

COTURNO: CONFORTO E SAÚDE

É bom lembrar que o tipo de calçado que utilizamos é determinante para a manutenção da saúde corporal, principalmente em aspectos ortopédicos por isso esse é um elemento que deve sim, ser objeto de extrema preocupação, principalmente para quem passa oito, doze e até vinte e quatro horas com o mesmo calçado, exercendo atividades que exigem significativo esforço físico

- Policiais costumam atuar nas ruas, com todas as intempéries e muitas vezes se esforçando fisicamente, em turnos de serviço que vão de 12 a 24 horas. Que tipo de calçado é adequado para esse tipo de serviço?

O calçado ideal é aquele que a pessoa possa utilizar e passar o tempo necessário para o trabalho, sentindo o mínimo de desconforto possível. É difícil citar um calçado específico, pois cada pessoa tem um pé diferente e uma pisada diferente. O que se tem usado hoje em dia são artifícios que melhoram os calçados como as palmilhas posturais, as quais são confeccionadas especificamente após uma avaliação minuciosa da pisada e do formato do pé de cada indivíduo. Os calçados ideais devem proporcionar conforto, equilíbrio, postura, aderência no andar e estabilidade no calcanhar

- Quais os cuidados fundamentais na hora de escolher o modelo ideal de calçado?

Experimente sapatos preferencialmente à noite, quando seus pés estão maiores, pois eles incham durante o dia. A prova ainda deve ser feita quando estiver em pé, pois os pés aumentam com o peso do corpo. Estando em pé, mexa os dedos dentro do sapato para saber se há espaço entre a ponta do dedo mais longo e a ponta do sapato e também sobre os dedos, observando-se ainda que a parte de trás do pé deve se encaixar firmemente no sapato. Se seus pés têm tamanhos diferentes, escolha sapatos com base no pé maior e nunca compre sapatos que sejam muito duros ou apertados na esperança de que se alargarão. Calçados apertados ou grandes demais comprometem a saúde dos seus pés, prejudicando a coluna, a circulação sanguínea e a superfície dos pés, além de causar bolhas e calos.

CONCLUSÃO:

Como se vê, um elemento aparentemente trivial no serviço policial pode ter sérios desdobramentos para sua saúde e a qualidade do serviço prestado. As corporações, responsáveis por fornecer esse equipamento ao policial, e os próprios profissionais, devem estar muito atentos a todos esses elementos, visando a garantia da saúde e a eficiência no serviço.

Referência bibliográfica
<http://pt.slideshare.net/LuisaArti/doenas-das-unhas>
<http://drauziovarella.com.br/letras/f/pe-de-atleta-frieira/>
GOLDCHER, A. Podologia. Tradução de Ângela Gonçalves Marx. São Paulo: Roca, 2009.



O IMPACTO DO CALÇADO DE USO MILITAR NOS PÉS DOS PROFISSIONAIS DE UM BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE MINAS GERAIS

TRABALHO APRESENTADO PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO EM PÓS GRADUAÇÃO EM PODIATRIA CLÍNICA, ÓRTESE E PRÓTESE DE MEMBROS INFERIORES

**LUIZ MARCOS RAPOSO
2014**



O IMPACTO DO CALÇADO DE USO MILITAR NOS PÉS DOS PROFISSIONAIS DE UM BATALHÃO DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE MINAS GERAIS

O calçado ideal deve ser adaptado à morfologia e à fisiologia do pé, garantindo a sua proteção e o a sua conservação. O objetivo do coturno é oferecer ao militar uma combinação de atrito com o solo (evitando escorregões), estabilidade do tornozelo (evitando torções) e proteção para os pés. Apesar da aparência rústica, coturnos modernos podem ser bastante confortáveis. Nessa pesquisa foram avaliados 30 militares que atuam no batalhão da polícia militar do estado de Minas Gerais localizado na cidade de Barbacena. Foram comparadas duas amostras com quinze indivíduos cada, sendo uma amostra com militares com até dez anos de corporação e a outra amostra com militares com mais de dez anos de corporação. O objetivo do estudo é verificar se o uso do coturno pode causar podopatias relacionadas ao uso desse calçado ou não. Ressalta-se que durante a pesquisa foram observados que alguns indivíduos apresentavam mais de uma podopatia. A pesquisa mostrou que 77% da amostra pesquisada apresentava algum tipo de patologia relacionada aos pés e que 76% das patologias encontradas foram verificadas nos profissionais com mais de dez anos de atividades militar. O que deixa evidenciado que o coturno de uso militar contribui para o aparecimento de podopatias nesses profissionais. Entretanto não é o único fator, devemos levar em consideração outros agravantes como: a qualidade do coturno adquirido, grau de conhecimento sobre higienização dos pés e doenças como o Diabetes Mellitus.

