

Tema: <b>Novartis - Lamisil</b>		Área: <b>34393 mm2</b>		Âmbito: <b>Nacional</b>	
Título: <b>Portugueses têm doenças nos pés, mas não sabem a quem recorrer</b>				Temática: <b>Generalista</b> GRP: <b>4.4</b>	
2007/07/19	<b>PUBLICO - PRINCIPAL</b>	Pág.7	Imagem: 1/1	Periodicidade: <b>Diária</b>	Inv.: <b>3046.00</b>

# Portugueses têm doenças nos pés, mas não sabem a quem recorrer

**Teresa Firmino**

As mulheres preocupam-se mais do que os homens, mas em geral os portugueses têm pouco cuidado com os pés, diz um estudo baseado num rastreio nacional

● O primeiro estudo para saber como é a saúde dos pés dos portugueses concluiu que os problemas mais frequentes são as infeções por fungos, os calos e as calosidades. Vai ser apresentado no II Congresso Nacional de Podologia, amanhã e no sábado, na Póvoa do Varzim.

Para chegar a estas conclusões, a Associação Portuguesa de Podologia avançou para um rastreio nacional gratuito, entre 8 de Junho e 17 de Julho, em farmácias de todo o país, da Madeira a Faro, passando pelo Porto, Coimbra ou Lisboa, entre muitos outros locais. No total, foram rastreadas 705 pessoas, que permitiram traçar aquele que Manuel Azevedo Portela, presidente da Associação Portuguesa de Podologia, pensa ser o primeiro retrato nacional acerca do assunto.

Das 705 pessoas, 86 por cento apresentava doenças nos pés, sendo as mais frequentes as onicomicoses (infeções fúngicas das unhas), o pé-de-

atleta (infeção fúngica da pele) e as hiperqueratoses (calos e calosidades). Mas apenas 12 por cento dos rastreados disse já ter ido a uma consulta de podologia, área das ciências da saúde responsável pela prevenção, diagnóstico e tratamento das patologias do pé.

E, se se extrapolar para a população portuguesa as conclusões de estudos europeus, só o pé-de-atleta afectará dois milhões de pessoas.

Outra coisa que o estudo concluiu foi que as mulheres se preocupam



Parte dos problemas começa nos sapatos. Devem ter um tamanho adequado e os saltos não devem ser muito altos

mais com os pés do que os homens, pelo menos tendo em conta quem decidiu participar no rastreio: elas constituíram 73 por cento da amostra, eles os restantes 27 por cento.

Uma explicação para tal facto pode estar na época do ano: "O Verão é a altura em que os portugueses se lembram da saúde dos pés. Por uma questão de estética, as mulheres têm uma maior preocupação com os pés, porque usam mais regularmente sapatos abertos", diz Manuel Portela, docente no Instituto Politécnico de

Saúde do Norte, em Paredes e Vila Nova de Famalicão.

"Os portugueses têm pouco cuidado com os pés e este estudo demonstra isso. Não têm noção de que uma unha com alteração da textura e da cor, mesmo que não provoque dor, é uma unha com uma patologia", acrescenta o podologista. "Também não sabem a quem recorrer: se ao clínico geral, se ao dermatologista... Não são problemas de estética do pé, são mesmo patologias e deviam ser tratadas pelo podologista."

Só recorrem a um especialista quando sentem dores fortes nos pés, caso contrário continuam a sofrer em silêncio, lamenta Manuel Portela. Por essa razão, a sensibilização para a saúde dos pés e as medidas preventivas das suas doenças estavam entre os motivos do rastreio. De facto, 61 por cento das pessoas rastreadas não conhecia nenhuma medida para prevenir as doenças dos pés.

Uma parte dos problemas começa nos sapatos. "Os portugueses preocupam-se mais com a estética do calçado do que com o conforto. Mas o calçado é uma fonte importante de patologias dos pés, nomeadamente as calosidades. Devemos escolher sapatos adequados ao pé, em comprimento e largura." Os saltos ideais, esses, devem ter três a quatro centímetros para elas e um a dois para eles.

## Conselhos simples

Usar chinelos, preocupar-se com a higiene dos pés e secá-los bem depois de tomar banho são alguns conselhos que podem seguir-se para evitar doenças como o pé-de-atleta. Preferir meias de algodão, não andar descalço em locais públicos e mudar de calçado todos os dias são outras medidas preventivas indicadas pela Associação Portuguesa de Podologia.

Também se devem examinar regularmente os pés, porque o diagnóstico precoce de um problema evita



complicações tardias, como ter dificuldade em andar ou em calçar sapatos fechados. Para lá de tudo isto, há que ter particular atenção à escolha dos próprios sapatos. T.F.