



revistapodologia .com

Nº 3 - Agosto 2005

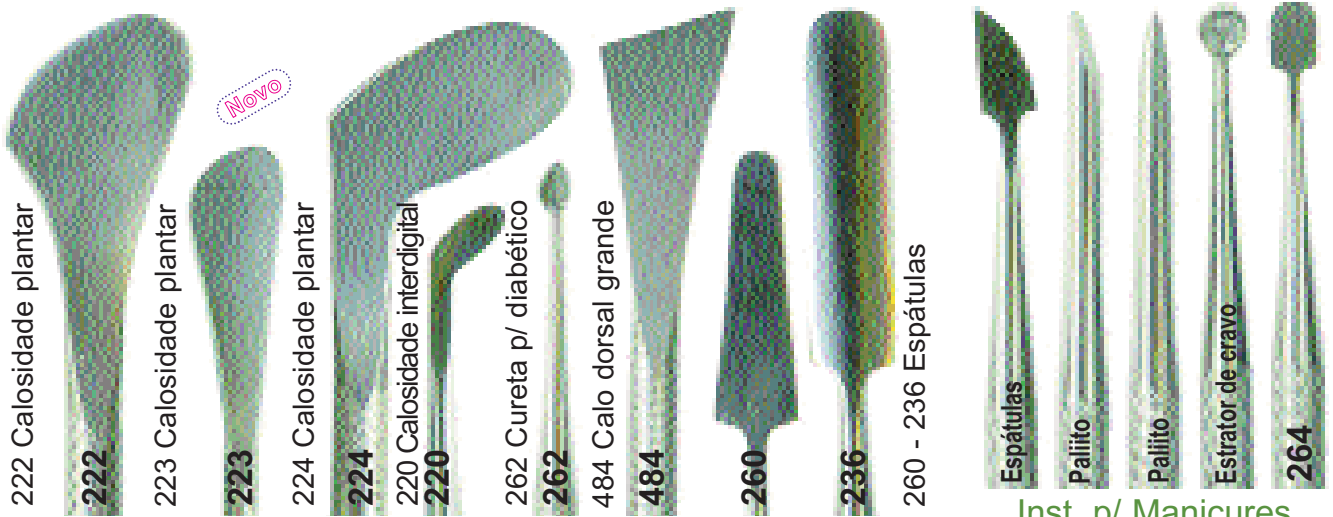
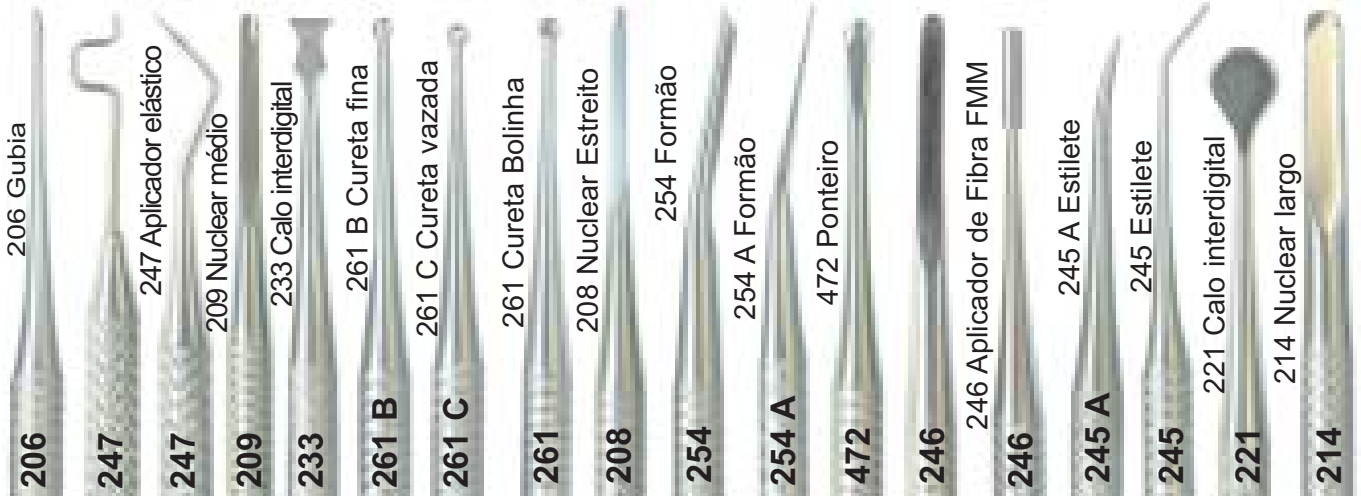
Revista Digital de Podologia

Gratuita - Idioma Português



Instrumentais podológicos finos e produtos inovadores para o ramo da saúde dos pés, para fazer intervenções mais simples e eficazes.

Telfax: (#55-11) 3906-0273 / 3909-7519 - São Paulo - Brasil



Inst. p/ Manicures



Tesouras, mathie, castroviejo, pinças, etc.

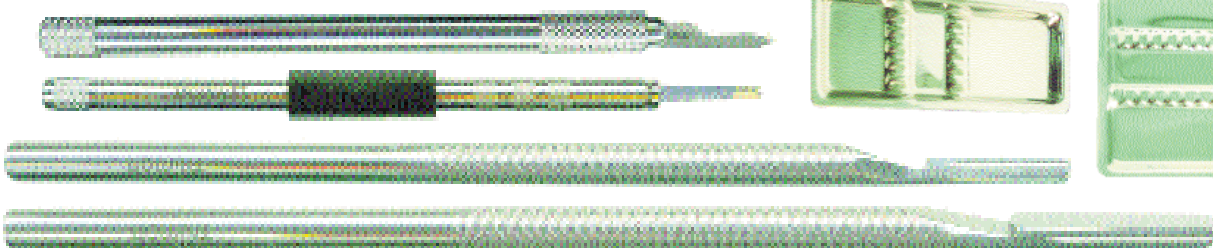


Dapen inox



Bandejas Inox

Cabos para lâminas descartáveis



Estamos cadastrando distribuidores. Telfax: (#55-11) 3906-0273 / 3909-7519 - thimon@uol.com.br

revistapodologia .com

revistapodologia.com n° 3
Agosto 2005

Diretora científica: Podóloga Márcia Nogueira
Dirctor comercial: Sr. Alberto Grillo.