Palavras-chave: podopatias; doenças do calçar; calçado militar

Autor: Luiz Marcos Raposo, Graduado em enfermagem pela Fundação Educacional Serra dos Órgãos 2003 – Teresópolis RJ, Pós Graduado em Podiatria Clínica Ortese e Prótese de MMII Universidade Ibirapuera 2014 SP, Pós Graduação em Gestão Ambiental Faculdades Integradas de Jacarepaguá 2011 RJ, Pós Graduação em Enfermagem do Trabalho Faculdades Integradas de Jacarepaguá 2010 RJ, Pós Graduação em Estomatoterapia Universidade Federal de Juiz de Fora 2009 MG, Pós Graduação em Auditoria em Sistemas de Saúde Universidade Estácio de Sá 2005 RJ

Contato: luizmarcos.raposo@bol.com.br / (032)99572456

COMO PREVENIR AS DOENÇAS MAIS FREQUENTES CAUSADAS PELO SAPATO:



Calos: Para evitar os calos nos pés a dica é ficar atento na hora de escolher os calçados e procurar sempre os modelos mais confortáveis. Não adianta comprar um sapato bonito, mas que castiga seus pés;



Joanetes: Para prevenir a dor no joanete, recomenda-se deixar os pés de molho em água morna, usar sapatos macios com bicos largos que permitam a perfeita acomodação dos dedos, evitar salto alto. (Caso precise usá-los, eles devem ter no

máximo 4 a 5 centímetros de altura,) evite certos esportes que exijam esforços exagerados com os pés, como o balé. Existem aparelhos ortopédicos, como almofadinhas, que podem ser usadas em volta do joanete ou entre o primeiro e segundo dedos dos pés durante o dia ou à noite; Palmilhas sob medida podem ser recomendadas pelo ortopedista para melhorar a postura do pé e evitar os sintomas. Deixe os pés elevados e em repouso por pelo menos dez minutos todos os dias;



Pé de atleta (frieira): Enxugue bem os pés especialmente entre os dedos, depois de lavá-los. Use uma toalha limpa e seca; não use meias de tecido sintético que não absorvem o suor e mantêm a pele úmida: Troque as meias frequentemente deixando os pés tomarem um

pouco de ar durante a troca; evite usar tênis muito fechados e com pouca ventilação que aumentam a sudorese nos pés; use calçados bem ventilados; Se possível use sandálias ou calçados com abertura para os dedos; Calce chinelos quando for utilizar banheiros e vestiários de clubes ou escolas para não se reinfetar nem passar a infecção para outros; não aplique talcos ou cremes antifúngicos por conta própria. (Alguns desses produtos não surtem o efeito que prometem! Procure um profissional para orientar no tratamento);



Fissura calcânea : Lavar e enxugar muito bem os pés, com toalha à parte.



Utilização do creme hidratante abundantemente pela manhã e à noite. Sempre utilizar meias de algodão para favorecer a absorção do creme, proteger as rachaduras e evitar a proliferação de fungos e bactérias. Calçar durante o tratamento apenas sapatos adequados (sempre fechados evitando expor os ferimentos a agressões químicas e de solo);



Onicomicose: Não ande descalço em pisos constantemente úmidos (lava pés, vestiários, saunas). Observe a pele e o pelo de seus animais de estimação (cães e gatos). Qualquer alteração como descamação ou falhas no pelo procure o veterinário. Use somente o seu material de manicure. Evite meias de tecido sintético, prefira as de algodão.



Onicocriptose : Maneira correta de cortar as unhas é aparar apenas a borda anterior da placa ungueal (unha) e jamais cortar suas bordas laterais. Se as bordas laterais forem deformadas, as irregularidades criadas pelo corte incorreto associadas à pressão do sapato, ao peso corpo e ao sentido do crescimento da unha farão com que haja lesão da pele circunvizinha. Deve-se evitar também cortar as unhas muito curtas, deixá-las retas em sua borda anterior, não tentar "arredondar" o corte em direção às bordas laterais.

