



CURIOSIDADES

Um adulto dá 6000 passos por dia, o equivalente a 5 voltas à terra ao longo de toda a sua vida.

As mulheres têm cerca de 4 vezes mais problemas nos pés do que os homens.

Entre 75 e 80% da população tem ou já teve problemas nos pés mas apenas 12% é que consultou um Profissional de Saúde.

Todos os anos, a população feminina perde 44 milhões de dias de trabalho devido a dores nas costas, causadas pelo calçado inadequado e o uso de tacão alto.

Os nossos pés são a zona do corpo com mais glândulas sudoríparas por cm² e produzem mais de 0,2 L de suor por dia!

20% da população considera os pés a zona menos atraente do seu corpo.

No século XVI, os sapatos chegaram a medir 50cm de comprimento, em Inglaterra! O Rei Eduardo III viu-se obrigado a decretar um limite máximo de 5cm de ponta!

A numeração do calçado surgiu em 1300, em Inglaterra, onde se mediam os tamanhos do sapato com grãos de cevada, por exemplo, se calçasse o 13, seriam 13 grãos de cevada.

Sabia que 9 em cada 10 mulheres usam sapatos demasiado pequenos para o seu tamanho e que acima dos 60 anos, 70% das mulheres terão problemas osteoarticulares nos seus pés?

CUIDAMOS DOS VOSSOS PÉS...

Somos uma área nova das ciências da saúde, que analisa e investiga o membro inferior e tem como objectivo a prevenção, o diagnóstico e a terapêutica das patologias que afectam o pé e as suas repercussões no organismo humano.

... Os seus pés merecem e agradecem!

A ORMASA tem a colaboração da Dr.^a Catarina Pinto, Licenciada em Podologia e Pós-graduada em Competências de Comunicação Clínica, à disposição dos nossos clientes às quartas-feiras de manhã e sextas-feiras, de tarde.

A Podologia é uma ciência para-médica que tem por objecto o diagnóstico e o tratamento das deficiências e doenças dos membros inferiores, mais especificamente dos pés e da sua postura.

Além de diagnosticar e tratar as consequências nos membros inferiores de doenças gerais - como no caso do pé diabético - trata muitas outras situações derivadas da postura do pé que têm consequências desastrosas nas articulações do joelho, da anca e da coluna. Essas situações causam muito sofrimento, especialmente nas pessoas que têm de estar de pé muito tempo por motivos profissionais, ou nos desportistas, e muitas delas resolvem-se com o simples uso de palmilhas personalizadas à patologia diagnosticada. Micoses e outras situações das unhas ou dos pés são também tratadas pela Podologia com muito bons resultados.

PÉS DE CRIANÇA, CUIDADOS DE ADULTO!

Os pés das crianças, são fonte de carinho e de atenção quando são pequeninos, quando dão os primeiros passinhos e quando se escolhe o primeiro sapatinho! Contudo, segundo um estudo realizado, em crianças dos 3 aos 10 anos de idade, revela que 34% das crianças apresenta acentuadas alterações nos pés. O pé plano, o pé valgo, hiperhidrose, as onicocriptoses e as verrugas, são as mais frequentes. Acrescenta ainda, que cerca de 47% das crianças usam calçado inadequado às suas necessidades, o que provoca dificuldades na estabilidade do pé, no seu caminhar e nas condições gerais de respiração deste.

É fundamental que os pais estejam atentos aos pés das suas crianças, como exemplo, em relação ao seu caminhar, à escolha do calçado, dar atenção à deterioração rápida e desgaste do deste, ao posicionamento dos joelhos, aos hábitos de se sentar e principalmente, às suas queixas diárias, de dor nos pés, cansaço, o facto de não querer caminhar e ter frequentemente quedas.

Aceite o meu conselho, cuide dos pés do seu filho, tenha uma atenção especial. Uma avaliação precoce previne problemas futuros.



Os pés de uma criança crescem rapidamente durante o primeiro ano, alcançando quase metade do seu tamanho em adulto. Estima-se que durante os primeiros 10 anos da vida de uma criança os seus pés cresçam em média 34 tamanhos.

PÉ DIABÉTICO, ATENÇÃO ESPECIAL?

Por causa da *diabetes mellitus*, a cada 30 seg, perde-se um membro inferior ou parte dele, em todo o mundo. Segundo um estudo desenvolvido, calcula-se que, em Portugal, existam cerca de 11,7 % diabéticos numa população entre os 20 e os 79 anos, sendo que 400 000 mil, não sabem que são portadores desta doença crónica. Estes valores apenas estavam estimados para o ano de 2025, ou seja, a sua evolução silenciosa permitiu que a sua prevalência aumentasse 15 anos antes do previsto.

O número de amputações é bastante elevado, atingindo cerca de 1600 casos em 2008, dos quais 56,25 % das amputações são acima do joelho. O pé diabético, é uma das suas consequências, sendo definido, como toda a infecção e/ou destruição dos tecidos profundos, associada a alterações neurológicas e à doença vascular periférica dos membros inferiores.

A presença de patologias associadas, neuropatias, alterações biomecânicas, as deformações e o calçado inadequado, poderão desencadear um processo patológico no pé do doente diabético. A educação do doente e dos seus familiares tem um papel fundamental na sua prevenção.

É fundamental a observação frequente dos pés, obter conselhos práticos de higiene, conhecer os agentes agressores, realizar um estudo biomecânico, uso de suportes plantares personalizadas, calçado apropriado e o tratamento das patologias associadas, como as hiperqueratoses, as micoses e as alterações ungueais.



A saúde e o bem-estar dos nossos pés devem ser mais do que uma simples preocupação estética!

Requer sempre atenção e cuidado especializado de um Podologista.

Porque os seus pés bem merecem!