Colaboradores:

Podóloga Márcia Nogueira. **Brasil**

Lic. Juan Manuel Fernández Costales. **Cuba**

Dr. Fernando Vazquez Abrego. **México**

Alumnos curso 2004. **Brasil**

Dr. Abnel Alecrim Andrade. **Brasil**

Revisão português:

Podóloga Creuza Rocha. **Brasil**

Humor

Gabriel Ferrari - Fechu - pag. 29

Mercobeauty Imp e Exp de Produtos de Beleza Ltda.
Novo tel: #55 19 3365-1586 - Campinas - San Pablo - Brasil.
www.revistapodologia.com - revista@revistapodologia.com

La Editorial no asume ninguna responsabilidad por el contenido de los avisos publicitarios que integran la presente edición, no solamente por el texto o expresiones de los mismos, sino también por los resultados que se obtengan en el uso de los productos o servicios publicitados. Las ideas y/u opiniones vertidas en las colaboraciones firmadas no reflejan necesariamente la opinión de la dirección, que son exclusiva responsabilidad de los autores y que se extiende a cualquier imagen (fotos, gráficos, esquemas, tablas, radiografías, etc.) que de cualquier tipo ilustre las mismas, aún cuando se indique la fuente de origen. Se prohíbe la reproducción total o parcial del material con tenido en esta revista, salvo mediante autorización escrita de la Editorial. Todos los derechos reservados.

Caros leitores

Podemos dizer que nossa Revista Digital evolui a cada edição. É grande o número de profissionais do Brasil e do mundo todo que baixam a **revistapodologia.com** e nos enviam mensagens com elogios, perguntas e matérias.

Tornar a Podologia conhecida e valorizada é nossa principal meta, e estamos indo pelo caminho certo.

A qualidade e variedade de temas das matérias e dos profissionais que a escrevem, podem provar isso.

Também cometemos erros, pois não somos passíveis deles, mas com eles aprendemos para tornar nossa revista cada vez mais interessante.

Pedimos aos profissionais que participem com matérias, que podem conter procedimentos, pesquisas e novos conhecimentos. É a melhor maneira de globalizar esta profissão.

Vamos juntos dar à Podologia o reconhecimento e o valor que ela merece!

Até nosso quarto, entre outros, encontros na red !

A direção

ÍNDICE

<i>Reflexões Sobre o Uso e Abuso do Calçado</i>	6
<i>Reflexologia Podal - Friagem</i>	11
<i>Palmilhas e calçados adequados: grandes aliados do diabético</i>	13
<i>Trabalho de Conclusão de Curso</i>	15
<i>Classificação de Stewart</i>	32

Linha Ureadin de Hidratantes

Hidratação Efetiva

- Para peles que necessitam de maior hidratação.
- Ação descamativa, antipruriginosa e antiinflamatória.^{1,2}
- Aroma suave e agradável.
- Controle da pele seca nos pés diabéticos.³



Referências - 1. Raab W. Biological functions and therapeutic properties of urea. J. App. Cosmetol 15: 115-123 (Oct-Dec1997). 2. Swanbeck G. Urea in the treatment of dry skin. Acta Derm Venereol Suppl (stockh). 1992; 177:7-8. 3. Pham HT et al. A prospective, randomized, controlled double-blind study of a moisturizer for xerosis of the feet in patients with diabetes. Ostomy Wound Manage. 2002 May; 48(5):30-6.

Minibula

Ureadin uréia loção 10% 0,1g/mL; creme 20% 0,2g/g. **Indicações:** emoliente e hidratante tópico para o tratamento da pele seca e áspera, hiperqueratose, ictioses (palmar e plantar) e eczemas. Ureadin 20 tem ação queratolítica e pode ser usado em calosidades e áreas rugosas de mãos, cotovelos, joelhos e pés. **Contra-indicações:** hipersensibilidade aos componentes da fórmula. Reações adversas: pode ocorrer vermelhidão ou irritação local (caso ocorra, interromper o uso). Precauções: exclusivamente para uso externo; não permitir contato com os olhos ou utilizar nas áreas próximas a estes (caso isso ocorra, lavar com bastante água); evitar contato com mucosas; não aplicar sobre áreas com fissuras ou lesões, para evitar ardência (caso isso ocorra, interromper o uso). Interações medicamentosas: não há relatos, desde que utilizado de maneira tópica e adequada. Posologia: aplicar uniformemente sobre áreas ressecadas da pele, 2 a 3 vezes ao dia. USO PEDIÁTRICO OU ADULTO. Registro no MS.: 1.0181.0385 / 1.0181.0419. SIGA CORRETAMENTE O MODO DE USAR. NÃO DESAPARECENDO OS SINTOMAS, PROCURE ORIENTAÇÃO MÉDICA. Material destinado à profissionais de saúde habilitados a prescrever ou dispensar medicamentos.

 ISDIN

 Medley

 S.I.M.
0800 130666
www.medley.com.br

Reflexões Sobre o Uso e Abuso do Calçado.

