



Seja Bem-Vindo ao Curso Podologia

- ▶ Conte Conosco Sempre e sinta-se a vontade para realizar quantos cursos desejar!

1 - ESTERILIZAÇÃO

INTRODUÇÃO

Esterilização de materiais é a total eliminação da vida microbiológica destes materiais. É diferente de limpeza e diferente de assepsia. Como exemplo, uma tesoura cirúrgica pode ser lavada, e ela estará apenas limpa. Para ser esterilizada é necessário que seja submetida a uma determinada temperatura e pressão durante um determinado tempo, destruindo todas as suas bactérias, esporos, vírus e fungos. Existem várias técnicas de esterilização, que apresentam vantagens e desvantagens; contudo, a técnica usada mais regularmente é a autoclavagem.

2 - Conceito Técnico

Esterilização de materiais é na verdade a tendência de eliminação de todas as bactérias ou redução da população de uma colônia, pois mesmo depois da esterilização o material supostamente estéril ainda possui uma porção mínima de bactérias portanto depois de estéril estes materiais são colocados com uma data de validade e armazenados em uma sala com temperatura controlada, isto é, se não forem usados neste período os materiais deverão ser esterilizados novamente.

A questão da temperatura vai de acordo com o método de esterilização, quanto maior a temperatura menor é o tempo de exposição dos materiais, isto se referindo a esterilização a vapor, hoje em dia existem dois tipos de temperaturas, 121 °C e de 134 °C em autoclaves, para manter a segurança e aumentar a confiabilidade no fim do processo, os materiais não devem sair molhados deste tipo de equipamento, o que seca o material no fim da esterilização ou fase de secagem é a temperatura que o material fica exposto da "câmara externa", que por sua vez a pressão é geralmente maior que a pressão na câmara onde ficam os materiais, a maioria das auto claves contem duas câmaras facilitando este processo." apesar de toda esta tecnologia que temos hoje o conceito de que o material está totalmente estéril é falso, podemos falar em métodos mais seguros que é o correto.

A proximidade de um processo de esterilização com qualidade encontra-se na validação e qualificação do equipamento, no suprimento de água do vapor, da manutenção, usado muito em locais chamados de salas limpas em hospitais, ambulatórios, setor de saúde, entre outros.

3 - Flambagem

A flambagem é a colocação do material sobre o fogo até que o metal fique vermelho.

Vantagem: fácil execução

Desvantagem: Não é seguro, pode não esterilizar alguns tipos de bactérias pelo baixo tempo de exposição. O material fica com uma cor preta, e com cheiro forte.

4 - Fervura

Ferver o material por 15 minutos (contar o tempo após o início da fervura). Após a fervura, escorrer a água e deixar mais um pouco dentro da vasilha para secar; pegar o material sempre pelo cabo e com as mãos bem lavadas. Após isso, secar bem o material com um pano limpo e guardá-lo em recipiente com tampa, até o seu uso.

5 - Calor Seco

Atua sobre os microorganismos provocando a oxidação dos constituintes celulares orgânicos e a desnaturação e coagulação das proteínas. Penetra nas substâncias de uma forma mais lenta que o calor úmido e por isso exige temperaturas mais elevadas e tempos mais longos, para que haja uma eficaz esterilização.

São utilizadas as estufas. Conforme o calor gerado recomenda-se um certo tempo: a 160 Graus Celsius, são necessários 120 minutos. A 140 Graus Celsius são necessários 2 horas. A 120 Graus Celsius são necessários 6 horas.

Vantagens: não forma ferrugem, não danifica materiais de corte. É o ideal para vidros, metais, algumas gorduras e substâncias em pó.

Desvantagens: O material deve ser resistente a variação da temperatura. Não esteriliza líquidos.

6 - Calor Úmido

Atua também desnaturando e coagulando as proteínas das células microbianas, mas a água vai influenciar a destruição das membranas e enzimas pois pode induzir a destruição das ligações de hidrogénio, o que vai tornar estes processos mais eficazes e diminuir o tempo de exposição.

Autoclavagem: é a exposição do material a vapor de água sob pressão, a 121 °C durante 15 min. É o processo mais usado e os materiais devem ser embalados de forma a permitirem o contacto total do material com o vapor de água. Deve ser realizado no vácuo para permitir que a temperatura não seja inferior à desejada, permitir a penetração do vapor nos poros dos corpos porosos e impedir a formação de uma camada inferior mais fria. Podem ser usados autoclaves de parede simples (que são mais rudimentares) ou de parede dupla, que permitem melhor extração do ar e melhor secagem.

É muito usado para o vidro seco e materiais que não oxidem com água (os materiais termolábils não podem ser esterilizados por esta técnica). É utilizada ainda para esterilizar tecidos. A sua eficácia é validada por dois métodos. Indicadores químicos: mudam de cor consoante a temperatura (ex. tubos de Brown a fita adesiva Bowie-Dick). Indicadores biológicos: tubo com suspensão de esporos de bactérias muito

resistente (*Bacillus stearothermophilus*) que morrem quando expostos por 12 min ou mais a uma temperatura de 122 °C. Após um repouso de 14h, faz-se uma sementeira dos esporos, que deve dar negativa.

Vantagens: fácil uso, custo acessível para grandes hospitais.

Desvantagens: Não serve para esterilizar pós.

Nota: Hoje já existem modelos de autoclaves que esterilizam cargas líquidas.

Ebulição: Não é um verdadeiro método, pois não elimina formas resistentes. A sua condição mínima é a fervura a 100 °C durante 15 min.

Tindalização: o material é submetido a 3 sessões de exposição a vapor de água a 100 °C, durante 20-45 min, 45 min e 20-45 min, com um tempo de repouso entre elas de 24h. Consegue-se a esterilização, visto que permite a germinação dos esporos entre duas sessões e sua posterior destruição. É usada para soluções açucaradas ou que contenham gelatina.

7 - Raios Gama/Cobalto

Os raios-gama têm comprimentos de onda ainda menores do que o tamanho dos átomos. Os fótons de raio-gama levam muita energia e são mortais.

Vantagens: Esteriliza uma variedade de materiais

Desvantagens: caro e perigoso, requer equipe altamente especializada.

8 - Métodos Químicos

Gás Óxido De Etileno:

O gás óxido de etileno é um produto altamente tóxico usado para esterilizar materiais.

Vantagens: Não danifica os materiais

Desvantagens: Danos ao meio ambiente quando manipulado erroneamente, alto custo, tóxico para o manipulador, requer aeração forçada por um período mínimo de 12 horas e na aeração ambiente 48 horas. Todo o processo leva cerca de 48 horas.

Glutaraldeído:

Fornecido na forma de líquido a 25 ou 50%, são pouco voláteis a frio e utilizados para a desinfecção de instrumentos médicos. Irritante das mucosas e tóxico, necessita de cuidados especiais

Vantagens: facilidade de uso

Desvantagens: esterilização é tempo dependente. É necessário a imersão total do material. Alergênico, tóxico e irritante. Mycobacterias podem ser resistentes, bem como esporos.

Formaldeído:

Atualmente utilizado em processos fechados com autoclave especial. A esterilização é eficiente mas depende de umidade local controlada.

Vantagens: Barato. Muito eficiente. Ciclo de 6 horas. Baixa temperatura (55 °C)

Desvantagens: Requer equipamento específico e controle rigoroso.

Ácido Peracético:

Líquido que esteriliza materiais por imersão.

Vantagens: rapidez: em 10 minutos sob imersão apresenta desinfecção.

Desvantagens: muitos fabricantes no mercado com formulações de ph baixo e assim agressivo ao material, mas existe alguns com o ph neutro no mercado.

Plasma De Peróxido De Hidrogênio:

Sistema à gás que utiliza equipamento complexo composto de alto vácuo e gerador elétrico de plasma. Processo químico eficiente e de baixa temperatura (35~40 °C).

Vantagens: Rapidez, eficiência, baixa temperatura.

Desvantagens: Custo alto do equipamento e processo, incompatibilidade de embalagens.

9 - Filtração

Usa-se habitualmente em soluções e gases termolábils. As substâncias atravessam superfícies filtrantes, e a técnica é considerada esterilizante conforme o diâmetro dos poros. Se os poros tiverem um diâmetro igual ou inferior a 0.2 µm, embora não retenham vírus.

Os filtros podem ser de vários tipos – velas porosas, discos de amianto, filtros de vidro poroso, de celulose, e filtros “millipore” (membranas de acetato de celulose ou de policarbonato).

1 - NATUREZA QUÍMICA

A Unha É Composta Por:

- Nitrogênio
- Cistina (a proteína responsável pela dureza das unhas)

- Enxofre

- Traços de metais

-Lipídio (gordura): O colesterol é o principal lipídio, possuindo também efeito plastificante.

O contato com produtos que contenham solventes (detergentes, sabonetes, etc.) ocasionou a perda de lipídio, resultando em unhas secas e quebradiças.

Água: em concentração entre 7 a 12%, é o principal plastificante. Sua baixa concentração auxilia também nas durezas das unhas. No extrato córneo da pele, a concentração de água é de 15% a 25%.

O Formato Da Unha E As Três Partes Distintas

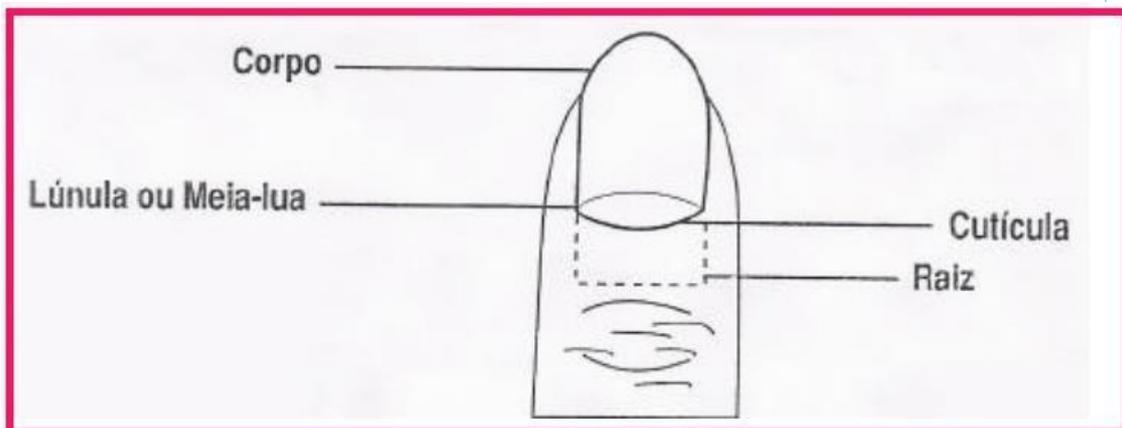
As unhas deixam menos sensíveis as extremidades dos dedos, regiões ricas em terminações nervosas. Sem elas, os nossos dedos poderiam doer ao tocar o teclado de um computador ou exercer qualquer outra atividade manual.

