

O portal da Sociedade Brasileira de Dermatologia fala sobre o pé-de-atleta ou frieira, e também explica sobre outras doenças causadas por fungos

<http://goo.gl/FsCYhc>

Conheça as diferenças entre a micose de unhas e a da pele

<http://goo.gl/tfc9jz>

# Viva Bem

## Usar o mesmo sapato todo dia cria risco de **micose** nos pés

**Hábito deixa calçados úmidos, o que dá vez à doença. Tratamento das unhas pode levar de seis a dez meses**

Fungos gostam de ambientes quentes e úmidos. Por isso, quem tem o costume de usar o mesmo sapato por vários dias seguidos está mais sujeito a pegar micose nos pés. A doença pode afetar o espaço entre os dedos (criando a frieira, o pé-de-atleta ou a tinha), ou pode prejudicar as unhas, obrigando a fazer um tratamento que leva meses.

“Não há um limite de dias em que o mesmo sapato pode ser usado, mas o indicado é sempre variar e deixá-los arejando”, diz a dermatologista Márcia Grieco, do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos.

O dermatologista **Claudio Wulkan**, do Hospital Albert Einstein, explica que o fungo está em todo lugar. Dá um exemplo: “Se você deixar comida na geladeira, não aparecem uns fiapinhos?”

A doença costuma atacar quando a pessoa fica com a resistência baixa. Bordas de piscina e piso no box do banheiro são locais especialmente perigosos.

### Unha e pele

A unha com micose costuma mudar de cor para amarelo-esverdeada e esfarelar na parte afetada. Já no espaço entre os dedos aparece uma descamação que pode provocar coceira.

O tratamento da pele costuma ser mais rápido. “A gente sugere usar o creme antifúngico de 10 a 15 dias, mas as pessoas costumam parar antes, porque acham que já está melhor e foi curada”, diz **Wulkan**. Isso pode fazer com que a micose apareça de novo, dando a sensação de que nunca se chega à cura.

Para as unhas, segundo **Wulkan**, geralmente o tratamento envolve remédio via oral, que pode ser tomado período de seis a dez meses.

Pequenos cuidados ajudam a evitar a doença ou sua reinfeção. Para quem sua muito nos pés, a dica é passar um talco pela manhã, pois ele ajuda a absorver a umidade. **(Gislaine Gutierre)**

### Cuidado com idosos deve ser redobrado

Idosos, portadores de doenças vasculares nas pernas e pacientes com diabetes são mais propensos a pegar micose nos pés.

“Chega menos sangue às extremidades, e nossa proteção está nele, já que contém as células de defesa”, diz o dermatologista **Claudio Wulkan**, do Hospital Albert Einstein. Nos idosos, as extremidades ficam menos irrigadas por alterações vasculares normais da idade. **(GG)**

## Entenda a doença

### O que é micose

- É uma infecção causada por **fungos**
- Pode aparecer nas unhas, no espaço entre os dedos ou nos dois lugares ao mesmo tempo
- A micose dos pés é conhecida como frieira, pé-de-atleta e tinha

### Sintomas

#### Na unha:

- coloração amarelo-esverdeada
- unha começa a se esfarelar, como se fosse corroída pelo fungo
- à medida que vai esfarelando, unha pode ir se soltando da pele

#### No espaço entre os dedos:

- machucado, que tem aspecto de descamação
- pode haver coceira
- podem aparecer pequenas bolhas, que se rompem com facilidade

### Causas

Os fungos estão em toda parte. Para estar sujeito à doença, basta ter contato com ele

### Quem tem mais riscos de ter micose nos pés



Idosos



Portadores de **doenças vasculares**, como trombose e varizes muito severas



Pacientes com **diabetes**

### Tratamento

- Apenas remédio via oral pode tratar micose de unha; cremes e pomadas não resolvem. O tratamento pode levar até dez meses nos casos de unhas mais danificadas
- Para a micose nos pés, é recomendado o uso de cremes antifúngicos (contra fungos) por um período de 10 a 15 dias

### Cuidados



Não use o **mesmo sapato** todos os dias



Não calce **meias úmidas**



**Seque bem** os pés, incluindo os espaços entre os dedos, após o banho; para isso, pode até usar o secador de cabelos



Procure pôr os **calçados ao sol**, de vez em quando, para arejá-los



Use apenas **objetos de manicure esterilizados** e não pegue o equipamento emprestado



Não **repita** o uso de **meias**



Se alguém estiver com micose em casa ou se você estiver em um ambiente desconhecido, use **chinelos** durante o banho



### Dica

Não pare o tratamento antes do tempo só porque parece que a unha ficou boa; o fungo ainda pode estar agindo, mesmo que não pareça



Onde procurar ajuda gratuita

■ Especialista: dermatologista

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

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