

Tema: Saúde em geral	Área: 111666 mm2	Âmbito: Especializada	Tiragem: 16000
Título: Os seus pés são de ouro...proteja-os!		Temática: Desporto/Lazer	
2007/05/05 SPORT LIFE - PRINCIPAL	Pág.76 Imagem: 1/2	Periodicidade: Mensal	Inv.: 8340.00

**SAÚDE PÉS**

**OS SEUS PÉS  
SÃO DE OURO...**

**PROTEJA-OS!**

Não é um assunto de que se fale muito, mas a verdade é que esta doença é frequente entre os desportistas. O pé-de-atleta é uma infecção fúngica que se transmite de pessoa para pessoa, desenvolvendo-se em ambientes húmidos e quentes. Pele fissurada, comichão e ardor são os principais sintomas. Incomodativos? Sim, mas não desespere, neste artigo fica a saber tudo sobre este problema e como o evitar!

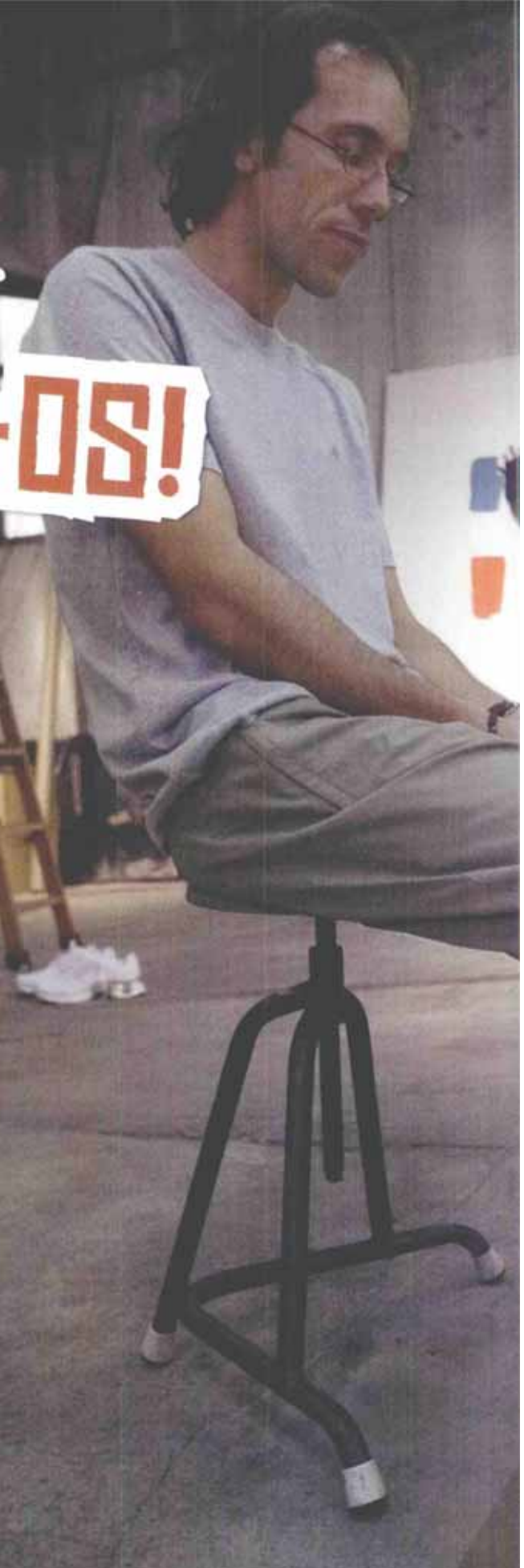
*Por Manuel Azevedo Portela, podologista, presidente da Associação Portuguesa de Podologia e Docente de Ensino Superior na CESPU / Marta Leitão*

**O que é o pé-de-atleta?**

O pé-de-atleta (também chamado *tinea pedis*) é a infecção fúngica mais comum na sociedade urbana ocidental, provocada por dermatófitos, estimando-se que **afecte cerca de 2 milhões de portugueses e 25% da população europeia**. A infecção transmite-se de pessoa para pessoa, muitas vezes indirectamente através da descamação de partículas de pele que contém o fungo em casas de banho, vestiários ou piscinas. Os ambientes húmidos, quentes e escuros contribuem para o desenvolvimento da infecção. O pé-de-atleta é extremamente contagioso e pode transmitir-

-se com facilidade a outros membros da família ou outras pessoas que vivam na mesma casa, pelo contacto directo ou através da troca de vestuário ou calçado. A prevalência do pé-de-atleta apresenta uma correlação estreita com outros factores, nomeadamente:

- Traumatismo cutâneo ou pele alterada ou fissurada
- Humidade causada por calçado ou vestuário apertados
- Transpiração excessiva
- Tempo húmido
- Temperatura elevada
- Doença debilitante crónica, como diabetes mellitus, SIDA, etc.