As Unhas Apresentam Forma Quadrilateral, São Esbranquiçadas E Possuem Três Partes Distintas:

Corpo: é a parte visível da unha, de forma “convexa” e em constante crescimento.

Raiz: é a parte invisível da unha, ou seja, a parte encravada na derme e coberta pela cutícula.

Lúnula ou meia-lua: é a região esbranquiçada em forma de meia-lua, considerada com unha em crescimento.



As unhas crescem aproximadamente de 3 a 5 mm por mês. O crescimento delas se dá com mais rapidez no verão de que no inverno. As unhas das mãos desenvolvem-se mais rapidamente que as dos pés.

MATRIZ

Conhecida como raiz da unha, a matriz compõe-se de células germinativas em constante reprodução (mitose), o que explica o crescimento da unha. Situa-se abaixo da prega supra-ungueal, sendo incessantemente irrigada pelos vasos sanguíneos superficiais da derme.

CUTÍCULA

A cutícula é considerada uma produção cutânea (ou epidérmica) que bordeja a unha, indicando a separação entre a parte visível (corpo) e a parte invisível (raiz).

Ajuda a proteger a raiz contra infecções e lesões. Ela é a proteção da unha, por isso só deve ser retirada com permissão da cliente.

FRACAS

Unhas fortes ou fracas dependem de diversos fatores internos e externos. Finalmente, as unhas fracas podem ser decorrentes de onicopatias diversas, em que a identificação e o diagnóstico passam despercebidos ao leigo. Recomendamos, em casos de suspeita, procurar um dermatologista ou clínico-geral para um perfeito diagnóstico e solução.

MANCHADAS

As manchas esbranquiçadas que notamos em algumas unhas são devidas a queratinização incompleta da derme. Segundo alguns especialistas, as manchas (não confundir com a meia-lua) são bolhas de ar que penetram nas unhas durante sua formação.

ROÍDAS

Causas: A ansiedade em excesso é a principal causa que leva as pessoas a roerem as unhas, descubra como controlar esse sentimento e abandone de vez este hábito. No caso de pessoas que roem as unhas, só é possível resolver a situação quando elas forem capazes de controlar sua ansiedade. Muitas vezes, estar ansioso é a ponta do iceberg, por trás podem estar outros sentimentos como: insegurança, angústia, desconforto, medo ou excesso de cobrança (às vezes, vários sentimentos associados).

Consequências

Sempre úmidas, as mãos são um prato cheio para o aparecimento das micoses. Como se não bastasse esse festival de seres microscópios, algumas pessoas ainda engolem pedaços de unhas. Essas lascas se acumulam no fim do intestino grosso, contribuindo para o desenvolvimento de infecções e, até mesmo, da apendicite.

Como Parar?

Procure ajuda psicológica; Faça exercícios; Faça as unhas, quando elas estão pintadas com esmalte, o cuidado para não descascar ou roer é maior. E não é só isso, cuidar de si, melhora a auto-estima.

FORMATOS DE CORTE

Há vários formatos para se definir o corte das unhas femininas: o oval, o redondo, o quadrado e o pontiagudo. Mas não existem regras para definir o modelo, há a chamada proporção ideal.

- Para dedos curtos e grossos: unhas curtas e arredondadas.
- Para dedos curtos e finos: unhas médias e ovaladas.
- Para dedos longos e grossos: unhas médias e quadradas.
- Para dedos longos e finos: unhas médias e pontiagudas.

O importante é que todas as unhas tenham o mesmo formato e o mesmo comprimento.

2 - A Cor Certa

A ocasião em que o esmalte será usado também é muito importante, um evento social exige uma cor diferente daquela que se usa no dia-a-dia. Sem contar, que as tendências da moda e as estações do ano devem ser sempre respeitadas. Seguem abaixo, algumas dicas básicas para uma opção correta:

Para unhas curtas usadas no dia-a-dia, as cores naturais são mais indicadas; Esmaltes vermelhos exigem unhas mais longas e ovaladas; No verão, o tom bronzeado da pele adquire realce com as cores bege, rosa e branco; Para eventos noturnos prefira tons escuros como vermelho e marrom, além de cores cintilantes e metálicas; Peles claras pedem cores escuras para contrastar.

MÃOS

Nesta etapa, estudaremos rapidamente os nomes dados de cada um dos dedos da mão, pois é muito importante para uma manicure, autoridade máxima no embelezamento das mãos e das unhas, conhecer e saber nomear esses membros, com os quais diariamente mantém um contato. Assim, sendo, após esta lição, a manicure deverá esforçar-se para usar os termos certos, até se habituar a pronunciar automaticamente, sem precisar concentrar-se. Na figura abaixo, temos:



HIGIENE

A higiene deve estar presente em todos os ramos da atividade humana, principalmente naqueles que exigem contatos diretos, diários e contínuos com as pessoas, como no caso das manicures, cuja responsabilidade deve ser redobrada, visto que isso demonstra a integridade profissional e conseqüentemente, a preservação da cliente. A higiene é dever moral e social de toda pessoa civilizada que vive em uma sociedade. Enumeramos abaixo alguns itens básicos das regras de higiene.

Regra geral: todos os instrumentos de trabalho, sem exceção, devem ser rigorosamente desinfetados (esterilizados), antes de cada trabalho, com o auxílio de “estabilizador”, ou de produtos destinados para esse fim.

- O avental de trabalho, bem como as toalhas, deve estar limpo e bem passado.

-As mãos devem ser lavadas antes e depois de cada trabalho, bem como o recipiente se água a ser utilizado.

-O algodão deverá estar sempre bem protegido em recipiente com tampa, de preferência em vasilhames de vidro ou de plástico transparente.

-Nunca se deve utilizar água já usada uma vez, para amolecer a cutícula de outra cliente.

-Para prevenção, aplique a pedra-ume nas cutículas com ou sem ferimento, antes da esmaltação.

- As unhas da manicure deve m estar sempre impecavelmente manicuradas.

-Caso se confirme a existência de doenças nas unhas, a cliente deve ser orientada a consultar um dermatologista ou um clínico-geral.

ESMALTES

Possuem três tipos de esmaltes são:

Esmalte natural: com cores suaves e transparentes que oferecem facilidade de aplicação, sendo ideais para uso diário. São as cores com maior aceitação entre as usuárias.

Esmalte Cremoso: dá cobertura de cor as unhas.

Esmalte Cintilante: são cores transparentes que deixam as unhas com um brilho perolado. Utilizado também para dar acabamento especial aos esmaltes cremosos, obtendo-se um efeito metálico.

3 - LINHAS DE TRATAMENTO

Creme para as Mãos: Sua formula possui especialmente desenvolvida para o cuidado específico de mão. Possui também filtro solar que previne a formação de manchas e o envelhecimento precoce.

Creme Hidratante e Relaxante para os Pés: Contem ingredientes específicos como cânfora e mentol, que proporcionam o relaxamento dos pés, garantindo uma duradoura sensação de alívio e frescor.

Extra Brilho: Formula especial que devolve o brilho ao esmalte e aumente sua durabilidade, evitando que descasque.

Seda Base: Suaviza a superfície da unha corrigindo imperfeições e auxilia na aderência do esmalte.

Base para Unhas Fracas: Indicada para unhas quebradiças e ressecadas. Seus ingredientes especiais devolvem a flexibilidade à unhas evitando que quebrem e descasquem.

Fortalecedor de Unhas com Cálcio: Formula enriquecida com cálcio que dá firmeza às unhas finas e fracas, tornando-as mais fortes e resistentes.

Óleo Secante: Acelera a secagem e protege as unhas contra marcas, arranhões e poeira.

4 - DOENÇAS E SEUS SINTOMAS

Relacionamentos abaixo um resumo das doenças de unhas mais comuns e as suas principais características, a fim de que a manicure possa identificar uma doença da unha e tomar as medidas e precauções necessárias para o bem-estar da cliente. Lembrando que, em qualquer casa, a manicure deve sugerir à cliente que procure orientação médica.

Onicogripose:

É o encurvamento das unhas em forma de garra, mudando a direção do crescimento.

Onicólise:

É o nome dado a doença que causa o desprendimento das unhas, ou seja, a queda inteira da unha.

Onicoma:

É o tumor que verifica na raiz da unha, causando inchações e fortes dores, necessitando, em alguns casos, de cirurgia para a extirpação do tumor.

Onicomucose:

É caracterizada pela produção de cogumelos parasitos.

Onicorrex:

As unhas tornam-se finas e quebram-se com facilidade.

Unheiro:

É uma infecção que se verifica na cutícula, ocasionada principalmente pela não observância das regras de higiene (esterilização, etc.), bem como pela retirada excessiva de cutícula.

Micose De Praia:

Micose que se verifica por baixo da unha. Quando não cuidada em tempo, alastra-se por baixo da unha, separando a mesma da pele, causando ardores ao manusear produtos químicos como: líquido de permanente, água oxigenada, pasta de alisar, inclusive detergentes de uso doméstico. É atualmente contagiosa.

Seus Sintomas

Anemia: Unhas quebradiças, secas, opacas.

Doenças Cardíacas: Unhas curvadas para baixo, alargada, coloração arroxeada e pontos arroxeados.