Lic. Juan M Fernández Costales - Jefe de Cátedra de Podología - Facultad de Tecnología de la Salud Salvador Allende. **Cuba.**

Do calçado podemos afirmar que surge e evolui quase ao mesmo tempo que o homem com o intuito de sobreviver nesse meio hostil onde começou a desenvolver-se, e a vez de proteger seus pés; instrumento imprescindível em todas suas atividades vitais, pelas inclemências do tempo e das irregularidades do terreno aonde tratava de estabelecer-se. Em seus inícios eram muito rudimentares, feitos de pele dos animais que caçavam ou de algum tipo de casca ou fibra vegetal da vegetação circundante a seu habitat.

Com o tempo foi adquirindo um caráter mais geral e popular, pois quase todos usavam. Desta maneira foi tomando um caráter classista, pois estava em dependência da classe social que o utilizava, enquanto mais alta, mais conforto.

Também cada civilização ou povo adaptou-lhe seus costumes, mitos e limitações, que ainda perduram até nossos dias. Por exemplo as dinastias chinesas, encerravam o pé da mulher em uma espécie de cepo para que este não crescesse e se desenvolvesse, pois segundo sua tradição as mulheres de classe não podia ter um pé grande, o qual provocava o desenvolvimento do pé cavo e os dedos em garra e martelo.

Como assim também os árabes, os normandos e os romanos. Estes últimos tinham o calçado mais higiênico, pois sua cultura predicava o provérbio do "corpo bem cuidado mente bem limpa"

Muitos destes modelos da antiguidade não eram muito higiênicos nem representativos, mais devido ao desenvolvimento científico técnico no campo da física, a química, a engenharia, a ergonomia e a biomecânica tem sido criados materiais e métodos científicos para a confecção de um calçado que reúne as condições que exige a labor para a qual se há confeccionado sem ocasionar incomodo nem lesões no pé criando assim o calçado de ocasião.

Em nosso artigo nos propusemos convidar a reflexão sobre tão importante tema, com uma série de recomendações baseadas em análises científicas acerca das complicações e lesões que

podem aparecer, evitando em maior grau que este importante artigo de vestir tão imprescindível em nosso fazer diário se converta em nosso inimigo.

Calçado

O calçado é conhecido como um aditamento ou prenda de vestir, a que também se a denominado sapato, e se utiliza para proteger o pé dos elementos adversos da natureza e da vida cotidiana.

Pelo desenvolvimento alcançado na atualidade este aditamento acumula inumeráveis funções, o que a permitido o surgimento de diferentes modelos ou tipos segundo suas funções a empenhar, como por exemplo:

- Normal:

é o mais comum, pois se utiliza em quase todas as ramas da vida cotidiana, o esporte, o trabalho (físico e intelectual) e nas atividades sociais.

- Especializado:

é o conhecido calçado ortopédico que se utiliza fundamentalmente para corrigir, paliar ou deter deformidades do sistema osteomioarticular do membro inferior e fundamentalmente do pé.

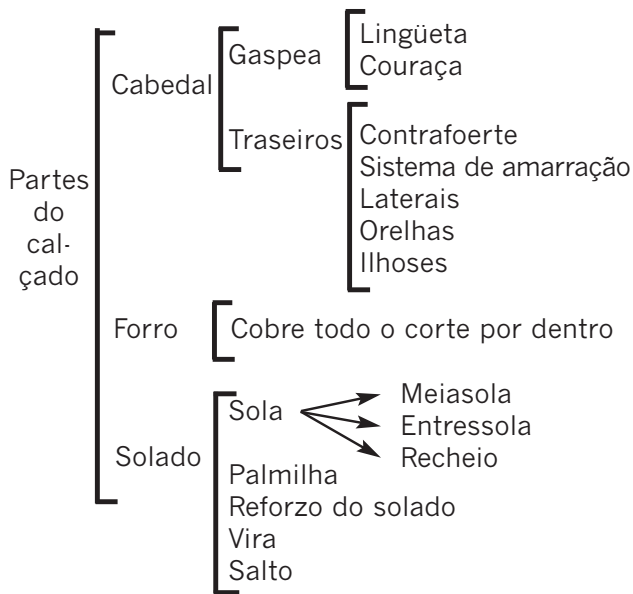
- Anatomico:

é o mais moderno em confecção, nele tem se aplicado todos os adiantamentos biomecânicos da técnica para fazer dele um artigo que cumpra com todos os requerimentos de conforto e distribuição ergonômica, logrando com isto uma marcha cada vez mais higiênica. É aplicável a qualquer esfera da vida social e esta muito relacionada com o esporte e com ele se á experimentado no cosmos.

Características gerais do calçado

Cabedal: Fração que se encontra por cima da sola, e de material flexível, maleável, formada pela gáspea e os traseiros.

Gáspea: parte dianteira do corte formada pela



couraça e a lingüeta.

- **Couraça:** parte mais distante do calçado, reforçado em ocasiões por um casquillo de metal, couro ou plástico, para proteger os dedos.

- **Lingüeta:** é de couro flexível, para proteger a pele da parte de cima do pé (dorso) do sistema de amarração.

Traseiros: É a parte posterior do corte e esta formada pelas seguintes partes:

- **Contraforte:** Parte posterior do traseiro, de couro duro, para proteger o tornozelo e manter o equilíbrio.

- **Elementos de amarração:** servem para ajustar o calçado ao pé, e são os zíperes, broches, velcro, cordões, fivelas, etc.

- **Laterais:** reforço que se coloca em ambos lados do calçado (arco interno e arco externo).

- **Orelhas:** adiantamento que se coloca por cima da canha, para colocar os elementos do fecho e reforçar o contraforte.

- **Ilhoses:** Reforço que se coloca junto com as orelhas, para situar os elementos do fecho.

Forro: Parte que recobre todo o corte por dentro, geralmente é de tela fina.

Solado: Porção que se encontra por baixo do corte, formando pela entre sola vira, o reforço do solado e o salto.

Sola: Pode ser de diferentes materiais, couro, borracha ou de polietilenos. Está formada por diferentes partes: meia sola, entre sola e recheio.

