

Cedida Unsplash



# Ortopedista orienta como usar meias e sapatos, e evitar: unha encravada, micoses, calos, bolhas e alergias

*"Eles nos levam para toda parte. Nada mais justo que dediquemos tempo para cuidar deles!", afirma Dr. Bruno.*

DA REDAÇÃO

Esta é uma grande verdade: os pés sustentam todo o peso do corpo humano e são os responsáveis por nos deslocar até onde queremos chegar. "Nada mais justo que os pés mereçam nossa atenção: cuidar dos pés é essencial para mantê-los saudáveis e prevenir problemas", alerta Dr. Bruno Miranda, ortopedista.

## PROBLEMAS NA PELE DO PÉ

É comum ver erupções alérgicas em pessoas que deixam os seus pés suados, sem se importar com isso. "Usar meias de nylon em sapatos sintéticos ou usar sapatos muito apertados pode não permitir que os

pés sequem corretamente e isso pode agravar o problema", explica o médico. O ideal é vestir nos pés meias de algodão grossas e macias, o que ajuda a diminuir a umidade dos pés, pois esse tecido absorve a umidade. "Além disso, trocar as meias todos os dias e deixar os sapatos secarem entre os usos pode ajudar a eliminar maus cheiros", indica Dr. Bruno.

Você já ouviu falar de pé do atleta? Nada mais é que uma alteração na pele, muitas vezes, entre os dedos dos pés, causada por uma infecção por fungos. "O pé do atleta geralmente será tratado com remédios antifúngicos, juntamente com uma boa higiene dos pés", explica.

## ATENÇÃO COM UNHAS E CUTÍCULAS DOS PÉS

Existe uma única forma

correta de cortar as unhas: não as cortar muito curtas, particularmente, nas laterais, pois isso evita as unhas encravadas. "Corte as unhas dos dedos do pé em linha reta, permitindo que elas tenham o comprimento adequado para se projetar além da pele nas margens da unha do pé. As cutículas devem ser empurradas e afastadas, raramente cortadas, pois conferem proteção aos dedos", indica.

A micose na unha do pé é mais comum entre idosos, mas ocorre em jovens também. "Alguns dos fatores que aumentam o risco de desenvolver fungos nas unhas incluem: andar descalço em um ambiente úmido (como em torno de uma piscina), problemas de circulação, diabetes ou mesmo uma imunidade baixa". De acordo com Dr. Bruno, este problema precisa de atenção, pois é difícil de tratar e pode levar meses para eliminar uma infecção. "Seu médico pode ter que prescrever medicamentos antifúngicos orais mais fortes para tratar o problema", adverte.

Loterias



Acumulou - Concurso 2462

**03 16 23 41 45 57**



Acumulou - Concurso 5801

**13 15 30 35 43**



Acumulou - Concurso 2345

**13 16 27 30 33 38**  
**01 05 17 22 32 40**



Acumulou - Concurso 1759

**09 20 25 29 34 42 69**



Acumulou - Concurso 2285

**02 04 14 16 17 26 28**  
**37 47 49 58 59 62 73**  
**75 79 82 83 93 98**

## FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 15

DEBORA TOMITAO BERETTA  
JULIANA ABONIZIO SANTINONI

## DATAS COMEMORATIVAS



Dia da Escola  
Dia Mundial do Consumidor  
Dia de São Longuinho