



*Os calçados sem saltos podem trazer inúmeros problemas para os pés.*

No verão, o calor dita as regras da moda. Vestidos leves, chapéus, shorts, camisetas e saias são as roupas preferidas das mulheres nessa estação. Os homens também mudam o visual para aguentar as altas temperaturas e deixam as calças compridas de lado, abusando de bermudas e camisetas. Essa escolha por modelos mais frescos e leves também atinge os pés. Durante a estação mais quente do ano, as pessoas que frequentam clubes ou praias abusam dos chinelos e sandálias sem salto. São as famosas rasteirinhas, que existem em diversos modelos e cores e agradam a pessoas de todas as idades. Elas são abertas e permitem a maior ventilação dos pés durante os dias quentes do ano.

Apesar da aparência de calçados confortáveis, as rasteirinhas podem ser muito prejudiciais à saúde. “Os calçados sem salto não absorvem o impacto do ato de caminhar. Como eles são retos, ocorre sobrecarga do tendão calcâneo (também conhecido como tendão-de-aquiles), da planta do pé e do antepé”, afirma Wilel Almeida Benevides, ortopedista.

O uso excessivo dos chinelos e sandálias sem salto pode trazer várias doenças para os pés. As mais comuns são a tendinite do tendão-de-aquiles e a fascite plantar. A tendinite é uma inflamação do tendão causada pela força que ele faz durante o caminhar. Essa força é maior quando são usados calçados sem salto. Já a fascite plantar caracteriza-se como uma inflamação do tendão, que ocorre devido ao impacto do calcanhar com o solo. O tratamento de ambas é feito com remédios, fisioterapia e mudança dos calçados que o paciente usa. “O pior fator das doenças causadas pelo uso das rasteirinhas é que elas provocam muita dor. Dessa forma, prevenir-se e usar o calçado correto é a melhor maneira de cuidar dos pés”, diz Wilel.

### DÊ CONFORTO AOS PÉS

Distribuição do peso em relação ao salto usado



- Ao escolher sandálias e sapatos de salto, dê preferência aos que têm salto de três centímetros de altura.
- Sandálias rasteiras só devem ser usadas por períodos curtos.

- Não abuse dos chinelos de dedo. Como a maioria deles não tem salto, o uso prolongado pode trazer problemas.

Segundo o médico, o calçado ideal para a saúde dos pés deve ter salto de três centímetros de altura. Para as mulheres, Wilel recomenda calçados com salto anabella (veja foto), que distribuem o peso da pessoa entre todas as partes dos pés. “O ideal é que a pessoa use um calçado específico para cada tipo de situação. Durante a prática esportiva, tênis. No trabalho, se o salto for imprescindível, ele deve ter três centímetros. No caso das mulheres, o salto modelo anabella é a melhor opção.”

COMO ANDAMOS O pé humano tem 26 ossos e é responsável pela sustentação e locomoção do corpo. O ato de andar envolve diversos músculos, mas é simples de ser entendido. O corpo levemente inclina-se para a frente e as pernas alternam-se; o joelho é dobrado e os pés empurram o chão para trás, o que faz com que o corpo se desloque para a frente. Para a pessoa não perder o equilíbrio, os braços tendem a ficar em posição oposta às pernas, ou seja, se a perna esquerda está para frente, o braço esquerdo está para trás e vice-versa. “Andar é uma tarefa fácil, mas, se os pés passam por algum problema, essa atividade simples e fundamental torna-se difícil e muito dolorosa”, afirma Wilel.

### AS DOENÇAS MAIS COMUNS

Tendinite do tendão de aquiles

- Inflamação do tendão devido a força que sofre durante o caminhar
- Inflamação do tendão provocada pelo impacto do calcanhar com o solo

### TENHA OS PÉS SAUDÁVEIS

- Use tênis para caminhadas longas ou prática de esportes.
- Cuide da higiene dos pés e unhas e evite a umidade excessiva entre os dedos.
- Durante o verão, use meias de algodão, pois elas absorvem o suor e evitam umidade.
- As mulheres, ao fazer as unhas, devem ter cuidado para não causar cortes, pois eles podem virar infecções ou problemas mais graves.
- O volume do pé se altera ao fim do dia. Por isso, é preferível comprar sandálias e chinelos nesse período, que é quando os pés estão mais inchados. Dessa forma, evitam-se sandálias cujas tiras apertam e incomodam.
- Conheça seus pés. Ao perceber qualquer alteração, procure um médico.

Fonte:Em