

# Vivi *mais*

PARA A MULHER QUE ACONTECE



*Oba, ela voltou!*

Coluna da Zíbia Gasparetto

## MAPEANDO

Tudo sobre o site de previsões que virou febre!

*Moda*

ROUPAS QUE VALEM POR UMA LIPO

ISSN 1517093-4



9 771517 093007

2 de maio de 2016 - Edição 864

R\$2,99

XAMPU QUE ALISA, ESMALTE EM SPRAY...

Altas novidades de beleza!

SUCO DE MELANGIBRE QUEIMA GORDURA E DESINCHA

*Leitora secou 32 kg*

GRANA GARANTIDA

Tubetes de doces de festas infantis rendem até R\$ 1.500



Com o piloto Alexandre Negrão: paixão



# Marina Ruy Barbosa

A fase nunca foi tão boa para a atriz: ela brilha na TV, na publicidade, nas redes sociais e está com a vida amorosa a mil!

*Tá na Mesa!*



FICA IGUALZINHO COMO FAZER OS FAMOSOS BOMBONS FERRERO ROCHER

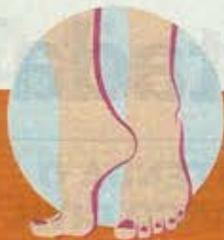


\* Aprenda transformar sobras de macarrão numa deliciosa fritada

Bacon, o mago do sabor!

Receitas irresistíveis que elevam o ingrediente à categoria de prato principal

**Exclusivo** Um caderno de comida como você nunca viu, feito para tornar as refeições e a vida mais gostosas!



### DICAS DE PREVENÇÃO NO DIA A DIA

- Dê preferência aos calçados abertos e ventilados e deixe os de plástico ou couro para serem usados de vez em quando.
- Mantenha as unhas aparadas e limpe a parte de baixo delas.
- Retire o excesso de pele morta, limpando os pés com escovinha e pedra-pomes. Você pode fazer isso de uma a duas vezes na semana.
- Se suar muito, troque de meias no meio do dia. E fique atenta aos tecidos: evite nylon e prefira algodão, que absorve melhor a umidade.
- Para enxugar bem os pés, você pode usar papel higiênico ou até mesmo secador de cabelo com baixa temperatura.

# Como garantir pés sempre cheirosos

Quando o assunto é higiene pessoal, a limpeza dos sapatos e dos pés é muito importante para manter a saúde em dia. Um dos fatores que mais preocupam é o exagero na sujeira, que acontece quando os sapatos estão furados ou muito danificados e o contato com a rua acaba sendo direto. Isso pode aumentar a chance de infecções bacterianas ou fúngicas. Portanto, sapatos limpos e em perfeito estado têm menos chances de transmitir micose, por exemplo...

Além disso, os fungos adoram regiões quentes e úmidas - neste quesito, os sapatos são um prato cheio. Por isso, é essencial fazer um rodízio de sapatos: não use o mesmo par vários dias seguidos e, se possível, deixe-o num local aberto e recebendo sol. Isso ajuda a secar o calçado e a diminuir a população de fungos. Detalhe: sapatos que têm pouca ventilação, feitos totalmente de borracha ou com uma trama muito densa, dificultam a respiração dos pés e acabam gerando um ambiente propício a microorganismos. Evite-os em excesso.

Um fato curioso é que para desenvolver micose nos pés não basta apenas entrar em

contato com os fungos - pois, como eu já disse aqui, eles estão por toda parte! É preciso ocorrer por uma certa propensão, uma certa deficiência na imunidade.

E o que você pode fazer? Bem, existem diversos tipos de aerossóis e sprays com efeitos antissépticos e antifúngicos, bem como vários tipos de talcos para os pés. Eles ajudam na redução da carga de fungos

e bactérias e devem ser usados por quem sua muito, fica o dia todo de sapato e tem micose de repetição (ou seja, do tipo que cura e volta).

Gostaria de ressaltar também que, com o passar do tempo, pessoas idosas e diabéticas têm uma diminuição na perfusão sanguínea dos pés. Isso significa que chega menos sangue para a ponta dos dedos, o que facilita muito as infecções cutâneas.

Dessa forma, quem sofre com perda de sensibilidade por conta de idade ou diabetes deve usar sapatos largos e arejados, e ainda manter um cuidado constante com a higiene da região. Para finalizar, reforço a importância de secar muito bem os pés após os banhos. Para isso, use uma toalha de boa absorção e seque, inclusive, o espaço entre os dedos.



**CLAUDIO WULKAN**, dermatologista formado pela Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), é membro das sociedades brasileira e norte-americana de dermatologia. Nesta coluna, pretende destrinchar assuntos sobre a saúde da pele, das unhas e do cabelo. Mais informações: [cliniawulkan.com.br](http://cliniawulkan.com.br)

ENVIE SUA PERGUNTA PARA [vivamais@maisleitor.com.br](mailto:vivamais@maisleitor.com.br)