

Lixar a sola do pé ajuda a deixá-lo menos áspero?

Dermatologista alerta para os perigos de lixar a pele dos pés com frequência

Por [Mariana Gonzalez](#)

3 mar 2017, 13h12 - Atualizado em 6 mar 2017, 14h31



Verão, com temperatura média acima dos 30°C: época perfeita para deixar de lado os sapatos fechados e preferir as sandálias e rasteirinhas, muito mais refrescantes. É comum que, nessa época do ano, a sola do pé fique áspera e grossa; mas é preciso ter cuidado na hora de lixá-la.

O dermatologista **Claudio Wulkan**, que atua no Hospital Albert Einstein e é membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, dá orientações sobre a melhor maneira de fazer isso.

“Lixar a sola do pé realmente ajuda a deixá-lo menos áspero, mas isso deve ser feito de preferência com pedra-pomes e apenas de vez em quando”, recomenda **Wulkan**. “Se lixar muito, a pele pode ficar muito fina e desprotegida. Assim, há o risco de sentir desconfortos e até dores ao calçar sapatos fechados”, comenta. A frequência correta varia de pessoa para pessoa, mas o ideal é que não seja mais que uma vez por semana.

Pessoas com diabetes, alterações vasculares periféricas, problemas venosos ou arteriais devem ficar atentas e consultar um médico antes de fazer esse procedimento.

Segundo o dermatologista, a espessura da sola do pé pode ser uma condição genética, mas também é influenciada pelos hábitos de cada um. Ele cita o exemplo dos índios, que estão acostumados a andar sem sapatos, têm a pele dos pés bem grossa e raramente se machucam.

No caso de calos nos pés, eles podem ser lixados ou até cortados com pequenos bisturis, de acordo com o médico. Se, depois disso, voltarem a aparecer, é bom procurar um dermatologista ou ortopedista. Esse profissional pode indicar uma palmilha especial ou outra forma de evitar as calosidades.

Fonte: <http://vejasp.abril.com.br/blog/saude/lixar-a-sola-do-pe-ajuda-a-deixa-lo-menos-aspero/>



Dr. Claudio Wulkan

Dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia e do Hospital Israelita Albert Einstein.

www.clinicawulkan.com.br