Doenças Renais: Engrossamento das unhas, coloração amarelada ou cinzenta.

Doenças Gastrintestinais: Pontos hemorrágicos, unhas doloridas e frágeis, que se deslocam da parte distal ou descamam.

Diabete: Unhas avermelhadas e com vasos na pele, micose mais frequente engrossamento e endurecimento das pontas dos dedos.

Reumatismo: Unhas amareladas.

5 - PEDICURE E SEUS PROBLEMAS PRINCIPAIS

Calos: A pele endurece em excesso, faz tanta pressão que até causa dor. Se o calor for pequeno, uma pedicure mesmo resolve o caso. Do contrário, calos grandes e dolorosos precisam ser tratados por um especialista: o Pedólogo.

Micoses: Deve-se procurar um dermatologista porque o tratamento costuma ser bem demorado (às vezes mais de um ano). Para evitar as micoses deve-se enxugar bem os pés depois do banho. Um truque é aproveitar o secador de cabelo para eliminar toda a umidade entre os dedos. Use também talco anti-séptico.

Rachaduras: Além de serem sinal de desleixo, pode virar porta de entrada para fungos e bactérias. Unhas encravadas: Não mexer e recomendar a sua cliente que procure um podólogo.

Descamação: Se ocorrer no meio da sola, provavelmente a pele está contaminada por fungos. Neste caso recomendar que procure um dermatologista

6 - POSTURA

Saber manter elegância quando se estar sentado também é importante. E não é apenas uma questão de elegância, quem senta mal, não tardará a ter problemas de coluna, etc. Quando estamos sentados, devemos manter uma posição ereta, sem soltar o corpo sobre as pernas. Outra recomendação importante é não se debruçar sobre uma mesa ou balcão. Além da preocupação na maneira de sentar, um ambiente de trabalho agradável é fundamental para um bom desenvolvimento profissional e humano.

Abaixo, Apresentamos Algumas Dicas:

-Reservar três minutos todos os dias para limpar seu local de trabalho. Limpar é bem mais fácil e rápido, se isso for feito todos os dias, uma vez que o pó acumulado é pouco higiênico.

- Evitar ao máximo colocar coisas fora do lugar ou fazer sujeira.

- Lembrar-se do valor de seus próprios esforços em manter tudo limpo e em ordem.
- As pessoas terão uma boa impressão de você se virem que seu local de trabalho, equipamentos e materiais estão limpos e dispostos com asseio.
- Tratar seu local de trabalho como sua segunda casa; pense nisso: você passa a maior parte do seu tempo no trabalho.
- Além de manter tudo rigorosamente em ordem, pensar em como você pode humanizar seu local de trabalho. Uma planta, flores ou um pôster bonito tornam o ambiente mais agradável.

MANEIRAS DE ATENDER BEM AO PÚBLICO

Olhar sempre nos olhos das pessoas, cumprimentando-as com Bom dia, Boa tarde!

- Perguntar o nome da cliente e repetir várias vezes (as pessoas sentir-se-ão importante).
- Agir com rapidez e eficiência, as pessoas sempre tem pressa.
- Manter a calma, mesmo que as pessoas cheguem irritadas.
- Ter bastante conhecimento sobre seu serviço.
- Ser cortês e educado usando palavras: por favor.
- Mesmo que a pessoa esteja errada, merece sempre o nosso respeito.
- Sendo gentil ao 1º atendimento, nas outras vezes as pessoas serão gentis com você.
- Ser gentil não significa ser inconveniente. Não especule sobre a vida de sua cliente e não conte seus problemas particulares.
- Se as pessoas tiverem dificuldades em se expressar, ajude-as na colocação de idéias.
- Lembre-se: “as pessoas nunca esquecem um bom-atendimento”.

7 - PASSO A PASSO

MANICURE

- Retire o esmalte velho.
- Corte as unhas, se necessário.
- Lixe-as.
- Coloque de molho em água quente com sabão
- Feito isso com as duas mãos, aguardar em média 5 min.
- Retire uma das mãos, empurre as cutículas com uma espátula, em seguida corte-as com alicate de cutículas, passe um creme na mão, limpe as unhas com um chumaço de algodão embebido em removedor de esmalte, passe bem.
- Repita o procedimento indicado no último item com a outra mão

- Pinte a gosto da cliente

Importante: Pergunte sempre se a cliente deseja cortar as unhas e o formato desejado, antes de cortar.

PEDICURE

- Retire o esmalte velho
- Corte e lixe as unhas
- Coloque de molho em água quente com sabão
- Retire um dos pés, lixa a sola com uma lixa de pé, volte o mesmo para a água, lixe o outro pé
- Retire da água o pé que foi lixado primeiro, empurre as cutículas com uma espátula, corte-as com um alicate de cutículas, passe um creme para os pés, limpe as unhas com um chumaço de algodão embebido em removedor de esmalte, passe base.
- Repita o procedimento indicado no ultimo item com outro pé
- Pinte a gosto da cliente

8 - DOENÇAS DA PELE

Onicomicose (Micoses Da Unha) O Que É?

A onicomicose é uma infecção que atinge as unhas, causada por fungos. As fontes de infecção podem ser o solo, animais, outras pessoas ou alicates e tesouras contaminados. As unhas mais comumente afetadas são as dos pés, pois o ambiente úmido, escuro e aquecido, encontrado dentro dos sapatos e tênis, favorece o seu crescimento. Além disso, a queratina, substância que forma as unhas, é o "alimento" dos fungos.

Manifestações Clínicas

Existem várias formas de manifestação das onicomicoses. Veja abaixo alguns dos tipos mais frequentes:

- Descolamento da borda livre: a unha descola do seu leito, geralmente iniciando pelos cantos e fica oca. Pode haver acúmulo de material sob a unha. É a forma mais frequente.
- Espessamento: as unhas aumentam de espessura, ficando endurecidas e grossas. Esta forma, pode se acompanhar de dor e levar ao aspecto de "unha em telha" ou "unha de gavião".
- Leuconiquia: manchas brancas na superfície da unha.
- Destrução e deformidades: a unha fica frágil, quebradiça e se quebra nas porções anteriores, ficando deformada.
- Paroníquia ("unheiro"): o contorno ungueal fica inflamado, dolorido, inchado e avermelhado e, por consequência, altera a formação da unha, que cresce ondulada e com alterações da superfície

Como Evitar?

Hábitos higiênicos são importantes para se evitar as micoses. Previna-se seguindo as dicas abaixo:

- Não ande descalço em pisos constantemente úmidos (lava pés, vestiários, saunas).
- Observe a pele e o pêlo de seus animais de estimação (cães e gatos). Qualquer alteração como descamação ou falhas no pêlo procure o veterinário.
- Evite mexer com a terra sem usar luvas.
- Use somente o seu material de manicure.
- Evite usar calçados fechados o máximo possível. Opte pelos mais largos e ventilados.
- Evite meias de tecido sintético, prefira as de algodão

Tratamento

Os medicamentos utilizados para o tratamento podem ser de uso local, sob a forma de cremes, soluções ou esmaltes. Casos mais avançados podem necessitar tratamento via oral, sob a forma de comprimidos. Os sinais de melhora demoram a aparecer, pois dependem do crescimento da unha, que é muito lento. As unhas dos pés podem levar cerca de 12 meses para se renovar totalmente e o tratamento deve ser mantido durante todo este tempo. A persistência é fundamental para o sucesso do tratamento.

O tipo de tratamento vai depender da extensão da micose e deve ser determinado por um médico dermatologista. Evite usar medicamentos indicados por outras pessoas, pois podem mascarar características importantes para o diagnóstico correto da sua micose, dificultando o tratamento.

9 - Micoses Superficiais Da Pele

O Que São?

As micoses superficiais da pele, também chamadas de “Tineas” são infecções causadas por fungos que atingem a pele, as unhas. Os fungos estão em toda parte. Até mesmo na nossa pele existem fungos convivendo “pacificamente” conosco, sem causar doença. A queratina, substância encontrada na superfície cutânea, unhas e cabelo, é o seu alimento. Quando encontram condições favoráveis ao seu crescimento, como calor, umidade, baixa de imunidade ou uso de antibióticos sistêmicos por longo prazo (alteram o equilíbrio da pele), estes fungos se reproduzem e passam então a causar a doença.

Manifestações Clínicas

Existem várias formas de manifestação das micoses cutâneas superficiais dependendo do local afetado e também do tipo de fungo causador da micose. Veja abaixo alguns dos tipos mais frequentes:

Tinea do corpo: forma lesões arredondadas, que coçam e se iniciam por ponto avermelhado que se abre em anel de bordas avermelhadas e descamativas com o centro da lesão tendendo à cura.

Tineas dos pés: causa descamação e coceira na planta dos pés que sobe pelas laterais para a pele mais fina.

Tinea Interdigital (frieira): causa descamação, maceração (pele esbranquiçada e mole), fissuras e coceira entre os dedos dos pés. Bastante freqüente nos pés, devido ao uso constante de calçados fechados que retém a umidade, também pode ocorrer nas mãos, principalmente naquelas pessoas que trabalham muito com água e sabão.

Tinea das Unhas (Onicomicose): apresenta-se de várias formas: deslocamento da borda livre da unha, espessamento, manchas brancas na superfície ou deformação da unha. Quando a micose atinge a pele ao redor da unha, causa a paroníquia (unheiro). O contorno ungueal fica inflamado, dolorido, inchado e avermelhado e, por consequência, altera a formação da unha, que cresce ondulada.

Como Evitar As Micoses?

Hábitos higiênicos são importantes para se evitar as micoses. Previna-se seguindo as dicas abaixo:

- Seque-se sempre muito bem após o banho, principalmente os dedos dos pés.
- Evite o contato prolongado com água e sabão.
- Não ande descalço em pisos constantemente úmidos (lava pés, vestiários, saunas).
- Evite mexer com a terra sem usar luvas.
- Use somente o seu material de manicure.
- Evite usar calçados fechados o máximo possível. Opte pelos mais largos e ventilados.

