



20 ■ DOMINGO  
12 AGOSTO 2012

# SAÚDE



85% dos portugueses com  
mais de 35 anos sofrem

## PÉS

PÉS ■ CALOS, UNHAS ENCRAVADAS E PÉ DE ATLETA LIDERAM

# Diagnóstico evita lesões irreparáveis

■ Um terço dos portugueses desconhece o trabalho dos podologistas

● DÉBORA CARVALHO

Os portugueses desconhecem que existe uma percentagem considerável de doenças dos pés que poderiam ser evitadas com um diagnóstico precoce. O tratamento personalizado evita, na maioria das vezes, abordagens cirúrgicas e mais invasivas, bem como lesões irreparáveis, alerta a Associação Portuguesa de Podologia (APP).

Em Portugal, a patologia do pé atinge 85 por cento de pessoas com mais de 35 anos. Contudo, apenas 12 por cento da população já recorreu a um podologista. O desconhecimento sobre a podologia é superior a 30 por cento, de acordo com a APP.

Com a chegada do Verão, os pés, que antes se escondiam em sapatos fechados, ganham maior exposição e a preocupação com a estética, naturalmente, aumenta. A solução mais procurada, sobretudo pelas mulheres, ainda é uma ida ao calista ou pedicure. "Há que esclarecer que não há nenhuma semelhança entre calistas ou pedicures e podologistas. A profissão de calista é artesanal, da área da estética e sem formação científica, causando por vezes lesões graves nos pés. Os calistas devem apenas versar sobre situações estéticas do pé como cuidados de embelezamento do mesmo",

explica Manuel Portela, presidente da APP.

O pé de atleta afecta mais de dois milhões de portugueses, mas é apenas uma das doenças dos pés mais frequente. É um processo inflamatório, que pode ocorrer nos dedos, espaços interdigitais ou na planta do pé. A doença é contagiosa, por con-

tacto directo entre dois indivíduos ou através de objectos e superfícies que foram contaminados.

As calosidades, as unhas encravadas e as verrugas são outras das doenças que mais incomodam os pés dos

portugueses, reconhece Manuel Portela. No caso das unhas encravadas, a onicomicose na unha do pé pode provocar dificuldades na utilização de sapatos e na prática de actividade física. ■

### Pé de atleta afecta mais de dois milhões de portugueses

### ● PORMENORES

● **CALÇADO INADEQUADO**  
As alterações articulares como joanetes, artroses ou dedos em garra também podem resultar do uso de calçado inadequado.

● **MUDAR DIARIAMENTE**  
O calçado deve ser mudado diariamente, ou seja, não usar o mesmo calçado dois dias seguidos, recomendam os podologistas.

### Doenças dos pés

As mais comuns



### Cuidados que ajudam a prevenir complicações

Lave os pés todos os dias, de preferência, com um sabão de pH neutro



Seque os pés muito bem, especialmente entre os dedos



Coloque um creme hidratante



Use meias de tecidos naturais, como o algodão ou seda, e um calçado apropriado



Os peregrinos são, por exemplo, um dos grupos que conta com a ajuda dos podologistas



### DISCURSO DIRECTO

MANUEL PORTELA, Pres. da Ass. Portuguesa de Podologia

## "Calçado deve ser estável"

**Correio da Manhã** – Os portugueses reconhecem a importância de cuidar dos pés?

**Manuel Portela** – Os portugueses não estão sensibilizados para a importância dos pés, por isso não os tratam devidamente. A maior causa de consulta de podologia é a dor, que ainda é o maior sinal de alerta para alguma disfunção orgânica, nomeadamente nos pés.

– **As doenças dos pés afectam quantas crianças em Portugal?**

– Num estudo realizado a

1650 crianças, dos três aos dez anos, 34 por cento das crianças apresentam doenças nos pés.

– **Qual é o melhor calçado para uma criança?**

– O calçado ideal para uma criança deve ser respirável, flexível, estável e sem cunhas ou elementos correctivos, permitindo que o pé respire. O sapato, geralmente, é eleito e escolhido para os olhos e não para os pés. É escolhido em função da cor, do modelo e das tendências do factor moda. ■






**AVALIAÇÃO PRECOZE**

É aconselhável que as crianças procurem um podologista quando começarem a andar.



**CALOS PROTECTORES**

Pode parecer estranho mas os calos funcionam como um 'escudo' para amenizar o choque.



**MICOSES POR FUNGOS**

As micoses aparecem quando as condições são ideais para o desenvolvimento de fungos.



