

Into alerta foliões sobre calçados inadequados durante feriado

Publicado: 26 Janeiro 2015



Crédito: T photography Shutterstock.com

O carnaval está chegando, mas a programação intensa de blocos no Rio de Janeiro já vem arrastando milhares de pessoas pelas ruas da cidade. Para a alegria dos foliões não acabar antes da Quarta-feira de Cinzas, o [Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Jamil Haddad \(Into\)](#) alerta sobre o uso de calçados inadequados que podem causar traumas e ferimentos nos pés. Mas qual seria o melhor calçado para pular o carnaval?

Segundo o ortopedista Vítor Miranda, do Centro de Cirurgia do Pé e Tornozelo do Into, o calçado ideal para o período é o tênis. “A melhor opção é o tênis, sem dúvida, porque oferece maior proteção contra traumas, é mais estável e protege de possíveis torções. O folião deve usar o tênis mais confortável que tiver e esteja acostumado. Os tênis novos podem causar bolhas”, alertou.

Para as mulheres que não abrem mão das sandálias rasteiras e das sapatilhas para compor a fantasia, o especialista afirma que os calçados de solado rasteiro não são heróis nem vilões. “Existem ótimas ocasiões para o uso deles e para o abandono, como o carnaval por exemplo. O calçado não causa a doença, mas pode piorar a dor e os sintomas de uma doença pré-existente”, destacou.

Em locais de muita aglomeração, os foliões devem ter cuidado para não pisar em cacos de vidro e em outros detritos no chão que possam ferir os pés. Os chinelos, que lideram o uso no dia a dia e nas praias, não oferecem proteção alguma e devem ser evitados em blocos. As sandálias de salto alto ou baixo também oferecem pouca proteção, mas entre as opções, o modelo com salto do tipo anabela e base mais larga são menos prejudiciais.

Mas se o divertimento exigir demais dos pés, a recomendação é fazer compressas de gelo ou de calor para aliviar a dor. De acordo com o médico, a compressa de gelo seria o ideal, mas não há diferença significativa nas duas opções. No caso de dores muito fortes e persistentes no pé, o folião deve procurar atendimento médico mais próximo da residência.

Fonte: Into