Tratamento

O tratamento vai depender do tipo de micose e deve ser determinado por um médico. Evite usar medicamentos indicados por outras pessoas, pois podem mascarar características importantes para o diagnóstico correto da sua micose, dificultando o tratamento. Podem ser usadas medicações locais sob a forma de cremes, loções e talcos ou medicações via oral, dependendo da intensidade do quadro. O tratamento das micoses são sempre prolongados, variando cerca de 30 a 60 dias. Não o interrompa assim que terminarem os sintomas, pois os fungos nas camadas mais profundas podem resistir. Continue o uso da medicação pelo tempo indicado pelo seu médico. As micoses das unhas são as de mais difícil tratamento e também de maior duração, podendo ser necessário manter a medicação por mais de doze meses. A persistência é fundamental para se obter sucesso nestes casos.

10 - UNHAS ENCRAVADAS

O Que É?

A unha encravada ocorre quando uma de suas pontas enterra na pele ao seu redor. Isto acontece porque a pele forma uma barreira ao seu crescimento e, como unha não pára de crescer e é mais dura, ela penetra na pele causando dor e inflamação. A causa é, geralmente, o hábito errado de se cortar os cantos das unhas. Isto causa a formação de uma ponta na extremidade cortada e permite que, com o peso do corpo, a pele que antes estava embaixo da unha, se projete para cima entre na frente da mesma. Com o crescimento, a unha encrava neste local. O uso de sapatos de ponta fina também facilitam o encravamento das unhas. Em crianças recém-nascidas, o uso de medicações com os pés fechados também podem ocasionar o problema se não forem bem folgados.

Manifestações Clínicas

Os dedos mais atingidos são os dos pés, principalmente os “dedões” e as unhas encravam quase sempre pelos cantos. O quadro se inicia com dor local que vai aumentando de intensidade e pode se tornar insuportável. A pele ao redor da unha fica inflamada, inchada e avermelhada, podendo haver eliminação de pus e formação de um granuloma piogênico (carne esponjosa), a área vermelha vista foto abaixo.

Tratamento

Para evitar o encravamento das unhas, nunca as corte pelos cantos, mantendo sempre as pontas livres. As unhas dos pés devem ser cortadas retas. Evite cortar as unhas curtas demais, deixando sempre uma pequena faixa de borda livre (aquela parte branca). Evite usar calçados apertados. O tratamento varia de acordo com a intensidade de cada caso. Desde medidas simples, com o afastamento da pele inflamada por um chumaço de algodão até procedimentos cirúrgicos para remover o tecido inflamado ou destruir a matriz da unha no canto onde ela encrava podem ser necessários. A extração da unha deve ser evitada pois, quando ela volta a crescer, pode encravar novamente. O tratamento cirúrgico visa desobstruir a passagem da unha, que pode então crescer livremente.

1 - Podologia

O Que É A Podologia?

Podologia é a ciência na área da saúde, especializada na investigação, prevenção, diagnóstico e tratamento das alterações que afetam o pé e as suas repercussões no organismo humano, sendo o Podologista ou Podiatra o profissional de saúde devidamente habilitado para o tratamento das patologias do pé.

Áreas De Intervenção Da Podologia:

- Podologia Geral (Avaliação estática e dinâmica do pé)

- Podologia Infantil (Tratamento do pé da criança)
- Podologia Geriátrica (Tratamento do pé do idoso)
- Pé de Risco (Pé diabético, pé neurológico, pé vascular)
- Podologia Desportiva (Avaliação e tratamento do pé do desportista)
- Podologia no trabalho (Avaliação e análise do pé adaptado a cada situação profissional)
- Podologia Preventiva (Prevenção das patologias/alterações do pé)

O Podólogo Trata Da Saúde Dos Seus Pés

Os nossos pés são o nosso principal meio de transporte, carregando-nos numa jornada de 128.000 quilômetros ao longo de toda a nossa vida, o equivalente a três vezes a volta ao mundo, contudo são a parte do nosso corpo mais esquecida e negligenciada.

Quem São Os Podólogos Ou Podiatras?

Os Podólogos ou Podiatras, são profissionais de saúde, responsáveis pelo diagnóstico e tratamento de alterações específicas dos pés e dos membros inferiores, incluindo os problemas dos pés associados a outras alterações sistémicas, tais como por exemplo a diabetes ou a artrite.

Porque É Que Os Nossos Pés Necessitam De Tratamento Especializado?

Os nossos pés são muito complexos, são eles que alojam um quarto de todos os ossos do corpo, além de possuírem uma complexa rede de músculos, ligamentos e articulações. Os nossos pés são vulneráveis a ferimentos e doenças; existem descritas acima de trezentas condições patológicas dos pés. Por volta dos cinquenta anos de idade, os pés perderam cerca de metade da capacidade de absorção de choque conferida pelo panículo adiposo do pé (gordura da planta do pé responsável pela absorção dos impactos durante a marcha).

2 - Pés Em Risco

Alguns pés têm necessidades especiais – o pé da criança, o pé do desportista, o pé do trabalhador, o pé do idoso, o pé afetado por doenças. Os pés das crianças estão ainda em desenvolvimento e são frágeis. Eles podem ser facilmente afetados pelo uso de calçado mal ajustado. A examinação precoce do pé da criança é uma medida preventiva. Desgaste anormal do calçado; mau apoio dos pés, alterações dermatológicas, como por exemplo verrugas, alterações das unhas, alterações da marcha, dores nos pés, tropeçar frequente, são sinais de potenciais problemas.

O diagnóstico e o tratamento precoce do pé da criança é fundamental para assegurar um crescimento correto e prevenir o aparecimento de alterações estruturais e funcionais. O crescimento e desenvolvimento do pé da criança devem ser acompanhados pelo Podólogo assegurando um tratamento especializado e

personalizado. As atividades desportivas caminhar, correr, saltar acarretam uma grande demanda física para o corpo, muito mais do que as atividades normais do dia a dia.

Enquanto corremos, os pés podem absorver até 3 vezes o peso do nosso peso. Assim sendo, não é surpreendente que as alterações patológicas do pé e do membro inferior constituam uma grande proporção das lesões desportivas. Os Podólogos compreendem a estrutura e o movimento do pé. O diagnóstico precoce das patologias dos pés é indispensável para proporcionar uma melhor qualidade de vida e um melhor rendimento desportivo.

Durante o período laboral, os nossos pés podem percorrer até 24 quilómetros num só dia, assim como absorver toda a carga associada à especificidade laboral de cada um de nós andar, correr, levantar, subir e descer escadas, levantar pesos, conduzir maquinaria ou veículos, passar longos períodos de pé, etc. Aproximadamente 20% de todas as queixas de saúde nos locais de trabalho estão relacionadas com lesões dos pés. Pesquisas demonstram que os problemas dos pés relacionados com o trabalho estão muitas vezes associados à inadequação e fraca qualidade do calçado.

Quando alcançamos os 50 anos de idade, os nossos pés percorreram 86.000 quilómetros, fazendo com que fiquem mais susceptíveis a doenças e lesões. Estudos clínicos demonstram que a partir dos 50 anos, estamos 80% mais susceptíveis ao desenvolvimento de artrite do pé e do tornozelo, assim como, 90% mais sujeitos ao desenvolvimento de deformações das articulações do pé e dos dedos dos pés.

As pessoas com diabetes estão em risco de desenvolver problemas sérios nos pés pelo facto de apresentarem alterações inerentes à doença. As alterações do aporte sanguíneo e as alterações degenerativas dos pés e das pernas diminuem a habilidade de lutar contra as infecções. Estes factores em conjunto, contribuem para a diminuição da capacidade de cicatrização de feridas. Consultas de rotina são vitais para a saúde dos pés do diabético. A Associação Portuguesa de Podologia recomenda pelo menos uma consulta a cada 12 meses.

É Recomendado Que Visite O Podólogo Sempre Que:

- Sentir dores nos seus pés
- Passar longos períodos de pé
- Observar problemas na pele ou unhas (unha encravada, alteração da cor das unhas, calosidades, alterações da pele)
- Sofrer de mau odor dos pés
- Detectar um ferimento nos pés
- Apresentar problemas de saúde tal como a diabetes, artrite reumatoide, problemas vasculares
- Tropeçar ou torcer os pés recorrentemente
- Tiver dificuldade em calçar sapatos devido a alteração da forma dos dedos

Dores Nos Pés

Pesquisas de opinião referem que apenas uma minoria da população com problemas nos pés recorre a ajuda profissional. Uma ideia bastante comum, é o

facto de pensarmos que os pés doridos são uma situação normal. Esta crença é errada. Do mesmo modo que recorre ao seu dentista quando sente uma dor nos dentes, deverá consultar o seu podólogo sempre que sentir dores nos pés.

Os Podólogos estão qualificados a identificar e tratar a causa das dores dos seus pés, relacionados com problemas biomecânicos (estrutura do pé), calçado inadequado, alterações da pele (calos, calosidades), doenças (diabetes, artrite reumatoide), infecções (pé de atleta) ou traumatismos. As dores dos pés também podem ser sinais de outras doenças. Por exemplo, 20% dos casos de artrite reumatoide e 35% de fracturas de stress ocorrem nos pés.

