

# ESCOLHA bem o seu CALÇADO!

Guia prático de  
orientação sobre  
como escolher o  
melhor calçado  
para os seus pés



Este material foi desenvolvido pelo Projeto de Extensão **Enfoque Multidisciplinar da Hanseníase: Cuidado e difusão do Conhecimento.**

Coordenador do Projeto: **Marcelo Grossi Araújo**

Elaboração do texto: **Cynthia Rossetti Portela Alves**

Projeto Gráfico/Layouts: **Claudio Felismino de Oliveira**

# Escolha bem o seu calçado!

Você sabia que o calçado pode auxiliar na saúde dos pés?



Um calçado adequado contribui para a proteção, bem estar e bom funcionamento do corpo enquanto andamos ou nos mantemos de pé. Porém, um calçado inadequado pode causar muitos problemas!

## Qual o seu modelo preferido para dia a dia?

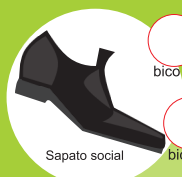
Marque com x as suas escolhas:



Chinelos



Sandália com apoio p/ calcanhar



Sapato social bico quadrado



Rasteirinhas



Tênis



Sandália feminina com salto sem salto

### Informações adicionais



velcro



cadarço



justo



folgado

## Passos para uma boa escolha!

O melhor a fazer é escolher o calçado de acordo com o seu tipo de pé: **o calçado deve se adaptar aos pés, e não o contrário!**

O ideal é sempre buscar um calçado que tenha um salto baixo, com cerca de 2 a 3 centímetros de altura, assim como o tênis.

Pode ser fechado ou aberto; de preferência com o bico quadrado e sem costuras internas e com sistema de regulagem tipo velcro ou cadarço.

Se fechado, deve apoiar confortavelmente os calcanhares. O material deve ser macio e com solado firme para evitar deformação.

Deve ter espaço suficiente para esticar e movimentar os dedos. Calcule na Largura e comprimento 1 cm a mais. Os dedos não podem ser apertados, dobrados nem comprimidos, e não deve ter atrito entre eles e a ponta do calçado.

## Evite:

Materiais sintéticos (de plástico ou borracha).

Calçado com numeração errada.

Usar calçados de outras pessoas.

Calçado com a sola muito gasta; salto fino e alto demais; bico fino; rasteirinha e sapatilha



Material sintético



Tênis



Sapatilha



Sapato de Aberto



Rasteirinha ou sapatilha



Sapato social fino



Sandália salto alto



Tênis com sola gasta

## Dicas:

Compre seus sapatos à tarde, ou no final do dia, quando os seus pés já estão “inchados”.

Os calçados devem ser modificados dependendo da atividade. Ex: para caminhadas, use tênis, para ficar em casa, use um calçado leve e macio.

Todo calçado fechado deve ser usado com meia. Dê preferência às de algodão, claras e sem elástico. Meias sintéticas prejudicam a transpiração.

**Pés dormentes? Opa!!!  
O cuidado deve ser redobrado!**

Examine o calçado antes de usar.

Mesmo em casa, evite andar descalço.

Dê preferência aqueles com apoio de calcanhar.

Com chinelos, correrá risco de sofrer torções ou deixá-los para trás enquanto estiver caminhando!



Calçados apertados podem levar a formação de calos, feridas e deformidades. Por outro lado, calçados largos podem formar bolhas pela fricção. Por isso, use o seu calçado novo por no máximo 2 horas, evitando longas caminhadas. Após retirá-los, fique atento se apresentou “áreas vermelhas” por mais de 20 minutos. Observe se há desgaste ou alguma área de pressão no calçado, principalmente na palmilha e na sola!

· Não utilize bolsa de água quente, nem deixe os pés de molho.

· Muito cuidado com tesouras, lixas e objetos inadequados ao manejar os pés.

## Medidas preventivas:

Lave os pés com água e sabão.



Seque entre os dedos usando uma toalha fina.



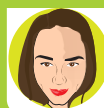
Use hidratante, exceto entre os dedos.



Esperre secar totalmente os pés antes de calçar meia e sapato fechado.



Corte as unhas retilíneas.



**E lembre-se:** Seus pés são importantes para a sustentação do seu corpo, portanto, **cuide deles!!!**