

O cuidado dos pés quando o calor aperta!



O calor aperta e, nas viagens para a praia, os chinelos de dedo são os mais usados pelos portugueses. Mas será esta a melhor opção? Saiba quais os cuidados a ter com os seus pés.

O Pé é a base fundamental de apoio, equilíbrio e funcionamento do organismo humano. Ter um problema no pé e não saber a quem recorrer, hoje em dia, com tanta informação é inconcebível, no entanto, se faz parte dessa minoria da população que desconhece a função do Podologista eu passo a explicar.

A Podologia, como ciência da saúde que estuda, previne, diagnostica e trata as patologias do pé, surge em Portugal pela necessidade de profissionais qualificados que utilizem tratamentos específicos para resolver os reais problemas dos pés. Assim sendo, o Podologista/Podiatra é o profissional de saúde habilitado para avaliar, diagnosticar e tratar os pés no âmbito das suas competências.

Voltando ao tema inicial, só no verão ou quando temos dores, nos lembramos que temos pés, o resto do ano eles são esquecidos. Mas, um incómodo no pé pode tornar-se muito maçador e, facilmente, vir a dificultar os nossos hábitos mais comuns.

Médicos especialistas concordam que este calçado de verão, “chinelo de dedo”, pode causar sérios problemas nos pés. O problema não reside quando se limita o uso por um curto período de tempo, como caminhar na

praia, em torno de uma piscina, em áreas de vestiário, quartos de hotel ou até mesmo para tirar o lixo, mas sim pelo uso excessivo como calçado de eleição durante toda a época sazonal.

O que acontece ao seu pé quando abusa da sua utilização é denominado pelo efeito de dominó onde uma pequena dor leva a que o resto das articulações e ossos tenha de compensar para manter o apoio fisiológico. Esta dor pode surgir no tornozelo pela falta de apoio a que o pé está habituado durante todo o ano, advindo daí entorses ou torções. No calcanhar e arco do pé, chinelos de solas finas não tem apoio do arco fazendo com que o pé entre em colapso e se deite estranhamente de forma plana originando uma fascite plantar, a dor é muitas vezes descrita por uma sensação maçante ou afiada no calcanhar. E mesmo os dedos do pé não estão a salvo, pois com apenas uma pequena

faixa de tecido a segurar o chinelo ao pé, o que acontece é que os dedos contraem quase durante todo o caminhar para que o calçado não fuja. Ao longo do tempo, o uso excessivo do músculo, pode provocar a tendinite, ou a inflamação dos tendões que ligam os músculos aos ossos. Já para não falar das garras digitais e formação de joanetes ou agravamento dos já existentes.

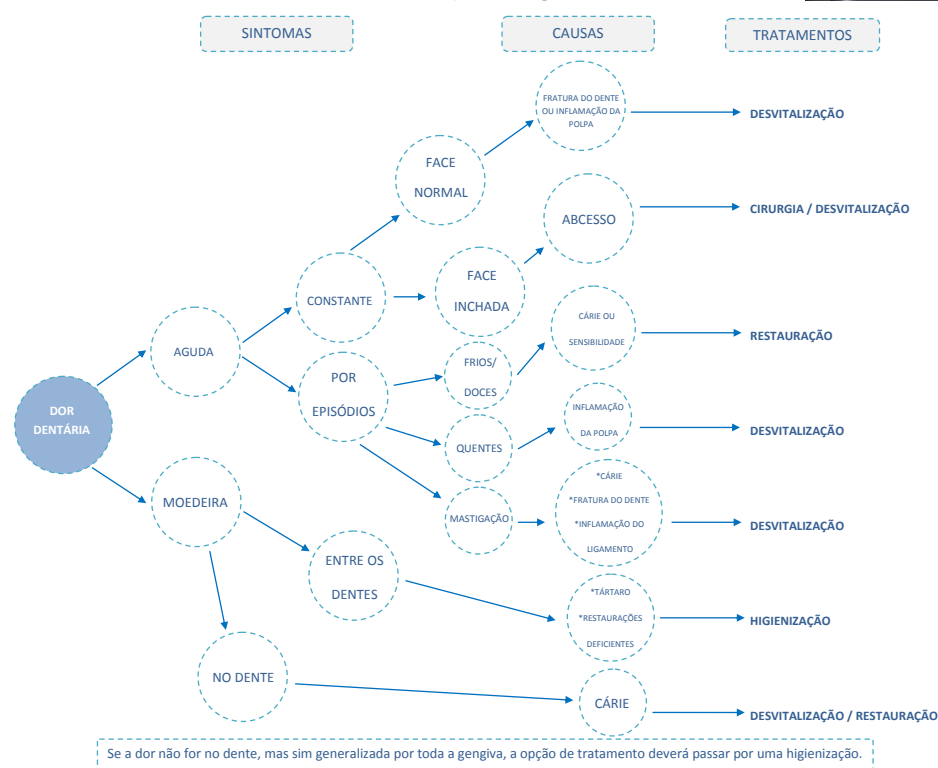
Um último alerta, não ignore irritações entre os dedos e por todo o percurso da cinta do chinelo. Bolhas e infeções podem ocorrer a partir daí pela qualidade do material, plástico ou tinta de revestimento. E lembre-se sempre de colocar protetor solar nos pés enquanto utilizar calçado arejado.

