

Foliões devem ter cuidado com os pés e usar tênis, alerta especialista



Divulgaçã

Com a aproximação do carnaval, o Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia **Jamil Haddad (Into)**, do Rio de Janeiro, alerta os foliões que frequentam os blocos a terem cuidado com os pés, com o uso de calçados adequados, como o tênis, para evitar traumas ou ferimentos. Segundo o ortopedista do instituto, Vítor Miranda, o tênis é a melhor opção porque oferece maior proteção contra traumas, além de ser mais estável e proteger contra possíveis torções. “Os foliões devem utilizar o tênis mais confortável que tiverem e com o qual estejam acostumados. Os tênis novos podem causar bolhas”.

“Para as mulheres que gostam de usar sapatos de salto alto e sandálias quando vão a um bloco, qual o grande risco? Primeiro, é o trauma: topada, pisão, torção. O calçado que protege mais é o tênis, como o de corrida, com uma sola mais grossa e algum tipo de amortecimento. Além de proteger das coisas do chão, como a sujeira, pisada dos outros e topada no meio fio, previne torções porque que é calçado mais estável.

Outra preocupação do especialista é com as pessoas que já tiveram uma lesão anterior poucos meses antes do carnaval. Vítor explica que, nesse caso, a pessoa deve conversar com o médico que a acompanha para uma avaliação individualizada. O principal cuidado para quem está nesta situação e quer ir aos blocos é a proteção do tornozelo com

dispositivos que podem ser comprados no comércio.

“Se a pessoa torceu o pé há 6 meses, tem uma dor no tornozelo e que ir ao bloco, terá que proteger o local, basicamente. Existem no mercado diversos dispositivos, estabilizadores de tornozelos, que ela pode usar sem prescrição médica. Se tem **um sintoma** frequente e muita dor, eu recomendo procurar um médico porque pode estar forçando a barra, numa situação em que o diagnóstico pode mudar totalmente a conduta com relação a isso. As vezes, precisa operar e não sabe porque nunca procurou um médico”, diz Vítor Miranda.

De acordo com o Into, a utilização de chinelos, que é frequente no dia a dia e nas praias, também não oferece proteção e deve ser evitada em blocos. Se o divertimento exigir demais dos pés, é recomendado fazer compressas de gelo ou de calor para aliviar a dor. No caso de dores muito fortes e persistentes no pé, a pessoa deve procurar atendimento médico mais próximo da residência.

Além do cuidado na hora de escolher o calçado mais adequado para brincar nos blocos de carnaval, em locais de muita aglomeração os foliões devem ter atenção para não pisar em cacos de vidro e em outros detritos no chão que possam ferir os pés. “Pisar no caco de vidro e machucar o pé, pode prejudicar o restante do carnaval. Um momento de alegria pode ser prejudicado por conta de um calçado inadequado”, diz o **especialista do Into** (ABr).