



CUIDADOS COM OS PÉS

PASSOS NA DIRECÇÃO CERTA

Nesta época do ano, com a chegada do calor, os pés estão mais expostos e, portanto, mais vulneráveis. É, pois, a altura de cuidar melhor dos pés para que reflectam mais saúde.

BASES SÓLIDAS...

Os pés são uma obra-prima do corpo humano: apesar da sua pequena dimensão, sustentam o corpo, suportam a nossa força, ajudam ao equilíbrio e à deslocação. São alicerces sólidos se mantidos saudáveis.

É complexa a estrutura dos pés, com ossos, articulações, ligamentos, músculos e inúmeras glândulas que produzem suor, sem falar nas unhas e na pele que os reveste e protege. Cada um destes componentes deve ser bem cuidado para evitar o desconforto ou doenças.

...MAS VULNERÁVEIS

Os pés estão sujeitos a uma grande pressão que os torna vulneráveis. Factores ambientais, doenças, cuidados deficientes, calçado desapropriado e posturas incorrectas contribuem para:

- Pele seca e desidratada.
- Gretas e fissuras.
- Mau odor.
- Unhas encravadas.
- Infecções (como por exemplo pé de atleta ou verrugas).
- Deformações (joanetes, dedos em garra ou martelo, dedos sobrepostos).
- Calos e calosidades.
- Pé chato (ou raso).
- Inflamação do tendão de Aquiles (tendinite).
- Perda de sensibilidade (como por exemplo no pé diabético).

Apesar da sua função essencial, são esquecidos, a eles reserva-se menos tempo e cuidados do que a qualquer outra parte do corpo. Estão na base, mas não são menos importantes: problemas nos pés geram desconforto, dor e podem ter outras consequências na saúde.

PÉS COM SAÚDE

Os pés merecem atenção e não apenas por razões estéticas: é que a saúde dos pés reflecte-se no bem-estar de cada um. Vigie regularmente e tome atenção à coloração da pele e se apresentam alguma zona inchada.

Cuide da pele:

- Lave diariamente os pés, prefira água morna com sabonete ou gel.
- Seque muito bem, insistindo entre os dedos (mais sujeitos à concentração de humidade e micróbios).
- Hidrate bem para prevenir a pele seca e fissuras - massage para que o produto penetre bem na pele, não a deixando húmida.
- Elimine as peles mortas regularmente, mas sem usar pedra-pomes.
- Previna o mau odor com um desodorizante apropriado e use meias de algodão.
- Aplique protector solar, quando expõe os pés ao sol.

As unhas também devem merecer uma atenção particular:

- Corte-as a direito, mas não rente; não corte os cantos pois, ao crescerem, podem encravar na pele, o que causa dor e inflamação.

Ao cuidar da pele e das unhas use sempre utensílios próprios e desinfectados para prevenir infecções.

CALÇAR CONFORTO

Muitos dos problemas do pé decorrem do uso de calçado inadequado: não é por acaso que as mulheres são as principais vítimas. Assim, ao comprar calçado novo:

- Prefira o fim do dia, quando o pé está mais dilatado.
- Tenha em atenção que o pé muda de tamanho e formato com os anos, além de que os dois pés não são iguais...
- Experimente sempre os sapatos, ande com eles na loja.
- Assegure que tem espaço para os dedos.
- Não compre sapatos apertados na esperança de que se adaptem ao pé, e evite os pontiagudos e saltos altos.

Lembre-se, também, que o pé da criança cresce, pelo que, é fundamental que os sapatos acompanhem cada fase. Veja regularmente o tamanho dos sapatos. Se tem menos de 6 anos verifique de três em três meses. Após os 16 anos esteja atento duas vezes por ano.

Dor e outros sinais de desconforto não devem ser ignorados. Consulte um especialista.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Se a saúde dos seus pés o preocupa, nesta Farmácia pode obter informação e orientação. Aqui encontra respostas às suas dúvidas e soluções para os problemas dos seus pés, incluindo produtos de saúde e conforto, bem como acessórios que ajudam a prevenir e corrigir pequenas deformidades do pé ou a promover o conforto. Os seus pés merecem ser felizes.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: