam a maior parte do ano 'escondidos', o que faz com que a maioria das pessoas não lhes dê a importância devida e descure o seu tratamento. Estamos a falar dos pés, que nesta época do ano andam mais a descoberto, tornando visíveis algumas das principais maleitas que afectam esta parte do corpo. Um rastreio feito recentemente pela Associação Portuguesa de Patologia (APP), em vários pontos do País, concluiu que 85% das cerca de 400 pessoas observadas, com idades entre os 35 e os 84 anos, apresentam problemas nos pés.

Os números não surpreendem Manuel Azevedo Portela, presidente da APP, que em declarações ao *Correio da Manhã*, afirma que "os portugueses não estão sensibilizados para a importância dos pés e, por isso, não os tratam convenientemente". Esse é também o entendimento de Olivério Gonçalves, podologista em Pombal, que reconhece que, o facto de os pés "andarem escondidos" e de muitas das patologias que lhes estão associadas "não provocarem dor", faz com que as pessoas "não lhes dêem a devida importância" e "ignorem as alterações" que vão aparecendo.

Podologista em Leiria, Marina Costa diz, no entanto, que nos últimos anos as pessoas "já estão



Hidratação é fundamental para uma boa saúde dos pés

mais atentas e mais cuidadosas" com os pés, recorrendo com maior frequência à ajuda de profissionais quando surgem problemas ou até mesmo para prevenir o seu aparecimento.

Entre as patologias mais frequentes estão as calosidades, infecções fúngicas nas unhas (micoses), unhas encravadas, joanetes, excesso de transpiração e fissuras resultantes da falta de hidratação. Marina Costa frisa que algumas destas patologias podem ser prevenidas, com adopção de determinados cuidados. Uma regra básica passa por lavar os pés com um sabão neutro e secar muito bem entre os dedos. "A humidade favorece o desenvolvimento de determinadas infecções", sublinha Olivério Gonçalves, que aconselha o

uso de meias de fibras naturais, como o algodão ou a lã, e o recurso a calçado "confortável e flexível". É também importante "alternar o calçado, evitando andar sempre com o mesmo, de forma a que possa arejar um ou dois dias", nota Maria Costa.

Aqueles podologistas aconselham ainda que se evite andar descalço, sobretudo em locais públicos, como piscinas ou balneários, e que se hidrate os pés, essencialmente das zonas mais secas, como os calcanhares. Marina Costa avisa ainda que os diabéticos devem ter "cuidados redobrados", com uma avaliação anual feita por um podologista, e procurar ajuda médica quando notarem alguma alteração, como "prurido entre os dedos ou escamação".