José Couto
Podologista

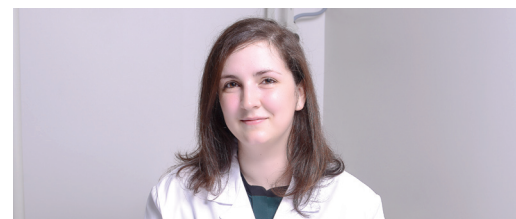
Aprenda a avaliar a sua dor dentária

Com o esquema aqui apresentado, procuramos apresentar um método de auto-avaliação da dor dentária que em momento algum deve ser encarado como um diagnóstico oficial. Não estão descritas todas as patologias que podem ocorrer na cavidade oral, nem todos os métodos de diagnóstico. Qualquer diagnóstico ou tratamento só pode ser encarado como oficial quando ministrado por um médico dentista.

Abel D'Eça Rodrigues - Médico Dentista



Dica Saudável - Salada de Massa com Salmão



Ingredientes (2 pessoas):

- 2 filetes salmão;
- 180g de massa cozida a gosto;
- 3 chávenas de alface;
- 1 chávena cenoura crua ralada;
- 2 chávenas de tomates-cereja partidos ao meio;
- 2 chávenas de brócolos cozidos;
- vinagre de maçã q.b;
- azeite extravirgem q.b;
- Sal e pimenta moída na hora q.b.

Modo de preparação:

1. Tempere o peixe com sal e pimenta e reserve.
2. Corte a alface em tiras finas, misture a cenoura ralada, o tomate e os brócolos.
3. Numa tigela, misture o vinagre de maçã e o azeite e tempere a gosto.
4. Ao preparado anterior junte a massa cozida.
5. Num grelhador bem quente, grelhe o peixe dos dois lados.
6. Sirva os legumes e a massa num prato e coloque o peixe grelhado por cima.

Ana Lima - Nutricionista

PonteSaúde®
Diretor Clínico José Francisco Rodrigues



PROMOÇÃO
BRANQUEAMENTO

BRANQUEAMENTO
+
DESTARTARIZAÇÃO
DESCONTO DE 40 EUROS

PonteSaúde®
Diretor Clínico José Francisco Rodrigues



PROMOÇÃO
ÁCIDO HIALURÓNICO

JUNTE 3 AMIGAS PARA FAZER
REJUVENESCIMENTO FACIAL E
OBTENHAM UM DESCONTO

DE 200€



PonteSaúde®
Diretor Clínico José Francisco Rodrigues

Calçada do Calvário, n° 508 - 4600-205 Amarante, Portugal
T. 255 423 856 | M. 918 740 909
pontesaude@pontesaude.pt www.pontesaude.pt

