

antiséptico fraco e cubra com um penso esterilizado. Consulte um médico se a cicatrização não se fizer em três ou quatro dias. Lave diariamente os pés com água morna (não use água quente), e seque-os cuidadosamente sem fazer muita força. Se a pele começar a ficar seca use diariamente um creme hidratante para evitar que se formem cortes na pele.

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

multi
cultural
communication

Portuguese
23 March 1998

**Dê aos seus pés a atenção
que eles merecem**

Give your feet the care they deserve

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Dê aos seus pés a atenção que eles merecem

Give your feet the care they deserve

Pés fortes e saudáveis ajudam a manter as pessoas activas e com energia, qualquer que seja a sua idade. Mas 40 por cento das pessoas que vivem na Austrália irão ter distúrbios nos pés que, se não forem tratados, podem levar a perda de imobilidade e independência à medida que envelhecem. Não espere até que os seus pés “adoçam” para apreciar a falta que lhe fazem - seguem-se alguns conselhos da “Australian Podiatry Association” sobre os cuidados que devemos ter com os pés.

Use o calçado certo. Usar calçado correcto desde a infância contribui para evitar problemas no futuro. Deve lembrar-se do seguinte quando escolher calçado para crianças: para mais conforto compre sapatos com espaço suficiente para os dedos, aproximadamente a largura do polegar (1,5 a 2 cm) entre o dedo mais comprido e a biqueira do sapato. Mas não compre sapatos muito grandes à espera que os deods da criança cresçam - se demasiado grandes também trazem complicações. Os sapatos devem também ter a sola flexível e serem firmes na parte de trás do calcanhar.

Quanto aos adultos, usar tacões altos por longos períodos pode originar dores na região lombar (parte inferior das costas), dores nos pés e nas pernas, e dedos deformados em forma de garras. Para evitar essas complicações, guarde os tacões altos para ocasiões especiais ou para quando estiver sentada a maior parte do tempo. Para uso diário (e para dançar) escolha sapatos de tacão baixo que suportem os pés. É especialmente importante que as pessoas mais idosas usem sapatos de tacão baixo e bem ajustados, que suportem bem os pés - é mais fácil cair quando se usa calçado largo ou qualquer tipo de chinelas. Por vezes as pessoas idosas

perdem o “almofadado” natural da sola dos pés e consideram desconfortável andar a pé, distúrbio que pode ser solucionado obtendo palmilhas especiais para pôr dentro dos sapatos, as quais podem ser obtidas nos podiatristas (profissionais especialistas no cuidado dos pés).

Tratamento para os distúrbios mais comuns. Os calos e as calosidades são formações de pele dura nos pés ou nos dedos e são causados por peso excessivo em determinada parte do pé - resultantes do uso de calçado incorrecto ou de uma alteração no formato do pé. Se os calos ou as calosidades persistirem consulte um podiatrista - caso contrário podem recorrer e piorarem. O mesmo se aplica aos joanetes, inchaços dolorosos na articulação do dedo grande. Caso tenha joanetes, ou note que os mesmos se estão a desenvolver, consulte um podiatrista. As unhas encravadas ocorrem quando as partes laterais das unhas se enterram na carne, causando inchaço e dor. Evite este problema cortando as unhas a direito, niveladas com a parte final dos dedos dos pés, e não use calçado muito apertado.

Se tiver diabetes. Neste caso é muito importante ter cuidado especial com os pés. Como a doença pode causar lesões nos nervos dos pés, é possível que tenha um corte, ferimento ou bôlha sem disso se aperceber. A diabetes é uma doença que pode afectar a circulação sanguínea e originar que um ferimento - embora pequeno - seja de cicatrização mais lenta e com mais tendência para infectar. Embora esses cortes ou ferimentos ligeiros possam parecer sem importância, podem originar outras complicações - e mesmo a amputação do pé ou da parte inferior da pema - se não forem tratados imediatamente. É por estes motivos que é importante reparar diariamente se os pés têm quaisquer ferimentos, inchaços ou dores - use um espelho se tiver dificuldade em ver certas partes dos pés. Limpe as bôlhas, cortes e arranhões com um