- **Meia sola:** pedaço de sola que se coloca na zona do salto para reforçar.

- **Entre sola:** sola que se coloca entre a meia

sola e a palmilha.

- **Recheio:** pedaços de sola que se colocam em ambos lados do reforço do solado ou no lugar que seja necessário recheiar.

Palmilha: primeira sola que se coloca entre o solado e o pé, tem que ter a forma do pé, tem que ser fina(0,2 mm) e flexível, pode ser longa ou curta.

Reforço do solado: barra de metal ou plástico que se utiliza para dar-lhe dureza e forma ao calçado (salto alto).

Vira: fitinha de couro ou plástico que vai na borda de todo o sapato.

Salto: formado por diferentes peças, para dar sua altura que tem que ser de 2,5 cm para não ocasionar transtornos na biomecânica.

Bases fisiológicas para a confecção do calçado

A hora de confeccionar um calçado, seja de qualquer forma ou modelo, se deve seguir os seguintes requisitos e contemplar que todas suas partes componentes estejam presentes para evitar lesões do sistema osteomioarticular e podológicas ou acrescentar deformidades.

Quando falta alguma parte ou esta estivesse mal confeccionada, apareceriam as lesões.

Corte:

Quando este é duro agobia e estressa a musculatura e produz roces.

Couraça:

Quando é estreita comprime os dedos e produz hiperqueratosis interdigitais e dactilopatias. Quando é baixa, ocasiona tilomas, hematomas dorsais e distales ou subungueais.

Contraforte:

Quando é baixo, permite o jogo do calcanhar dentro do calçado, facilitando as torceduras, os traumas e as torções.

Quando é alto, não permite o movimento normal da articulação do tornozelo, ocasionando roces, hiperqueratoses e exostoses postero superior ou postero inferior do calcâneo.

Lingüeta:

Se não esta presente os elementos de amarração machucam o dorso do pé e complica a circulação.

Solado:

Quando é duro esgota ou fatiga a musculatura da planta do pé e a panturrilha, ocasionando metatarsalgia.

Sola:

Quando é dura não permite que se execute os tempos da marcha, quando não é completa não amortece e a pisada fica muito forte e violenta.

Reforço do solado:

Quando é alta ou baixa muda a distribuição do peso durante a estática e a dinâmica da marcha. Quando não está, o calçado perde a forma e os arcos do pé não apóiam aonde devem, ocasionando transtornos na deambulação.

Elementos de amarração:

Quando não se usa ou não estão presentes provocam roces já que o calçado fica desajustado, permitindo a entrada de corpos estranhos.

Cada parte do calçado forma uma unidade estrutural, as quais lhe dão ao mesmo as características adequadas para proteger o pé e facilita uma marcha higiênica. O calçado serve de indi-

cador para determinar qualquer anomalia do pé e orientar sanitariamente ao paciente.

Funções do calçado ortopédico e especializado

1. Liberar as moléstias dolorosas da marcha.
2. Garantir o apoio correto do pé doente.
3. Liberar de carga e contato todas as partes do pé afetadas.
4. Evitar o varo e o valgo do calcanhar.
5. Acompanhar os adiantamentos e ortesis.
6. Corrigir deformidades.

Qualidades do calçado

1. Vestir o pé sem deformar a marcha.
2. Não deve criar hiperqueratoses.
3. Assegurar o equilíbrio estático e dinâmico.
4. Respeitar as modificações do volume do pé em carga.

FISSURAS: PORTA DE ENTRADA PARA INFECÇÕES!

O tratamento com **HomeoPast** além de preventivo, elimina saporrizas e fissuras já existentes.



RESOLUÇÃO SURPREENDENTE!

HomeoPast

O LEGÍTIMO CREME PARA FISSURAS!

Altamente Hidratante e Cicatrizante
Contém Extratos de Plantas Medicinais

**MANTÉM OS PÉS
SEMPRE LISINHOS**

Ídeal no tratamento de fissuras (principalmente calcárias). Hidrata a pele de regiões ressecadas, como cotovelos, mãos e pés.



UM DESCANSO PARA OS PÉS

Produzido por HomeoMag Laboratório Ltda.

Distribuído por
HomeoMag
FARMACIA SÉCULA

Telefone: (21) 2111-
6163-5363-6215-0070
www.homeomag.com.br
Atendimento: atendimento@homeomag.com.br

ENTREGAMOS OU ENVIAMOS VIA SEDEX PARA TODO BRASIL.



Linea
Fissuras e
Cicatrizante

Amido de
Caucho, Alho e
Cúrcuma

Oil
Hydrating
Complex

Crema
para
Fissuras

Amido de
Caucho

Linea
Anti-Infecção

5. Respeitar a circulação arterial e venenosa.

A distribuição do peso e o calçado

Partindo de que a estática é relativa e que não é mais que a soma de atitudes imóveis separadas por intervalos de movimentos e tomando como ponto de referencia o ato de estar parado em bipedestação (sem caminhar), o peso passa através da pélvis as extremidades (pernas) em um 50% do peso total (de 100%, 50% para cada perna), ao chegar ao pé este peso (50%) e repartido pelo astrágalo, aonde o 75% de 50% que chega a extremidade é para o antepé e o 25% restante para o retrope aproximadamente.

Existe um fato normal de balanceio do corpo que faz que varie o peso em cada parte para manter o equilíbrio e preservar as estruturas.

Durante a marcha o peso do corpo passa em um 100% através da pélvis a cada perna (100% a 100%) durante a deambulação, chegando ao pé aonde é repartido pelo astrágalo aonde 75% do 50% que chega a extremidade é para o antepé e o 25% restante para o retrope aproximadamente. O antepé esta preparado especialmente para esta função, como triangulo de propulsão, suportando aproximadamente 3 vezes o peso do retrope durante esta fase, enquanto que o retrope é o triangulo de apoio.

