

SAIBA MAIS

Veja mais dicas sobre os cuidados com os pés e doenças que podem prejudicá-los no site da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica

<http://migre.me/swkZF>

CUIDADOS

Veja dicas para os pés no site da empresa de cosméticos La Roche

<http://migre.me/swi1p>

Viva Bem

Pés molhados e calçados muito fechados podem causar **chulé**

Cheiro ruim aparece mais no verão devido a fungos e bactérias, que se proliferam se há umidade nos pés

A temperatura mais alta faz os pés suarem mais. Em muitos casos, o aumento da produção de suor é sinônimo de cheiro desagradável nos pés. Segundo dermatologistas, isso acontece porque o calor e a umidade tornam o ambiente nos pés e calçados favorável à proliferação de fungos e bactérias que causam odores específicos.

A situação pode piorar, dependendo do tipo de calçado. "Se o sapato escolhido for fechado, pode aumentar essa sensação de umidade excessiva", diz a dermatologista Carla Bortoloto, da SBDDC (Sociedade Brasileira de Dermatologia Clínica Cirúrgica).

Por outro lado, usar calçados abertos é uma forma de aliviar o calor na região e reduzir a produção de suor. "Se não puder evitar o uso desse tipo de sapato, é melhor optar por usar também meias de algodão, que têm como principal função a absorção dessa umidade, evitando a proliferação de micro-organismos", ressalta Carla.

Cuidado básico

Outra dica importante para evitar o cheiro ruim nos pés é não descuidar da higiene.

O dermatologista **Claudio Wulkan**, da Sociedade Brasileira de Dermatologia, recomenda fazer a higienização dos pés pelo menos duas vezes ao dia.

"Também é importante trocar de calçado todos os dias", ensina o médico. Ele recomenda também deixar o sapato arejando ao sol logo ao tirá-lo. O médico diz que não se deve guardar os calçados em ambientes fechados, como armários, logo depois do uso.

Também é recomendado usar talcos nos pés e nos sapatos, pois eles absorvem a umidade. Há também sprays para essa finalidade.

"Há diversos produtos para matar fungos e bactérias nos sapatos", afirma Wulkan. Alguns também previnem e diminuem a proliferação desses micro-organismos.

(Bárbara Souza)

Umidade aumenta risco de micoses

Manter os pés secos é o segredo para evitar a micose, que é uma doença causada pela proliferação de fungos, principalmente entre os dedos, nas unhas e na parte de baixo dos pés.

Se estiver na praia ou na piscina, evite ficar muito tempo com os pés na água.

Além de secar bem com a toalha, é possível usar secador de cabelo na região —mas tenha cuidado para não queimar a pele.

(BS)

Mau cheiro nos pés



Nesta época do ano, em que a temperatura está mais alta, nosso corpo suava mais



A umidade e o calor facilitam a proliferação de bactérias e fungos, levando ao surgimento de odores desagradáveis nos pés

Calçado influencia

- Sapatos fechados podem aumentar a umidade nos pés
- Se não puder evitar o uso desse tipo de calçado, procure usar meias de algodão, que têm como principal função absorver a umidade
- Isso evita a proliferação de micro-organismos que causam fungos e odores



Além do chulé

- A umidade nos pés pode causar também algumas doenças, como micose e frieira (também conhecida como pé de atleta)
- Essas doenças são caracterizadas pelo surgimento de coceira, surgimento de bolhas e rachaduras na pele, principalmente na parte de baixo ou entre os dedos
- O tratamento deve ser feito com indicação do médico

Como evitar



- Use calçados abertos
- Mantenha os pés bem secos após a higienização
- Higienize duas vezes ao dia com sabonete neutro, de preferência líquido, que resseca menos a pele

- Seque muito bem entre os dedos sempre que os pés estiverem úmidos
- Evite ficar com os pés diretamente em áreas molhadas ou úmidas

- Não use o mesmo calçado todos os dias. Depois de usá-lo, coloque em uma região ventilada antes de guardá-lo
- É aconselhável usar spray ou talco nos calçados e nos pés específicos para eliminar fungos e bactérias

Cuidados na praia ou na piscina

- Evite o contato direto com a área molhada, como borda de piscina ou vestiário
- Evite a exposição direta dos pés ao sol, pois o calor em excesso aumenta a quantidade de suor
- Fique de chinelos se for usar banheiros ou piscinas públicas
- Não se esqueça de aplicar filtro solar na parte superior dos pés

Atenção com chinelos e rasteirinhas

- É bastante comum esses dois tipos de calçado causarem alergias relacionadas ao contato com a borracha ou com corantes específicos
- Pare de usá-los caso perceba que a região ficou avermelhada ou surgiram bolhas
- Em pés mais sensíveis, esses calçados também podem causar bolhas ou calos por causa do atrito



Onde procurar ajuda gratuita

Especialistas: dermatologista e podólogo

Unidades de saúde da Prefeitura de São Paulo: <http://migre.me/kusvM>

Unidades de saúde do Estado de São Paulo: <http://migre.me/kusy9>