3 - Doenças Dos Pés

Consulte O Podólogo Sempre Que Verifique Alterações:

Alguma Destas

Alterações da pele:

- Queratopatias (calos, calosidades)
- Pele seca/descamativa, gretas, fissuras
- Micoses (pé-de-atleta, maceração entre os dedos, prurido)
- Verruga plantar (cravos)
- Transpiração excessiva
- Feridas/úlceras

Alterações Ungueais:

- Onicomicose (Micoses nas unhas)
- Onicocriptose (Unha encravada)
- Onicogribose (Espessamento das unhas)

Alterações Estruturais Do Pé:

- Alterações dos dedos (dedos em garra, infra/supradução dos dedos, joanetes)
- Apoio incorreto dos pés (pé cavo, pé plano, pé varo/valgo)
- Dismetrias do membro inferior (pernas de diferentes tamanhos)
- Esporão do calcâneo
- Fascíte plantar
- Alteração da marcha (alteração de apoio, alterações neurológicas, reumatológicas...)
- Dores generalizadas dos pés

- Avaliação biomecânica do pé (Avaliação do pé através de Sistema Biomecânico Computorizado)

- Realização de suportes plantares personalizadas (palmilhas preventivas/corretivas/compensatórias)

Pé Da Criança:

- Alterações estruturais do pé (pé plano/chato) / • Alterações do caminhar (caminhar com o pé/pés para dentro, quedas frequentes) / • Valguismo (juntar os joelhos) / • Alterações cutâneas/ungueais / • Dores generalizadas (doença de Sever) / • Realização de palmilhas corretivas/preventivas

Pé Do Adulto:

- Alterações estruturais do pé
- Alterações neurológicas
- Alterações vasculares
- Alterações endócrinas (pé diabético)
- Alterações do pé do idoso

Pé Diabético:

- Prevenção e tratamento de úlceras plantares / • Prevenção de alterações ungueais e dermatológicas associadas ao pé diabético / • Realização de suportes plantares (palmilhas preventivas), elementos ortopédicos, ortóteses digitais personalizadas.

Pé Do Desportista:

- Traumatismos, lesões desportivas (entorses, fasciítes, instabilidade do tornozelo)
- Alterações biomecânicas do pé (apoio incorrecto do pé)
- Estudo estático e dinâmico do pé) / • Suportes plantares (palmilhas) personalizadas.

4 - Problema Das Unhas

Os seus pés.....indicadores da sua saúde Pelo facto dos pés estarem tão longe do nosso coração, os nossos pés são frequentemente o local primordial do nosso organismo a transmitir que algo no nosso corpo se encontra de má saúde. A condição geral das unhas dos pé pode ser indicativo do primeiro sinal de doença. Por exemplo, as unhas que se apresentam côncavas em vez de arredondadas sobre o leito ungueal, podem indicar falta de ferro ou anemia (diminuição de glóbulos vermelhos).

O aumento da espessura das unhas, ou a presença de irregularidades, podem ser indicativos de manifestações de psoríase, uma doença de pele. O seu Podologista irá sempre avaliar a condição clínica das unhas dos pés, e providenciar o tratamento mais adequado à alteração ou patologia das suas unhas. As unhas dos nossos pés

As unhas são consideradas uma forma alterada da epiderme (a camada superior do tecido da pele), endurecida por uma proteína chamada queratina.

Protegem a ponta dos dedos das mãos e dos pés e não têm vida. Apesar de não terem terminações nervosas, estão acomodadas em tecidos sensíveis (existem cerca de 17 000 receptores de toque na mão; a maioria situa-se nas pontas dos dedos). Isto permite que as unhas sintam a mínima vibração ao tocarem num objecto. A parte visível da unha mede 0.5mm de espessura e apresenta uma cor rosada, devido à profusão de capilares existentes por baixo dela.

A unha cresce a partir da matriz, situada debaixo da pele. Um crescente branco chamado lúnula (meia-lua) está, frequentemente, visível na base da unha, embora se encontre, por vezes, tapado pelo eponíquio (cutícula). As unhas das mãos demoram cerca de 6 meses a crescer da raiz até à ponta e as dos dedos dos pés cerca de 12 meses.

Quem É Vulnerável Aos Problemas Das Unhas Dos Pés?

Todas as pessoas, de todas as idades, podem eventualmente ao longo das suas vidas sofrer de alterações ungueais. Muitos destes problemas são relativamente comuns. As unhas podem tornar-se espessas, quebradiças, curvadas, descoloradas, infeccionadas e irregulares. Em alguns casos a unha pode cair, e crescer uma nova unha. À medida que envelhecemos, a probabilidade de desenvolver patologia ungueal aumenta.

O Que Causa Problemas Nas Unhas

Os problemas ungueais podem ser causados por infecções fúngicas, bacterianas, infecções víricas (verrugas), tumorações subungueais, traumatismos (queda de objectos), alterações de crescimento ou mau corte ungueal. Traumatismos ungueais em associação a hematoma ou infecção podem causar deformidades permanentes.

Patologias Comuns E O Seu Tratamento

Unhas encravadas: São uns dos problemas mais comuns de patologia ungueal. É um estado doloroso, normalmente do dedo maior do pé, em que um ou ambos os bordos da unha se comprime contra a pele adjacente, o que dá origem a infecção e inflamação. A situação resulta geralmente do corte incorreto das unhas, da própria morfologia da unha (unhas curvadas para dentro), do calçado apertado ou de traumatismo repetido durante as atividades diárias (caminhadas, exercício físico). Frequentemente a dor pode ser provocada por presença de calosidade (pequeno calo entre a unha e o bordo do dedo (canal ungueal). Na maioria dos casos a situação clínica, necessita unicamente de tratamento conservador (extração de espícula sem dor). Outros casos podem necessitar de um pequeno procedimento cirúrgico, conduzido pelo seu Podologista, utilizando anestesia local.

Espessamento Das Unhas:

É uma alteração comum. Normalmente é o resultado de traumatismo sobre o leito ungueal (queda de objecto) ou infecção provocada por fungos. O espessamento das unhas é também um processo de carácter fisiológico inerente à idade. O espessamento das unhas dos pés pode ser facilmente tratado, de forma indolor pelo seu Podologista.

Traumatismo Da Unha:

A queda de um objecto pesado sobre a lâmina ungueal, assim como a avulsão da unha, pode levar à deformação permanente da unha. Um tratamento regular e indolor realizado pelo Podologista, incluindo a diminuição da espessura e alisamento da unha, contribui para a diminuição das complicações associadas à alteração do crescimento da unha.

Infecção Fúngica:

Vulgarmente conhecida por onicomicose; é uma infecção das unhas por fungos (dermatófitos, leveduras, fungos filamentosos não dermatófitos). As infecções ligeiras provocam poucos ou nenhuns sintomas, manifestando-se inicialmente por uma alteração da coloração situada normalmente num dos cantos da unha (ponto amarelo) do dedo grande. Com o evoluir da situação clínica, torna-se amarela e grossa, podendo levar ao descolamento da unha, destruição parcial ou total da unha. As infecções fúngicas têm tendência a evoluir para a afectação de toda a lâmina ungueal. Em alguns casos a sobreinfecção por *Candida albicans*, também se manifesta, verificando-se uma inflamação dolorosa em redor das unhas (paroníquia).

Outras Infecções:

Causam inflamação da Matrix (oniquia) e inflamação dos tecidos adjacentes à unha (paroníquia). Em pessoas com diminuição do sistema imunitário, estas alterações por vezes podem tornar-se em complicações sérias, incluindo a expansão do processo infeccioso por toda a perna. O seu Podologista pode detectar estas alterações atempadamente e aconselhar um plano de tratamento adequado.

Os tratamentos disponíveis actualmente são eficazes e práticos. De acordo com a gravidade da situação o seu Podólogo pode recomendar-lhe vários tipos de tratamento:

- Tratamento tópico: Antifúngicos tópicos. Após a aplicação na superfície da unha, penetram, destruindo diretamente o fungo.
- Tratamento oral: Antifúngicos em comprimidos ou cápsulas.
- Tratamento com associação de antifúngicos orais e tópicos.

Para um tratamento eficaz será necessário realizar consultas de Podologia periódicas (dois em dois meses), afim de melhorar a superfície da unha, para uma melhor penetração e disponibilidade da medicação tópica e oral no leito ungueal. O polimento e descongostamento da unha afectada, realizado pelo Podologista, garantem a eficácia do tratamento. Para a cura completa das onicomicoses (micose das unhas) são necessários em geral 4 a 6 meses, no caso das mãos, e 9 a 12 meses no caso dos pés.

As pessoas de idade com alterações de circulação são susceptíveis à fragilidade das unhas. O espessamento das unhas e a secura da pele é um processo de carácter fisiológico inerente à idade. Os problemas de mobilidade dos idosos, a falta de flexibilidade e os problemas de visão, incapacitam o corte ungueal correcto, especialmente se estiveram deformadas. Os idosos devem recorrer ao tratamento Podiátrico regular, de modo a garantir um corte e tratamento correcto das unhas.

Sinais De Alarme:

Alterações de textura ou formato da unha, mudança da cor (amarelecimento, por exemplo), sinal de infecção, deve ser discutido com o Podologista. O seu Podologista pode diagnosticar o problema e adverti-lo para o melhor tratamento.

Para Prevenir As Doenças Das Unhas É Importante:

- Cortar as unhas de forma recta, não arredondar os cantos da unha, para evitar o encravamento.
- Utilizar um alicate de qualidade para o seu corte, não partilhar os instrumentos de corte, não cortar as unhas muito rentes.
- Escolher calçado confortável e de qualidade, com tamanho apropriado ao seus pés.
- Manter os pés sempre limpos e secos, especialmente entre os dedos, de modo a evitar a proliferação de fungos, que possam infectar as unhas.
- Calçar meias de fibras de qualidade, pouco restritivas, que evitem o excesso de transpiração.
- Ter cuidado com locais favoráveis ao desenvolvimento de fungos: balneários, piscinas, jardins e duchas, evitando andar descalço ou partilhar calçado ou toalhas.

Como O Seu Podólogo O Pode Ajudar:

Os Podólogos ou Podiatras são profissionais de saúde altamente qualificados e treinados para a prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação das patologias dos pés. Os programas continuados de educação e especialização da carreira, garantem o melhor desempenho da sua função. Visite o seu Podologista com regularidade, de modo a prevenir problemas futuros, aliviar a dor e o ajudar a conseguir uma melhor mobilidade.

5 - Diabetes

O Que É A Diabetes?

A diabetes é uma doença do metabolismo em que a quantidade de glucose (açúcar) na corrente sanguínea apresenta valores elevados. A secreção deficiente de insulina pelo pâncreas resulta em níveis excessivos de glucose e subsequentemente na urina. Esta urina com odor dá o nome à doença (mellitus é a palavra grega para doce). Pode ser causada pela diminuição de secreção de insulina ou pela sua ação deficiente, devido à insensibilidade dos tecidos receptores.