Quando se utiliza um calçado inadequado, ou que lhe falta alguma de suas partes estas influem na instalação de marchas inadequadas (variações da marcha normal ou patológicas) que ocasiona alterações ao nível da musculatura, ocasionando em primeiro lugar fadiga por excesso de trabalho desta, já que ao não estar o pé em sua posição correta a musculatura tem que corrigir a pisada mantendo o equilíbrio e esta ação requer de maior coordenação e por isto de um maior gasto energético, instalando-se a fadiga.

Em segundo lugar aparecem roces nas zonas de maior apoio, se faltasse alguma das partes componentes do calçado, ocasionando lesões com portas de entrada a microorganismos patogênicos, os quais se instalam e provêm a infecção.

O roce no caso das unhas faz que estas se engrossem ou encravem já que o calçado incide sobre elas (ponta fina, baixa e estreita). As partes que faltassem no modelo fazem que as estruturas do pé percam sua estabilidade e equilíbrio por o que aparecem lesões ao nível do tornozelo fundamentalmente; como as torceduras, os esguinces e as distensões ligamentosas, que

geralmente voltam a repetir-se se persistir o uso do calçado.

No caso dos pacientes diabéticos a neuropatia periférica e a angiopatia contribuem na instalação de lesões isquêmicas e ulcerosas, já que a pele do pé não reage ante traumatismos contínuos fazendo que estas lesões cresçam e se agravem, que de persistir sem tratamento ocasionará a fatal gangrena com a posterior amputação da parte ou do membro.

Pelo que é de vital importância seguir minuciosamente as orientações ao respeito do uso correto do calçado.

Recordando sempre que o calçado e a prisão do pé si este não e adequado e que este se compra para os pés e não para os olhos.

Na atualidade o calçado e o responsável de inúmeras deformidades e lesões que aparecem no pé, pelo uso inadequado e abuso que cometem as pessoas com este importante articulo de vestir. "O calçado compra-se para os pés e nao para os olhos".

Regras gerais para seu uso

Em algum momento de nossa vida temos tido que comprar algum tipo de calçado e tal vez para alguns tem sido em assunto complicado. A continuação explicaremos as regras que devemos ter presentes na hora de adquirir este articulo de vestir.

- O calçado se compra para os pés, não para os olhos, já que ademais de gostarmos o modelo deve ficar confortável, pois os incômodos nos pés podem repercutir, segundo a zona, em transtornos ao nível sistêmico no funcionamento de nosso organismo.

Na hora de sua compra temos que ter em conta suas três medidas: largura comprimento e altura, pois nossos pés são tridimensionais e muito diferentes uns dos outros. Pelo que não devem ser comprados por outras pessoas, somente por quem vai usar-lo.

- Devem ser comprados depois de caminhar, quando o pé esta tonificado pelo próprio exercício da marcha. As pessoas de idade avançada amanhecem com os pés inchados pelos transtornos da circulação própria de sua idade e nos mais jovens o pé amanhece desinchado, mais bem relaxado.

Em ambos casos a musculatura do pé não esta tonificada por motivos diferentes, portanto se adquirirmos um calçado nestas condições este pode incomodar-nos e roçar quando a muscula-

tura se tonifique ao caminhar durante o dia.

- Sua sola e salto devem cumprir com os requerimentos estabelecidos de dureza e altura. A primeira deve ser suave, amortecedora e anti-deslizante, e o salto não deve exceder os 2,5 cm de altura, pois de exceder, inverte a distribuição do peso durante a estática e a dinâmica da marcha.

- Tem que desinfeta-lo periodicamente, já que este serve de reservatório a transpiração do pé, ao pó, a umidade ambiental e as partículas que se desprendem das meias, o que favorece ao habitat dos microorganismos como os fungos e bactérias, permitindo a instalação do mau cheiro ou bromohidrosis.

- Deve guardar-se em lugares claros e ventilados, depois de usar-los no dia deixar-los ventilar-se antes de guarda-los, para evitar a instalação

de microorganismos patogênicos como fungos e bactérias.

- Se deve usar um calçado para cada atividade social em particular.

- Deve revisar-se antes de usar em busca de corpos estranhos para evitar lesões.

- Deve usar-se com meias para diminuir o roce com a pele.

- Quando é novo não deve usar-se por muito tempo, para evitar lesões ou roces, pois o pé deve adaptar-se a ele. Usar-lo por curtos períodos de tempo, até a adaptação.

- Deve-se confirmar a presença em todos seus componentes, para evitar lesões pela falta de alguns deles. ▣

Bibliografia

- 1- Bollinger, A. Angiología: Ciudad de la Habana. Editorial Científico Técnica, 1987.
- 2- Fernández Costales, JM: Conferencias de Biomecánica y Afecciones Estructurales y Traumatológicas del pie. Ciudad de La Habana; 2002.
- 3- Peyre, Nelson C. Podología: estudio de pie y clínica podología. Madrid: Paraninfo, 1997.
- 4- Plas, F La Marcha Humana: cinesiología dinámica, biomecánica y patomecánica. Barcelona, España: Masson, 1984.
- 5- Rocabrana Mederos, Juan Carlos. Gerontología y Geriatria Clínica. Ciudad de la Habana: Editorial Ciencias Médicas, 1992. 1 t.

CURSOS

PODOLOGIA

nível Básico

Mag Estética

Beleza feita com Arte

CONTEÚDO PRÁTICO E ATUAL

- Biologia Geral
- Patologia dos pés
- Biossegurança
- Organização e Gestão
- Ética e relações profissionais
- Primeiros Socorros
- Anamnese
- Órteses - correção da curvatura da unha (fibra e botton)
- Onicomicoses
- Calos e calosidades
- Verrugas
- Tratamento dos pés (hidratação e nutrição)
- Polimento
- Afição de instrumentos
- Noções de reflexologia
- Micro-motor (brocas)

Aulas práticas com modelos

Valor do Curso: R\$ 1.200,00 (8 parcelas de R\$ 150,00)

Modelo Podhol
O novo companheiro do podólogo

Aparelho de corrente alternada, de frequência elevadíssima.
Composto de cinco eletrodos que através de processo de faiscamento produzem ozônio que tem as funções: bactericida, bacteriostática, fungicida, estimulante, hemostática e destrutiva.

