



“O pé diabético é um problema que pode levar à amputação”

A Podologia é uma especialidade que, apesar de ser para muitos desconhecida, é a solução para um problema que afecta grande parte da população que, geralmente, não trata devidamente os pés. A verdade é que a nossa qualidade de vida pode ser significativamente melhorada com um tratamento adequado aos pés. “O Regional” dedica esta semana um espaço em entrevista sobre esta especialidade que nos foi concedida pela D.ra Ana Isabel Costa. Na sua Clínica*, frente ao Tribunal desta cidade, falou-nos sobre a Podologia.

■ HÉlder Neves

Explique-nos o que é a Podologia?

A podologia representa uma área nova das ciências médicas, responsável sobre todos os problemas que afectam os pés. É exercida há muito tempo em vários países, mas em Portugal existe apenas há dez anos.

Quais são os problemas mais frequentes que afectam os pés?

Os problemas que surgem nos pés são muito variados e podem associar-se a síndromas sistémicos, como é o caso da diabetes, bem como a diferentes grupos etários, como as crianças (pés rasos, calos, valgus, dedos encavalitados, caminhar de forma incorrecta,...), os adultos (verrugas, micoses, calosidades, unhas engrossadas ou encravadas, joanetas,...), os desportistas, com problemas muito específicos, dependendo do desporto que praticam. Este grupo, geralmente, necessita

de uma palmilha desportiva que evite lesões como as entorses. Também os idosos, pela sua limitação funcional, própria da idade e das agressões a que foram sujeitos (os pés), durante a vida inteira (unhas engrossadas, artroses, calosidades, esporões, dores generalizadas,...).

Sente que as pessoas descuidam essa parte do corpo?

Sem dúvida. A nossa sociedade ainda não tem consciência da prevenção sobre os cuidados dos pés. Estes órgãos, como qualquer parte do nosso corpo, precisam de uma atenção especial. É totalmente incorrecto colocar os pés nas mãos de pessoas sem qualquer tipo de formação superior. Senão, vejamos: se nos dói os dentes, vamos ao dentista, então, se tivermos um problema no pé (mesmo sendo uma simples calosidade), devemos ir a um podologista, que irá certamente compre-



ender a lesão, trata-la e evita-la. Existem problemas ortopédicos que se refletem com a formação de calosidades. É necessário que as pessoas tenham consciência de que nada aparece sem um porquê.

Fala-se muito no pé diabético. Explique-nos um pouco esta patologia.

O mau controlo da diabetes pode provocar dois perigos para os pés: a diminuição da capacidade de sentir dor e a diminuição da capacidade de receber mais sangue quando é necessário. Nestas circunstâncias, os pés tornam-se muito delicados, e mesmo um pequeno inconveniente, como um par de sapatos apertados, um banho quente ou um pequeno corte podem ser muito perigosos. Será necessário uma consulta de rotina, mesmo quando ainda não existem lesões, pois deste modo poderemos preveni-las. O pé diabético é um problema que pode levar à

amputação do membro. Portanto, será de aconselhar: se é diabético, previna-se.

Para finalizar gostaria de deixar algum conselho aos nossos leitores?

Nunca é demais dizer que os nossos pés, que chocam no solo dez a 15 mil vezes por dia, que suportam o nosso corpo muitas das vezes envolvidos em sapatos agressivos e meias sintéticas, sem conseguirem respirar, merecem uma atenção especial. Essa atenção só poderá ser dada por um profissional de saúde, com formação académica adequada e com todos os requisitos de higiene e esterilização.

* A Clínica de Podologia D.ra Ana Isabel Costa situa-se na rua João de Deus, 155 A, sala 18, em S. João da Madeira. Marcações de consultas através do telefone 256 834 042.

O Grupo das sextas-feiras

Visitámos frequentes vezes um doente a quem foi amputada uma perna.

Não se pode movimentar, a não ser numa cadeira de rodas. Gosta muito de conversar.

Dada a sua situação, perguntámos-lhe como passa os dias. Se não sente uma certa solidão.

-Que não, respondeu-nos ele. Tenho o apoio da família. Além disso, como vou fazer a hemodialis 5 vezes por semana, isto serve de lenitivo ao meu isolamento. Converso na ambulância com os companheiros que também vão ao tratamento e no Centro, como somos muitos, distraímos-nos a falar com os outros.

Há sempre alguém bem disposto, que ajuda a passar melhor o tempo. E o tratamento dura, cerca de três horas, para além do tempo da viagem da ambulância.

Ficamos impressionados com este testemunho.

É difícil a solidão. Para a matar, até os tratamentos lhe são úteis: Estar com os outros, conviver com os outros, sentir-se vivo. Até no sofrimento encontra alívio para a sua solidão: Encontrar-se com os outros; tirar partido do mal.

Qualquer tolo pode tirar proveito dos ganhos, mas só os homens superiores sabem tirar proveito das perdas.

Às vezes mal suportamos as pequenas contrariedades da vida, ao contrário deste doente que nos deu uma grande lição: ENCARA A VIDA PELO LADO POSITIVO.

Depois desta visita, estivemos com mais 2 doentes e ambos se queixaram do mesmo: A solidão, às vezes mais insuportável do que a própria doença.

Para os confortarmos, apontámos-lhes o exemplo deste doente sem uma perna, que também para nós serviu de exemplo e meditação para vencer as adversidades da vida.

Recolha de alimentos para o Natal das famílias carenciadas

Nos próximos dias 5, 6, 7 e 8 de Dezembro, voluntários e técnicos da Rede Social de S. João da Madeira devidamente identificados estarão em diversas superfícies comerciais da cidade e de localidades vizinhas para procederem à recolha de bens alimentares de primeira necessidade. O objectivo é formar cabazes de Natal para entregar às famílias carenciadas do concelho.

Nesta iniciativa estão envolvidos a Câmara Municipal, Conferência de S. Vicente de Paulo, Centro Paroquial de Assistência, Centro Comunitário Porta Aberta da Santa Casa da Misericórdia, Centro Comunitário da Associação Ecos Urbanos e núcleo Cruz Vermelha.

A Rede Social de S. João da Madeira espera poder preparar cerca de 400 cabazes de Natal com a colaboração de todos os que oferecerem alimentos de longa duração, como arroz, massa, açúcar, azeite, óleo, bolachas, cereais ou outros. Estes podem ser entregues nas instalações das próprias instituições envolvidas.

Caso os alimentos recolhidos ultrapassem as necessidades imediatas, serão integrados num banco alimentar para acorrer a situações de carência que possam surgir durante o resto do ano no concelho de S. João da Madeira.