Existem Duas Formas De Diabetes:

Diabetes tipo 1, também conhecida como diabetes insulino-dependente. Usualmente afeta as crianças ou o jovem adulto. As pessoas com este tipo de diabetes necessitam de injeções diárias de insulina.

Diabetes tipo 2, também conhecida como diabetes não insulino – dependente. Ocorre, normalmente, depois dos 40 anos e é o tipo de diabetes mais vulgar; corresponde a cerca de 90 % de todos os casos de diabetes. Há uma forte tendência genética para herdar este tipo de diabetes. Pode ser bastante controlado com uma alimentação cuidada e exercício físico.

Como É Que A Diabetes Pode Afetar Os Seus Pés?

Os nossos pés apresentam uma complexa rede sanguínea para se manterem saudáveis, apresentando igualmente uma extensa ramificação nervosa, responsável pela sensibilidade do pé. Estas ramificações nervosas actuam como sinais de alarme. Por exemplo, se sentir um pequeno objecto dentro do sapato, este conjunto de nervos emite uma mensagem para o seu cérebro para que resolva imediatamente esta situação, retirando rapidamente o objecto causador da moléstia.

Contudo, Com A Evolução Da Doença, Especialmente Se Esta Não For Convenientemente Tratada, Pode Levar A:

- Danificação nervosa ou “neuropatia periférica”, que provoca alterações de sensibilidade dos pés, e /ou
- Redução do aporte sanguíneo, conhecida por “má circulação”.

A danificação nervosa pode significar que o paciente não sinta o objecto estranho dentro do sapato, devido à perda de sensibilidade dos pés. Esta situação pode levar ao aparecimento de um pequeno ferimento, e posteriormente a uma infecção.

Se igualmente apresenta “má circulação”, qualquer ferimento ou infecção no pé (por exemplo, cortes, queimaduras ou arranhões) irá demorar mais tempo a curar. Este processo é devido à diminuição da quantidade de sangue das artérias dos pés. O sangue providencia os nutrientes responsáveis pelo processo cicatricial dos tecidos danificados. Se apresenta problemas circulatórios, necessita de tomar cuidados extra para proteger os seus pés de possíveis ferimentos. A maioria dos problemas nos pés das pessoas diabéticas ocorrem quando os ferimentos e muitas das vezes as infecções passam despercebidas ou quando não tratadas atempadamente.

Como Detectar Sinais Atempadamente?

Uma consulta de avaliação do pé a cada 6 meses realizada pelo seu Podólogo, irá garantir a detecção de qualquer alteração inicial antes que esta se converta numa manifestação potencialmente perigosa. Na consulta de avaliação, o seu Podólogo irá examinar a sua circulação sanguínea através da detecção do pulso dos seus pés, pela artéria tibial anterior e artéria pédia. A avaliação da sensibilidade é também igualmente realizada, através de testes de reflexos com monofilamentos e dispositivo vibrátil, juntamente com a avaliação podométrica (distribuição de pressões do pé), permitirá escalonar o seu grau de afetação sensitiva. O seu Podólogo irá também verificar ou detectar possíveis alterações que futuramente se possam transformar em problemas mais graves, bem como, explicar pormenorizadamente todo o processo de monitorização da saúde dos seus pés entre as consultas.

Para Prevenir Problemas:

- Proteja os seus pés de ferimentos
- Inspeccione os seus pés diariamente (o seu Podólogo o aconselhará como o fazer)
- Consulte o seu Podólogo imediatamente se algum ferimento não cicatriza.

Como Guia Geral:

- Mantenha controlados os níveis de açúcar do sangue
- Não fume

- Faça exercício regularmente
- Evite andar descalço
- Mantenha os seus pés limpos
- Calce sapatos confortáveis e bem adaptados aos seus pés
- Corte ou lime as unhas com cuidado, evite ferimentos
- Trate das calosidades e outras alterações com o Podólogo
- Consulte o seu Podólogo antes de utilizar medicamentos comerciais para o tratamento de calosidades.

Aconselhamento De Calçado:

O melhor tipo de calçado é aquele que se adapta e que melhor proteja os seus pés. Evite andar descalço, para evitar ferimentos.

- Garanta que os sapatos tenham o comprimento e largura metatarsal adequada

Outros Pareceres:

- Sempre que possível, utilize sapatos com cordões, visto permitirem um melhor ajuste ao peito do pé e evitar a consequente retração dos dedos dentro do sapato.
- Inspeccione o interior dos sapatos e verifique se apresentam costuras ou bordos irregulares que o possam magoar. Inspeccione diariamente o seu calçado, procurando por algum objecto estranho (pedrinha) que possa estar alojado no seu interior.
- Collans e meias de algodão ou fibras de nova geração que evitem a transpiração excessiva, juntamente com calçado em pele, são as melhores opções.

Lembre-Se:

- As alterações de sensibilidade provocadas pela diabetes podem originar uma diminuição acentuada da sensibilidade dos pés. Cortes, bolhas, unhas encravadas e calosidades podem passar por despercebidas. / • As alterações da circulação (redução da circulação do membro inferior), podem provocar a diminuição do processo cicatricial.
- Proteja os seus pés de ferimentos e traumatismos. / • Inspeccione os seus pés diariamente. / • Consulte regularmente o Podólogo.

Como O Seu Podólogo O Pode Ajudar:

Os Podólogos ou Podiatras são profissionais de saúde altamente qualificados e treinados para a prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação das patologias dos pés. Os programas continuados de educação e especialização da carreira, garantem o melhor desempenho da sua função. Visite o seu Podologista com regularidade, de modo a prevenir problemas futuros, aliviar a dor e o ajudar a conseguir uma melhor mobilidade.

6 - Problema De Pele Dos Pés

Infecções Por Dermatófitos – Pé De Atleta

As micoses são infecções da pele causadas por fungos, micro-organismos que se alimentam de células da pele e que sobrevivem em ambientes fechados, ao mesmo tempo quentes e úmidos. São duas as micoses do pé: a micoses da pele (pé-de-atleta) e as micoses das unhas (onicomicoses). As dermatofitoses, tinhas ou dermatomicoses são micoses causadas por um grupo de fungos conhecidos como dermatófitos. Os dermatófitos constituem um grupo de fungos que, em vida parasitária, têm a capacidade de invadir tecidos queratinizados de humanos e outros animais, causando infecções denominadas dermatofitoses.

Os fungos dermatófitos que frequentemente causam o pé de atleta pertencem a dois gêneros – Trichophyton e Epidermophyton. Destes, as espécies Trichophyton rubrum e Trichophyton Mentagrophytes são as mais comuns. Os dermatófitos podem atingir qualquer área do nosso corpo como por exemplo o estrato córneo da pele, as placas ungueais (unhas das mãos ou dos pés) ou os pelos. O aspecto varia desde a descamação ligeira até um processo inflamatório mais intenso associado a prurido (comichão).

Os locais de infecção incluem o pé, as unhas, as virilhas ou o couro cabeludo. As manifestações clássicas na planta dos pés caracterizam-se por pequenas vesículas (bolhinhas) com conteúdo límpido, que após secagem se tornam avermelhadas e descamativas, podendo estar ou não associadas a comichão, conhecida por disseminação tipo “moucassin”, onde toda a planta do pé e o seu contorno lateral se encontra afectado. Nos espaços interdigitais, sobretudo entre o 4º e 5º dedos, causa prurido, descamação, maceração e fissuras.

Difíceis De Erradicar

Eliminar por completo os fungos que se instalam nos pés e nas unhas é difícil, pelo que o tratamento é sempre prolongado. O tratamento depende da gravidade da infecção, podendo ser utilizados medicamentos antifúngicos tópicos (cremes, pomadas, soluções ou pós de aplicação localizada) e medicamentos antifúngicos orais. O importante é iniciar o tratamento o mais cedo possível, de modo a evitar que a micose se agrave. Consulte o seu Podólogo atempadamente.

Outras Infecções

Candidíase interdigital

A candidíase é uma infecção micótica causada por um grupo de leveduras relacionadas. Quando as condições ambientais são particularmente favoráveis (tempo húmido e quente) ou quando as defesas imunitárias do indivíduo se encontram comprometidas, o fungo pode infectar a pele. Tal como os dermatófitos, a Candida cresce bem em condições quentes e húmidas. As manifestações localizam-se na pele ou apresentar disseminação sistémica (situação rara). Os factores predisponentes incluem diabetes mellitus, imunodeficiências celulares e HIV. Localizações frequentes incluem a cavidade oral (sapinho), áreas maceradas e cronicamente húmidas, área periungueal (em redor das unhas), zonas interdigitais dos pés. O espaço entre os dedos apresenta-se com aspecto macerado, acompanhado de um odor desagradável.

Verrugas Plantares

São pequenas formações sólidas rugosas na superfície da pele, provocadas pela instalação de um vírus (papilomavírus humanos) na camada superficial da pele. As

verrugas plantares são firmes e redondas, com uma superfície áspera e a base profundamente implantada na planta ou nos dedos dos pés. Podem ser únicas ou múltiplas e são frequentemente dolorosas. Após remoção indolor da camada superficial, realizado na consulta de Podologia, verifica-se a presença de pequenos pontos escuros. Estes pequenos pontos são vasos sanguíneos que irrigam a verruga, inexistentes nos calos e calosidades. As verrugas têm carácter contagioso. Consulte o seu Podólogo caso apresente alguma lesão com as características mencionadas.

Como O Seu Podologista O Pode Ajudar:

Os Podólogos ou Podiatras são profissionais de saúde altamente qualificados e treinados para a prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação das patologias dos pés. Os programas continuados de educação e especialização da carreira, garantem o melhor desempenho da sua função. Visite o seu Podologista com regularidade, de modo a prevenir problemas futuros, aliviar a dor e o ajudar a conseguir uma melhor mobilidade

7 - Calos E Calosidades

A Pressão Das Calosidades.....