Carga Horária: 320 horas (8 meses)

Próxima Turma: consultar data

Inscrições grátis
Inscriva-se Já!

Curso com certificação Profissional Totalmente Apostilado

Tratamento Pés e Mãos

Kit Keramotil

Sistema desenvolvido com a finalidade de minimizar contaminações durante o procedimento e agilizar em 50% o trabalho dos profissionais das áreas de podologia e estética/beleza.

Phitocreme
(Crema Hidratante/Cicatrizante)
Rende até 100 aplicações mãos e pés.

Keramotil
(Concentrado)
Rende 720 ml

Higienize
(Concentrado)
Rende 1440 ml

O Kit completo contém:
1 higienize concentrado,
1 higienize pronto para uso spray,
1 Keramotil concentrado,
1 Keramotil pronto para uso spray e
1 Phitocreme.

Novo endereço: Av. Paes de Barros, 3237 - Mooca - SP - Fone:(11) 6161-7763
E-mail: magestetica@magestetica.com.br www.magestetica.com.br

Reflexologia Podal - Friagem.

Dr. Abnel Alecrim Andrade - Fisioterapeuta - Especialista em Reflexoterapia - Brasil.

Porque muitos ignoram as orientações da vovó? Será que tem fundamento essas observações de cuidados, algumas vezes exageradas? Será também as doenças respiratórias as mais comuns acometidas pela friagem?

Até hoje não há comprovação científica que a friagem provoca doenças do aparelho respiratório. Há sim, estudos que apontam as aglomerações de pessoas como uma via de transmissão de viroses. Segundo o setor de Vigilância Epidemiológica da Gripe, Vigigripe, da Universidade Federal de São Paulo, 90% dos vírus circulam em épocas de muito frio. Sabe-se também que as viroses são o caminho para as infecções por bactérias. O paciente com quadro viral pode evoluir para uma inflamação de ouvidos, bronquite infecciosa e, em último caso uma pneumonia se não for tratado.

A vovó tem razão, quando diz que não pode colocar o pé no chão. E a ciência explica que, uma alteração da temperatura do corpo de forma rápida (choque térmico), altera o sistema imunológico, tornando o organismo desprotegido.

Os pés possuem mais 70.000 mil terminais nervosos. É dessa forma que o corpo se comunica com o meio externo. É muito importante proteger os pés na época do inverno, pois essa atitude contribui e muito, na manutenção da temperatura do corpo por ação reflexa, no aumento da circulação sanguínea. Assim, o corpo todo é aquecido.

Quando o corpo é exposto ao frio acompanhado de vento, ocorre um encolhimento dos músculos. Essa ação muitas vezes vem acompanhada de dores nos músculos e nervos. Essa é uma reação normal do corpo para não perder temperatura, e assim preservar suas funções normais. Caso contrário pode desequilibrar o sistema imunológico.

Manter a temperatura do corpo, a umidade e a hidratação são meios fundamentais para manter o sistema de defesa do corpo equilibrado.

Dessa forma, o organismo estará preparado para enfrentar qualquer invasão de vírus, de bactérias, seja pelo ar, seja pela alimentação, seja pela pele, etc.

A gripe e o resfriado são as doenças mais comuns do inverno. Mas ambas podem se instalar em qualquer estação do ano.

Nos casos de resfriado e gripes, em que ocorrerem por exemplo: sintomas de dores na nuca; dificuldade para respirar; dor de cabeça de forte intensidade ou com características diferentes das dores de cabeça que você costuma ter; febre acima de 39,5°C ou que persista por mais de três dias, é melhor procurar um médico para evitar complicações, e certificar da gravidade.

Agora, é muito comum em períodos de frio o aparecimento da ciática e da câimbra. A ciática é uma inflamação no nervo que vai da coluna lombar, coxa, perna até o pé. Já a Câimbra é uma contração súbita da musculatura, com dor intensa por alguns segundos. Tanto a ciática quanto a câimbra podem estar relacionadas com má circulação sanguínea, rigidez muscular, má postura e estresse.

Reflexologia Podal e a Friagem

A Reflexoterapia age estimulando a circulação sanguínea e linfática, promovendo um relaxamento muscular, muito importante em tempo de friagem. O relaxamento muscular por sua vez, diminui a tensão, nutre os músculos e os nervos, possibilitando assim um bom funcionamento dos líquidos corporais. A hidratação contribui para um bom funcionamento das mucosas gástricas e respiratórias.

O objetivo com isso é evitar as congestões circulatórias, evitando que o corpo não consiga manter o equilíbrio da sua temperatura, e do metabolismo celular como um todo.

Os músculos esqueléticos contribuem na regulação da temperatura, e é muito importante o seu funcionamento, pois, correspondem com 40% da massa corpórea. Um bom funcionamento do sistema muscular acarretará numa boa circulação, equilibrando assim o sistema imunológico.

Dicas para se proteger da friagem: Resfriados, gripes, ciática e câimbras.

- Repousar para manter o sistema imunológico

funcionando bem.

- Beber bastante líquido para facilitar a circulação do sangue, tanto nos músculos como nas mucosas gástricas e respiratórias.

- Manter a flexibilidade alongando os músculos das pernas, dos braços e da coluna; pois são esses músculos os mais afetados na friagem.