**"Tive de amputar o dedo do pé"**

**O MEU CASO FERNANDO SARAIVA**

● DÉBORA CARVALHO

■ Fernando Saraiva, de 61 anos, mora em Cascais e, há três anos, viu-se obrigado a amputar o dedo grande do pé esquerdo, devido a uma ferida profunda que teimava em não sarar. "Comecei a ter feridas profundas que não se curavam, até que o pé chegou a um mau estado em que tive de amputar o dedo. Sou diabético e nunca valorizei muito a questão dos cuidados com os pés", conta o reformado.

Após o episódio da amputação do dedo do pé, Fernando Saraiva não hesitou em procurar um podologista. "Foi por iniciativa própria e se soubesse o que sei hoje tinha procurado logo. O podologista corta-me as unhas, trata dos calos e previne que apareçam outras doenças dos pés", refere. Actualmente, Fernando tem consultas de dois em dois meses e considera que os 31 euros por cada sessão valem muito a pena: "uma ida ao cabeleireiro é mais caro". ■



Para quem sofre de unhas encravadas, o corte deve ser feito de forma recta. Outro conselho é a utilização de chinelos em piscinas

**Risco elevado de erro no caso de autotratamento**

● Não andar descalço em locais públicos, usar meias de fibras naturais, como seda ou algodão, usar chinelos em instalações públicas como piscinas e balneários e examinar regularmente os pés são alguns dos conselhos para evitar as tão "terríveis" doenças dos pés. Para quem sofre de unhas encrava-

das, recomenda-se que o corte ungueal seja feito de forma recta. No caso de o doente ter lesões dermatológicas, o autotratamento está fora de questão. Em causa está o uso de material não adequado e, na maioria dos casos, não esterilizado, que pode originar um risco elevado de erro. ■



Fernando Saraiva, de 61 anos

**CONSULTÓRIO CM CARDIOLOGIA**



Por Dr. Fausto Pinto

O exercício é recomendado em qualquer idade

Tenho 43 anos, nunca pratiquei exercício e gostava de ter uma vida menos sedentária. Que tipo de exercício é aconselhável?

ISABEL DIAS AZAMBUJA

■ O exercício físico é recomendado em qualquer idade. Contudo, o tipo de exercício deverá ser adaptado a cada pessoa, o que implica avaliação e aconselhamento pelo médico assistente. Quem não tem hábitos de exercício deverá fazer um programa progressivo adaptado às suas características. Em qualquer tipo de exercício deverá também haver bom senso e autocontrolo de forma a que cada indivíduo não ultrapasse os seus limites fisiológicos.

Sofro de colesterol e há já vários anos que tento controlá-lo. Os produtos que se encontram à venda nos supermercados e que publicitam a redução do colesterol são eficazes?

CRISTIANA CARVALHO ALCOBAGA

■ Os níveis elevados de colesterol estão associados a uma maior probabilidade de virem a ocorrer eventos cardiovasculares, pelo que deverão ser corrigidos. Esta correção faz-se através de dieta e, quando indicado, da utilização de fármacos que fazem reduzir os níveis de

colesterol no sangue, a par de outros efeitos protectores das artérias do corpo. Estas são as únicas vias eficazes e cientificamente demonstradas como tendo um efeito directo nos níveis de gorduras no sangue. Existem depois vários produtos cujo efeito é geralmente resultante do facto de serem pobres em gorduras pelo que a sua ingestão em vez de outros alimentos menos saudáveis acaba por ter um efeito positivo.

Estou a tomar suplementos alimentares para emagrecer: receio que tenham efeitos secundários. Farão mal ao coração?

ANTÓNIO DA SILVA TAVIRA

■ Os ditos "suplementos alimentares" são muito variados e tem de se ter isso em atenção, pois alguns deles podem conter substâncias que, de facto, podem ser nocivas para a saúde. É frequente ver-se em algumas das "misturas para emagrecer" a inclusão de substâncias como diuréticos e às vezes mesmo outras ainda menos aconselháveis e que podem ter consequências graves nalguns casos específicos. Importa ainda realçar que normalmente uma dieta equilibrada contém todos os componentes que é importante ingerir diariamente e não há assim necessidade de qualquer suplemento.

**CONSELHOS**

CONSULTE O SEU MÉDICO

■ Antes de começar a praticar exercício físico consulte o seu médico

CUIDADO COM OS SUPLEMENTOS

■ Verifique o conteúdo dos suplementos alimentares e na dúvida pergunte ao seu médico

ÁLCOOL PROVOCA AUMENTO DE PESO

■ Beba álcool com moderação, pois o álcool provoca aumento dos triglicéridos no sangue e aumento de peso

PRÓXIMA SEMANA

**OFTALMOLOGIA**

COLOQUE AS SUAS QUESTÕES PARA O E-MAIL SOCIEDADE@CMJORNAL.PT