

Viva Bem

SAIBA MAIS

O site da Sociedade Brasileira de Dermatologia traz informações sobre como cuidar da pele e as maneiras corretas de tratar os calos em geral

<http://goo.gl/OmKo5G>

INFORMAÇÃO

Hospital Sírio-Libanês mostra, em site, dicas de cuidado com os pés

<https://goo.gl/KFYLaz>

Usar calçado apertado e fazer musculação podem causar calos

Mal pode afetar tanto os pés quanto as mãos e tem como causa atrito constante na pele

Os calos são provocados por um atrito constante nas mãos ou nos pés. Isso leva a pele a produzir mais queratina (uma proteína), o que provoca o endurecimento da pele. A maior reclamação dos pacientes é de dor, mas é preciso tomar cuidado para evitar infecções em casos mais graves.

"Quando você pega peso, faz musculação, usa um sapato apertado, usa sapato de salto alto, bico fino, tudo isso aperta sua pele contra o osso logo abaixo. Todas as superfícies comprimidas passam por esse espessamento, como reação da pele a essa agressão", explica o dermatologista do Hospital Israelita Albert Einstein **Claudio Wulkan**. "É a forma, ainda que nos pareça errada, que a pele encontra para se proteger dessa compressão causada por duas superfícies duras", afirma **Wulkan**.

Os especialistas afirmam que há várias formas de acabar com os calos. "Existem cremes hidratantes prescritos pelo dermatologista, à base de ureia e ácido salicílico, que podem diminuir a espessura dessa pele formada, e palmilhas indicadas por ortopedista corrigem a forma de caminhar para evitar impacto desnecessário. Existem, ainda, procedimentos cirúrgicos para os casos mais graves", afirma a dermatologista Lorena Machado Naves Rios, da Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo.

Peso

Além de usar sapatos adequados (confortáveis, como tênis), o ideal é, também, prestar atenção ao peso. "Sapatos que não absorvem impactos, como sandálias baixas, sapatilhas e chinelos, pioram a pressão e, com isso, aumentam os riscos de desenvolver [calos]. Além da quantidade de horas, quanto mais tempo de exposição nessa pressão sobre o pé, mais risco de surgimento. Pior ainda se o paciente apresenta sobrepeso ou obesidade", diz Lorena.

(William Cardoso)

Misturas caseiras não resolvem

O tratamento de calos é envolto em uma série de mitos que são desmentidos pela ciência tradicional.

"Colocar dente de alho, vinagres e misturas caseiras no local ou usar comprimidos dissolvidos para acabar com os calos não funciona. O melhor é procurar um médico, pois existe medicação apropriada", diz a dermatologista Lorena Machado Naves Rios, da Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo. (WC)

Dor e incômodo

O que é um calo
Uma quantidade exagerada e desproporcional de queratina, proteína que está na pele, no cabelo e nas unhas

Causa

- ❌ A principal causa é a fricção constante da área afetada
- ❌ Isso torna a camada superficial da pele mais espessa e dura

Evite confusão

- Não confundir os calos com as verrugas virais, que são muito frequentes nos pés
- Um dermatologista pode ajudar a identificar o que é cada um



Sintomas



DOR
O calo comprime os nervos, o que causa dores



FISSURAS
Há risco de haver fissuras na pele, o que intensifica as dores



INFECÇÕES
Em casos mais graves, pode haver infecções

AÇÕES QUE PROVOCAM OS CALOS

Nas mãos



Pegar peso constantemente



Fazer musculação



Usar objetos constantemente (caneta, celular, chave de fenda, enxada)

Nos pés



Usar sapato apertado, de salto alto ou bico fino



Excesso de peso



Ter doenças ortopédicas, como pé-chato, artrite e fratura



Ter falha de postura

Como evitar e amenizar

Os tratamentos devem ser prescritos pelo médico



Calçados confortáveis (evite saltos e bico fino)



Protetores de calos



Palmilhas adequadas ao seu formato do pé e à sua forma de caminhar



Cremes hidratantes à base de ureia e ácido salicílico



Cirurgia (indicada para casos mais graves, quando ocorre deformidade relevante na pele)

É mito!



■ Colocar dente de alho, vinagre e misturas caseiras para acabar com o calo não funciona



■ Usar comprimidos dissolvidos também não funciona

Onde procurar ajuda gratuita

■ Especialistas: dermatologista e ortopedista

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

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

Fontes: dermatologistas Lorena Machado Naves Rios, da Secretaria Municipal da Saúde, Claudio Wulkan, do Hospital Israelita Albert Einstein, e arquivo