Na medida em que suportam o peso do corpo, os pés estão sujeitos a uma tensão considerável. Para além de suportarem o peso do corpo, os pés estão sujeitos a grande desgaste. Por exemplo, os pés de um indivíduo de 70 anos fizeram um percurso equivalente a três vezes a volta ao Mundo. No entanto, os pés são das partes mais negligenciadas do corpo. Noventa por cento dos problemas resultam do uso de calçado inadequado. Com efeito, sapatos demasiado curtos ou apertados podem causar calos e calosidades. Se forem usados durante muito tempo, originarão mesmo deformações nos pés.

Por outro lado, calçado demasiadamente largo poderá provocar alterações da musculatura intrínseca dos pés, pela tentativa dos dedos se ajustarem ao calçado de forma a permanecerem nos pés. Por vezes, as pressões exercidas nos pés tornam-se desajustadas e a fricção extra transfere-se para uma determinada área do pé. Quando isto ocorre, o corpo reage a esta pressão produzindo um espessamento da camada superficial da pele. Este endurecimento da pele é conhecido por calosidade e é uma resposta protetiva do nosso organismo, com o intuito de proteger os tecidos das camadas inferiores da pele. As calosidades variam de tamanho e forma. Geralmente, não são dolorosas, mas algumas tornam-se tão espessas que a pele se torna rígida e gretada, o que pode causar desconforto.

E Dos Calos...

Se a pressão se manifesta sobre um osso sujeito a fricção constante, um calo “duro” pode-se desenvolver. Os calos têm um núcleo duro e ceroso que se forma na epiderme, a camada exterior da pele, e que depois de penetrar no tecido subjacente, comprime os nervos da derme. Os calos provocam dor intensa quando sujeitos a pressão. Os calos “moles” normalmente desenvolvem-se entre os dedos (predominância entre o quarto e o quinto dedo) onde a pele se encontra umedecida pela transpiração ou pela secagem inadequada.

Têm uma cor branca e endurecida, semelhante a borracha e são também causados por fricção excessiva. Os calos e as calosidades encontram-se na maior parte das vezes na planta dos pés, ou no topo dos dedos. Também se podem desenvolver na zona do calcanhar e entre os bordos das unhas.

O Que Causa Os Calos E As Calosidades?

Os calos e as calosidades são causados por atrito ou pressão sobre a pele, em regra devido ao calçado inadequado ou a actividade profissional ou desportiva que implica fricção e pressão constantes. Porém, estas alterações podem ser indicativo de problemas mais complexos provocados por deformações na estrutura óssea ou alterações da própria marcha.

Quem Poderá Sofrer De Calos Ou Calosidades?

Quase todos nós! De facto, os calos e as calosidades afetam mais pessoas do que qualquer outro tipo de problema dos pés. Algumas pessoas têm uma tendência natural para desenvolver calosidades devido ao seu tipo de pele, ou por sofrerem de alterações mais específicas como a diabetes, problemas endócrinos ou vasculares. Por exemplo, as pessoas que sofrem de diabetes ou de má circulação estão mais susceptíveis de desenvolver infecções potencialmente graves, relacionadas muitas das vezes com o auto-tratamento das calosidades.

Os idosos também estão em potencial risco. Ao longo dos anos, o tecido subcutâneo presente na planta dos pés diminui, assim como diminui a elasticidade dos tecidos. As articulações do pé e dos dedos do pé também sofrem alterações biomecânicas e desgaste. Estes factores contribuem para o surgimento de calosidades na planta do pé ou no topo dos dedos. Também, as pessoas cuja ocupação laboral, exige longos períodos de tempo em orto estatismo (de pé), estão mais sujeitas ao desenvolvimento de calosidades.

Como Tratar De Calos E Das Calosidades

O melhor tratamento para calos e calosidades é eliminar a fonte de pressão que lhes dá origem. O seu Podólogo irá examinar o seu pé de forma a encontrar a causa do excesso de pressão. As alterações estruturais dos dedos, como por exemplo, dedos em garra ou as alterações da forma de caminhar, podem estar na origem do aparecimento dos calos e das calosidades. Torna-se assim importante, a avaliação morfológica e articular do pé realizada na consulta de Podologia. As preparações comerciais, tais como tinturas e adesivos para calos só tratam os sintomas não o problema. De igual forma, a aplicação destes produtos na pele saudável que rodeia a calosidade, pode ser potencialmente perigoso. As preparações comerciais só devem ser usadas mediante aconselhamento profissional.

Tome Nota:

É importante que nunca realize auto-tratamento de calos ou calosidades. O ambiente quente e úmido, confinado do calçado, é propício ao desenvolvimento da infecção. Pequenos cortes realizados durante o auto-tratamento, podem facilmente tornar-se em ferimentos perigosos.

Consulte O Podólogo

O seu Podólogo não só irá recomendar formas de alívio da dor e proceder à eliminação dos calos e das calosidades, como também o ajudará a isolar a causa e prevenir a recorrência do problema. No tratamento de um calo doloroso, a remoção

indolor da camada externa, permite remover o centro ou núcleo do calo. Este procedimento não causa dor. Para permitir a cicatrização da pele e prevenir o ressurgimento, o seu Podólogo poderá redistribuir as zonas específicas de pressão do pé, através de dispositivos amovíveis denominadas ortóteses digitais, facilmente utilizadas no calçado. Em pacientes de mais idade, as calosidades dolorosas, podem ser compensadas com proteções específicas de absorção de choque que ajudam a compensar a perda natural do tecido adiposo. O Podólogo ajudará nas decisões da escolha de calçado, de forma a evitar o aparecimento das lesões. Em alguns casos, ortóteses plantares (palmilhas compensatórias), prescritas e realizadas pelo Podólogo, reduzem as forças de pressão durante o caminhar e proporcionam alívio a longo termo.

A Prevenção De Calos E Calosidades E O Cuidado Com Os Pés

A melhor maneira de prevenir o desenvolvimento de calos e calosidades, é dar atenção aos seus pés, sempre que sentir uma pressão extra em determinada área do pé. A adequação do calçado é essencial, especialmente se passar longos períodos de pé ou a caminhar. Opte por mudar o calçado que utiliza no local de trabalho, para um calçado mais confortável se prevê que vai caminhar muito. A hidratação diária da pele é importante, mas não se esqueça, que estes problemas são causados por excesso de pressão. Se sentir que está a desenvolver um calo ou calosidade ou se apresenta uma destas lesões de momento, procure o Podólogo.

Como O Seu Podólogo O Pode Ajudar:

Os Podólogos ou Podiatras são profissionais de saúde altamente qualificados e treinados para a prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação das patologias dos pés. Os programas continuados de educação e especialização da carreira, garantem o melhor desempenho da sua função. Visite o seu Podólogo com regularidade, de modo a prevenir problemas futuros, aliviar a dor e o ajudar a conseguir uma melhor mobilidade.

Seniores

Com o passar dos anos, os nossos pés têm tendência a desenvolver problemas. Uma concepção errada, bastante comum, é o facto de pensarmos que com a idade os pés doridos são uma situação normal. Esta crença é errada. O desconforto e a dor não são consequências naturais do envelhecimento. Muito se pode fazer para melhorar o conforto, aliviar a dor e manter a saúde dos pés para a vida.

O Espelho Da Nossa Saúde

A condição de saúde dos nossos pés, muitas vezes é o indicador primário de alterações sistêmicas, tais como a diabetes, a artrite e as doenças circulatórias. Por esta razão, o pé humano é por vezes chamado de “espelho da saúde”. Esteja atento a sinais tais como, pele seca, unhas quebradiças, sensação de queimadura e formigueiro, calafrios, dormência e descoloração. Procure a opinião do seu Podólogo sempre que apresentar algum destes sinais.

Os Problemas Dos Pés Podem Ser Prevenidos

Por volta dos nossos 50 anos de idade, os nossos pés perderam cerca de metade da capacidade de absorção de choque conferida pelo pânículo adiposo do pé (gordura da planta do pé responsável pela absorção dos impactos durante a marcha). Em associação ao aumento de peso corporal, esta situação pode afetar os ossos e os ligamentos. Muitos de nós, incluindo as pessoas idosas, acreditam que

é normal que os pés doam, e simplesmente resignam-se a esta situação, que pode ser tratada e melhorada. Existem descritas acima de 300 condições patológicas dos pés.

Algumas delas são hereditárias, mas a maior parte das alterações, são provocadas pelo efeito acumulativo de anos de desgaste e negligência. Contudo, mesmo nas pessoas de idade, os problemas dos pés podem ser tratados com sucesso, tendo como objectivo o alívio da dor e a promoção da mobilidade e independência. Quando alcançamos os 50 anos de idade, os nossos pés percorreram 86.000 quilómetros, fazendo com que fiquem mais susceptíveis a doenças e lesões.

Estudos clínicos, demonstram que a partir do 50 anos de idade, estamos 80% mais susceptíveis ao desenvolvimento de artrite do pé e do tornozelo, assim como, 90% mais sujeitos ao desenvolvimento de deformações das articulações do pé e dos dedos dos pés. Promover a condição de saúde dos seus pés traz muitos benefícios, incluindo a promoção do seu conforto pessoal, limita a possibilidade do aparecimento de problemas médicos adicionais, reduz as hipóteses de internamento hospitalar devido a infecções e mantém-no mais ativo e móvel.

Alguns Conselhos Práticos

- Um calçado bem adaptado é essencial. Para as atividades diárias, o uso de calçado com uma sola firme, antiderrapante e um bom suporte na zona do calcanhar garantem uma melhor estabilidade. O uso de chinelos, gastos e com muito uso, durante as actividades diárias provocam instabilidade do pé.
- Compre o calçado no final da tarde. No final do dia os pés atingem o tamanho máximo (devido ao inchaço).
- Caminhar é o melhor exercício para os seus pés.
- As meias ou collants devem ter o tamanho correto e de preferência não devem ter costuras.
- Não use meias ou collants que façam a constrição da circulação. Atenção aos elásticos apertados.
- À excepção da praia, evite andar descalço, mesmo em casa, evitando possíveis traumatismos (queda de objectos, tropeçar nos móveis)
- Não realize o corte de calos ou calosidades com lâminas, canivetes ou outros instrumentos e não utilize produtos de venda livre a menos que sejam recomendados pelo seu Podologista.
- Lave os seus pés em água morna (não quente), utilizando um sabão preferencialmente suave. Teste a temperatura da água com a mão. Após a lavagem diária aplique um creme hidratante.
- Corte ou lime as unhas de forma reta. Não corte os cantos das unhas.
- Inspeccione os seus pés diariamente, ou tenha alguém que o faça por si. Se notar algum ferimento, fissura ou dor, consulte o Podólogo.
- Consulte o Podólogo pelo menos duas vezes por ano.