Tema: Saúde em geral			Ámbito: Especializada		Tiragem: 16000
Título: Os seus pés são de ouro...proteja-os!			Temática: Desporto/Lazer		
2007/05/05	SPORT LIFE - PRINCIPAL	Pág.77	Imagem: 2/2		Periodicidade: Mensal

## Desportistas, alvos fáceis!

A denominação "pé-de-atleta" está sem dúvida associada de uma forma muito estreita aos desportistas. São factores desencadeantes da patologia: o microtraumatismo cutâneo, o excesso de transpiração, as temperaturas elevadas associadas à humidade e o contacto com meios contaminados.

As características e o tipo de materiais (sintéticos) usados nos tênis também podem favorecer o crescimento de fungos que causam pé-de-atleta. Por isso existe uma propensão da patologia entre os praticantes de desporto.



## Sinais de alerta

Os sintomas do pé-de-atleta são principalmente prurido (comichão) e uma sensação de ardor ou dor. O pé-de-atleta pode manifestar-se de três formas:

- A pele entre os dedos do pé pode apresentar-se macerada (branca) e mole. É a infecção mais comum e frequente. De início, é muito discreta, com eritema e descamação ligeiros, geralmente no quarto

espaço interdigital do pé. Por vezes, o doente pode sentir algum prurido, mas na maioria dos casos a infecção não é detectada neste estádio.

- A pele de todo o pé pode ficar vermelha e ocorrer uma erupção vesicular. O doente pode queixar-se de prurido, ardor e dor. A lesão cutânea pode apresentar-se vermelha, macerada (esbranquiçada),

com descamação e fissuras. É improvável a cura espontânea sem tratamento.

- As plantas dos pés podem tornar-se espessas, secas e descamativas: tipo "mocassin" (forma trónica). Esta infecção é menos frequente e exige, na maioria dos casos, o tratamento com um antifúngico oral, devido ao espessamento da pele infectada.

## Vamos tratar desses pés!

Para que se consigam resultados satisfatórios num curto espaço de tempo e sem recorrências constantes, o tratamento do pé-de-atleta deve ser especializado. O doente deve recorrer ao podologista (especialista no tratamento do pé) ou ao dermatologista (especialista no tratamento da pele). Os tratamentos para o pé-de-atleta consistem na aplicação de medicamentos antifúngicos locais, todos os dias, durante pelo menos duas semanas. Actualmente já existem medicamentos de aplicação local apenas uma única vez e com resultados excelentes. Devem também ser avaliados os factores predisponentes e associados para

melhor controlo e tratamento da doença. A maioria dos medicamentos mais populares é "fungistática", o que significa que apenas impede a proliferação dos fungos até estes atingirem o fim da sua esperança de vida e morrerem. Em geral, os sintomas parecem desaparecer em poucos dias e o doente pensa que está curado, mas na realidade não está. Existem também outros tipos de medicamentos antifúngicos que são fungicidas, ou seja, eliminam os fungos mais depressa do que os agentes fungistáticos. No entanto, o doente deve seguir as instruções do clínico e respeitar as doses e o tempo de aplicação recomendado de forma a evitar uma recidiva.

## Desportistas com pés saudáveis 10 regras a seguir

Como vimos, a designação de pé-de-atleta tem razão de ser e os desportistas têm realmente uma propensão natural ao aparecimento do pé-de-atleta, pelo que enunciamos alguns cuidados que deverá seguir no seu quotidiano:

- 1 - Manter os pés limpos e lavá-los pelo menos uma vez ao dia com água morna e sabão de pH ácido;
- 2 - Secar bem os pés, especialmente entre os dedos (por contacto e não por fricção);
- 3 - Usar meias de fibras naturais (lã, seda ou algodão);
- 4 - Mudar de meias todos os dias e lavá-las a 60° ou com lixívia doméstica;
- 5 - Usar, sempre que possível, sandálias abertas em vez de sapatos fechados ou tênis;
- 6 - Tentar não usar os mesmos sapatos dois ou mais dias seguidos;
- 7 - Usar chinelos em instalações públicas como chuveiros, vestiários e piscinas;
- 8 - Polvilhar os pés com pó de talco para absorver o excesso de humidade;
- 9 - Não partilhar calçado, meias ou toalhas;
- 10 - Examinar diariamente os pés para detectar o aparecimento de qualquer sinal ou sintoma.

## Amigo do calor!

As infecções por pé-de-atleta aparecem tipicamente no Verão, com o tempo quente e quando quase todas as partes do corpo oferecem condições de humidade e calor para estes microorganismos se desenvolverem. A transpiração e a água, seja ela do mar ou do banho, e as elevadas temperaturas fazem parte do dia-a-dia e são factores que reduzem a camada protectora da pele, tornando-a mais frágil para uma invasão fúngica. Por isso, já sabe, no Verão dê uma atenção redobrada aos seus pés.