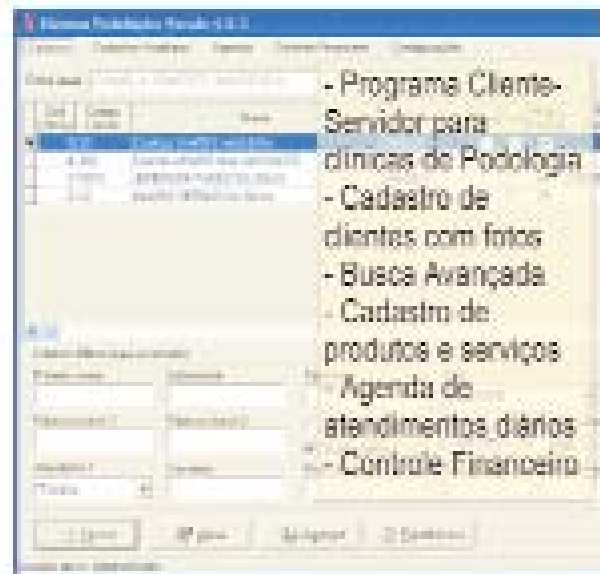
- Evitar ar condicionado por muito tempo, porque ocorre uma desidratação do ar ambiente, ressecando assim o muco protetor que reveste as mucosas das vias aéreas. O ressecamento destrói anticorpos e enzimas que atacam os micro-organismo invasores. A corisa (corrimento das narinas), é a eliminação dos agentes invasores pelo organismo.

- Proteger os pés com meias, se puder dois pares em tempos frios. Os pés são altamente sensíveis e, em função disso, por uma ação reflexa, o corpo todo receberá esse aquecimento, evitando a friagem, principalmente a noite.

- Os chás são bem vindo. Mantém o corpo aquecido, e as vias aéreas hidratadas.

Nisso a vovó caprichou na dica. ▣

Sistema Podológico Versão 4.0.5



Para maiores informações, consulte-nos ou visite nosso site: www.afa.inf.br



AFA - Assessoria e Informática
Rua 8, 951 - Rio Claro/SP
Tel: (19) 3534-2181

CADEIRAS GENNARO FERRANTE Ltda.
Independência 661 - Cep: 01524-001 - Cambuci - São Paulo - SP
Grande São Paulo Tel: 6163-7815 / Demais Regiões DDG 0800 117815
www.ferrante.com.br - vendas@ferrante.com.br

Palmitas e calçados adequados: grandes aliados do diabético.

Podóloga Márcia Nogueira. *Brasil.*

Sabemos que a pior seqüela que pode atingir os portadores de diabetes é a gangrena (decomposição de tecidos do corpo), que leva o indivíduo a uma cirurgia radical, eufemismo médico para a amputação.

Não temos notícias de outra forma eficaz de evitar esse recurso extremo, mas muitos estudos caminham para esse objetivo.

Tratamentos alternativos, embora caros, estão sendo desenvolvidos no Brasil com muita eficácia.

O maior ponto fraco dos pacientes diabéticos são os pés, pois, basta uma ferida não cicatrizada (mal perfurante plantar) num dos dedos e logo o pé e a perna podem estar comprometidos, levando à amputação.

Um grande recurso que pode ser utilizado para maior proteção dessa região tão vulnerável, que atinge em torno de 20% da população do Brasil com mais de 60 anos, são as palmilhas anatômicas, desenvolvidas por especialistas que podem reduzir drasticamente a incidência de gangrenas.

A busca da palmilha ideal vai ao encontro também da busca do calçado ideal. Confeccionar um calçado sem costuras, macio que dê ao diabético o máximo de conforto, feito com um material que facilite a transpiração, evitando assim a formação de micoses, tão prejudiciais a quem tem a doença, é a meta principal dessa pesquisa, que é precedida por outra proposta: traçar o perfil do pé do brasileiro, incluindo os pacientes diabéticos no universo da pesquisa, para aprimorar ainda mais o produto final.

Com certeza ao se confeccionar um calçado que atenda às necessidades dos diabéticos, com certeza esse produto irá satisfazer os consumidores em geral.

Os testes foram feitos no Núcleo de Biomecânica. Esse trabalho consiste em 2 etapas: na primeira os voluntários ficam em pé sobre duas palmilhas eletrônicas, que carregam 960 sensores em suas superfícies. Essas palmilhas são ligadas num sistema de computador desenvolvido por uma empresa americana, que projeta numa tela a distribuição de pressão e força na planta de um pé e outro, conforme o apoio do peso de cada indivíduo. Em seguida, a mesma operação é realizada com a pessoa em movimento, utilizando palmilhas envolvidas por meias. Esse teste além de oferecer dados importantes em relação aos diabéticos tem servido também para a avaliação de técnicas cirúrgicas em pés chatos.

Como resultado desse primeiro teste, foi tirada a seguinte conclusão: os pontos da planta do pé em que ocorrem as maiores pressões do peso do corpo são o retropé (região do calcanhar) e a cabeça do metatarso (próxima dos dedos). Entre os diabéticos, porém, essa pressão se faz sentir mais, pela ordem, na cabeça do metatarso, no mesopé (região do meio) e no retropé. Conclusão: os diabéticos pisam de forma diferente das pessoas que não o são.

Considerando-se que após dez anos da manifestação do diabetes, caso o paciente não tiver controlado a taxa de açúcar no sangue, terá perdido quase que totalmente a sensibilidade na planta dos pés, não saber onde aperta o sapato, pode literalmente ser o início de um grande problema. Pessoas com sensibilidade nos pés, ao sentirem desconforto ao caminhar ou manter-se em pé por um longo tempo, tendem a modificar o ponto de maior atrito com o solo. Já o diabético, por ter perdido a sen-

sibilidad na região, pode desenvolver calosidades que podem vir a se tornar um mal perfurante plantar tornar irreversível a amputação. As internações hospitalares de diabéticos que irão sofrer amputação, variam de 25% a 30 %.