8 - Crianças

Os pés das crianças estão ainda em desenvolvimento e são frágeis. Eles podem ser facilmente afetados pelo uso de calçado mal ajustado. A examinação precoce do pé da criança é uma medida preventiva. Desgaste anormal do calçado; mau apoio dos pés, alterações dermatológicas, como por exemplo verrugas, alterações das unhas, alterações da marcha, dores nos pés, tropeçar frequente, são sinais de potenciais problemas. O diagnóstico e o tratamento precoce do pé da criança é fundamental para assegurar um crescimento correto e prevenir o aparecimento das alterações estruturais e funcionais.

O crescimento e desenvolvimento do pé da criança devem ser acompanhados pelo podologista assegurando um tratamento especializado e personalizado.

Patologias Comuns:

- Alterações estruturais do pé (pé plano/chato)
- Alterações do caminhar (caminhar com o pé/pés para dentro, quedas frequentes)
- Valguismo (juntar os joelhos)
- Alterações da pele
- Alterações das unhas
- Dores generalizadas
- Realização de palmilhas corretivas/preventivas

9 - Dores No Calcânhar

A dor no calcânhar designa-se por talalgia e é uma das alterações mais frequentes da consulta de Podologia. A origem da dor do calcâneo é tão variada que podemos estar perante um processo banal, causado por exemplo, pelo exercício físico após o treino, como a presença do esporão do calcâneo, ou uma manifestação reumática mais complexa.

Quem É Mais Vulnerável À Dor Do Calcânhar?

A maior incidência da talalgia (dor do calcâneo) é verificada em homens e mulheres de meia-idade. Também se verifica em indivíduos que praticam exercício físico regular (devido a forças de impacto e estiramento), bem como em pessoas obesas ou que caminhem muito durante o dia.

As Causas Da Dor Do Calcânhar

A dor do calcânhar apesar das inúmeras etiologias, normalmente e na maioria dos casos está associada a alterações biomecânicas (anomalias da posição do pé ou forma de caminhar) do próprio indivíduo. Estas alterações podem causar excesso de pressão do próprio osso (osso calcâneo), ou nos tecidos moles em seu redor. O stress pode ainda resultar de um traumatismo ocorrido durante a corrida ou salto,

mau calçado (nomeadamente desgaste do calçado), ou ainda pelo excesso de carga ponderal do indivíduo (obesidade). As doenças sistémicas como a artrite ou diabetes podem também contribuir para a dor.

Complicações Comuns

Esporão do calcâneo: Uma das causas comuns da dor do calcâneo é o esporão do calcâneo, uma projeção óssea situada na zona plantar do calcâneo. Não se verifica nenhuma alteração visível no calcanhar, sendo somente detectado por Rx. O paciente manifesta uma dor, localizada na parte plantar interna do calcanhar. Aproximadamente 10 % da população pode apresentar esporão do calcâneo sem manifestar dor. Admite-se que o esporão do calcâneo se forma por tração excessiva ou microtraumatismo repetido da fásia plantar, provocado na maioria dos casos por desequilíbrios biomecânicos.

Fasceíte plantar: A dor do calcanhar e o esporão do calcâneo está frequentemente associado com a inflamação da fásia plantar (banda de tecido conjuntivo fibroso que envolve a planta do pé desde o calcanhar à zona anterior do pé). A inflamação deste arco plantar é denominado fasceíte plantar. A inflamação pode ser agravada pela falta de suporte do calçado, especialmente na área do arco plantar, e pelo conseqüente estiramento da fásia plantar.

Outras Causas Da Dor Do Calcanhar

- Movimento pronatório excessivo do pé (queda do lado interno do pé para dentro).
- Inflamação das bolsas serosas (bursite) do trajecto posterior do calcâneo.
- Compressão nervosa (síndrome do canal társico)
- Traumatismos ou fracturas de stress do calcâneo.

Como Ultrapassar O Problema?

Se a dor e outros sintomas de inflamação persistirem, tais como, dor localizada ao colocar o pé no chão, vermelhão, edema e aumento da temperatura local, deve consultar o seu Podologista. O seu Podologista poderá requerer a realização de Rx apropriados para a visualização de possível esporão do calcâneo ou fractura.

Tratamento

O tratamento inicial pode envolver recomendação de calçado apropriado, ligadura de compressão e anti-inflamatórios locais. Se o seu Podólogo observar possível alteração biomecânica do pé ou da marcha, a aplicação de uma palmilha personalizada, adaptada à situação sua clínica, contribuirá para a resolução do problema.

Recuperação

A sua recuperação irá depender do fator etiológico (causa) da dor do calcanhar e do seu estado individual de saúde. Num indivíduo saudável, com esporão do calcâneo ou fasceíte plantar, normalmente demorará seis a oito semanas a apresentar melhorias clínicas.

Prevenção De Futuros Problemas

Calçado: Compre sapatos que se adaptem ao seu pé – frente, zona posterior e laterais do calçado. Sola amortecedora de impactos e zona do calcanhar com

suporte. Não calce sapatos com desgaste excessivo na sola o calcanhar Alongamentos e exercício: Faça uma preparação prévia ao exercício. Faça exercícios de aquecimento antes de correr ou caminhar e exercícios de alongamento no final do treino. Aproprie as suas actividades atléticas ao seu estado de adaptação ao treino e à sua saúde. Se tem excesso de peso, experimente actividades que necessitem pouca carga, tal como a natação ou bicicleta.

Como O Seu Podólogo O Pode Ajudar:

Os Podólogos ou Podiatras são profissionais de saúde altamente qualificados e treinados para a prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação das patologias dos pés. Os programas continuados de educação e especialização da carreira, garantem o melhor desempenho da sua função. Visite o seu Podologista com regularidade, de modo a prevenir problemas futuros, aliviar a dor e o ajudar a conseguir uma melhor mobilidade.

10 - Palmilhas

O Que São Ortóteses Plantares?

O termo ortótese, etimologicamente provém do grego “orthos” que significa direito e representa um dispositivo médico que auxilia ou facilita uma função, assim, uma ortótese plantar pode ser utilizada para prevenir um movimento indesejado, dar assistência a um movimento indesejado, resistir uma deformidade ou manter um segmento na posição correta. A ortótese plantar (conhecido por palmilha) pode ser usada para redistribuir forças ou aliviar pressões excessivas sobre deter minada área do pé. Existem vários tipos de ortóteses plantar es. As ortóteses prescritas pelo seu Podólogo são realizadas de forma personalizada, adaptadas a cada situação clínica.

Quem Utiliza Ortóteses Plantares?

Pessoas de todas as idades com problemas nos pés ou membros inferiores podem necessitar de ortóteses plantares. Pessoas que praticam desporto, vulgarmente utilizam ortóteses para aumentar a sua performance ou corrigir qualquer problema mecânico. Qualquer um de nós que sofra de um problema crónico a nível dos pés ou membro inferior que limite a sua mobilidade ou independência pode beneficiar do uso de ortóteses plantar es. Em que situações são prescritas ortóteses plantares? As ortóteses plantar es permitem que todo o processo de caminhar, correr ou o estar de pé seja mais cómodo e confortável.

As ligeiras alter ações biomecânicas produzidas pelas ortóteses plantar es, permitem uma melhor adaptação do pé ao solo, permitindo uma locomoção ou bipedestração mais eficiente e sem dor. A prescrição das ortóteses plantar es, pelo seu Podólogo, é realizada tendo em consider ação a avaliação individual de cada paciente. São avaliadas as alter ações patológicas dos pés, os fatores ocupacionais e de estilo de vida. A prescrição de ortóteses plantar es pode atuar como tratamento conservador de diversas patologias dos pés, atuar como redistribuidor das forças de pressão do corpo e do pé e melhorar a postura corporal. Igualmente, as ortóteses plantar es ajudam a prevenir a formação de calosidades, úlceras plantar es,

recorrência de entorse e estiramentos. Têm de igual modo, um papel importante na reabilitação pós cirúrgica e no tratamento da dor aguda ou crônica do pé.

Tipos De Ortóteses:

As ortóteses plantares são realizadas de forma e de materiais diversos. Todas elas servem para melhorar a função do pé e reduzir as tensões que em último término, possam causar deformidades e dor no pé. As ortóteses plantares classificam-se em três grandes grupos: as que pretendem principalmente modificar a função do pé (ortóteses corretivas ou compensatórias), as que são principalmente de natureza protetora (ortóteses preventivas), e as que combinam o controle funcional e a proteção.

Ajuste Exato, Função E Suporte

Na prescrição de ortóteses plantares, o seu Podólogo, promove um conjunto de critérios que asseguram a segurança e a eficiência do uso das ortóteses plantares, incluindo:

- Uma avaliação clínica de todo o pé e membro inferior prévia à prescrição das ortóteses plantares.
- Uma prescrição tendo em consideração as necessidades individuais de cada paciente, sendo por isso, as ortóteses plantares, executadas de forma personalizada.
- Um controle completo da prescrição, execução e aplicação das ortóteses plantares.
- Uma avaliação de continuidade do uso das ortóteses plantares, ajuste e adaptação ao calçado.

Como O Seu Podólogo O Pode Ajudar:

Os Podólogos ou Podiatras são profissionais de saúde altamente qualificados e treinados para a prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação das patologias dos pés. Os programas continuados de educação e especialização da carreira, garantem o melhor desempenho da sua função. Visite o seu Podólogo com regularidade, de modo a prevenir problemas futuros, aliviar a dor e o ajudar a conseguir uma melhor mobilidade.