Como resultado dessas experiências, a palmilha que os pesquisadores buscam será aquela que, ao receber a pressão sobre um determinado ponto, seja capaz de redistribuí-la para outras regiões da planta do pé. Pesquisa essa que depende do trabalho dos profissionais em biomecânica mais a descoberta do material mais adequado para a sua fabricação.

Até que se tenha uma solução 100% satisfatória, continuam valendo as medidas profiláticas, que devem ser passadas para os pacientes diabéticos e aqui entra a grande importância de nós, podólogos, como orientadores de nossos clientes, os informando dessas importantes medidas como: o corte correto das unhas, cuidados com os calos e hidratação da pele, além do uso de calçados especiais, macios e de bico largo. E, para as mulheres, a proibição de salto alto, bico fino e meias sintéticas.

Medidas profiláticas podem diminuir em até 50% as chances de uma cirurgia radical. ▣



Empresa nova no ramo de produtos semi-ortopédicos. Linha dirigida ao setor da podologia.

Protetores de joanete, calos, sobre dedos, calos entre dedos, calosidades, adesivo para os pés, palmilhas e afins.

Consulte-nos nos endereços abaixo e solicite catalogo de nossos produtos.

Tel: (11) 6557-9662 - Fax.: (11) 6523-1623
Email: comfortpe@terra.com.br
www.comfortpe.hpgvip.com.br

Cardeip con la mas moderna metodología de enseñanza y los últimos avances terapéuticos desarrollados en nuestro centro de investigación, ofrece:

Cursos de perfeccionamiento

... Al mas alto nivel profesional !

Curso de terapeutica podologica general

Teórico - practico. Diagnostico y prevención. Onicocriptosis. Tratamientos en gral. Manejo del instrumental. Novedad terapeutica en onicomicosis.

Curso de podologia diabetológica

Desarrollado en el Cardeip. Los podólogos podemos especializarnos en la atención del pie del paciente diabético, en detectar, educar, prevenir y derivar a tiempo.

Curso especial de podo-diagnostico presuntivo.

Como abordar a la detección temprana de los 12 estadios patológicos mas importantes a través de las manifestaciones en los pies.

Elaboración de ortesis plantares podologicas

Compensadoras, para alinear los ejes articulares y descomprimir los impactos de marcha.



CARDEIP Centro Argentino de Desarrollo e Investigación en Podología

Telfax: (+54-11) 4632-0516 - Email: podologiacardeip@yahoo.com.ar
Av. Juan B. Alberdi 2116 - 1406 - Capital Federal - Argentina

Venta de productos podologicos

Instrumental especial:

Elevador espicular, pinza extractora de espículas, formón filo curvo, fresa de tungsteno, etc.

Instrumental tradicional:

Alicates, pinzas, gubias, cajas de acero, esmeriles, tornos, esterilizadores a cuarzo y calor seco, pedígrafos, etc.

Para tratamientos conservativos de surco:

Pasta pae.

Para sellados antimicóticos:

Polímero y monómero, polvo tac.

- Ortesis expansoras de hipercurvaturas ungueales (clip).
- Elaboración de plantillas personalizadas.
- Venta de materiales para confeccionarlas.
- Linea completa de cosmetología pédica.
 - Queratolíticos. / · Desinfectantes.
 - Hojas de bisturí. / · Barbijos.
 - Algodón. / · Guantes, etc.

Trabalho de Conclusão de Curso.

Grupo de podología del año 2004 con supervisión de la Prof. Conceição Aparecida de Paula Justino. - **Brasil.**

Trabalho apresentado no VII Congresso Internacional de Podologia organizado pela ABP (Associação Brasileira de Podoloiga)

Patologias dos pés

Relacionada ao uso de calçados e as Profissões

Profissões

- Metalúrgicos
- Secretárias
- Jogadores de futebol
- Professores de Educação Física
- Salva vidas

Introdução

Sapatos inadequados são responsáveis por 90% das patologias dos pés.
Ter em mente este fato na hora da compra do calçado significa prevenir o incômodo de pisar sentindo dor.

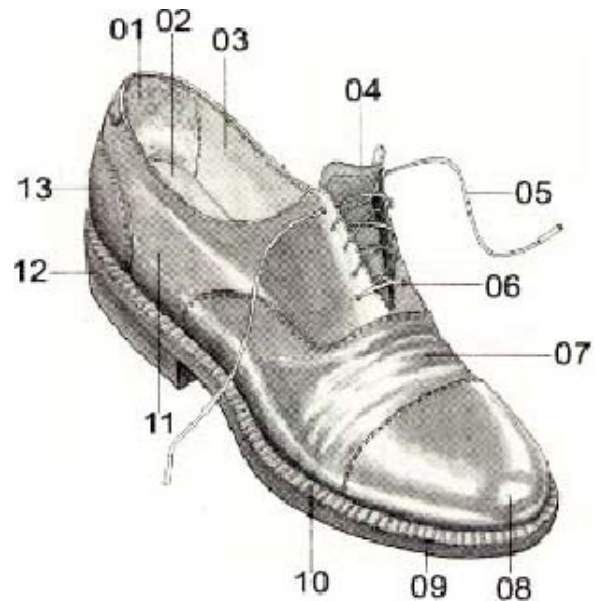
Características básicas de um calçado saudável

Flexibilidade, Material, Bico e Salto em torno de 3 cm.

Anatomia do Calçado:

Para entendermos exatamente a relação dos sapatos com os pés teremos que mesclar suas anatomias.

- | | |
|----------------|-------------|
| 01-Contraforte | 08-Biqueira |
| 02-Palmilha | 09-Sola |
| 03-Forro | 10-Vira |
| 04-Lingüeta | 11-Lateral |
| 05-Cadarço | 12-Salto |
| 06-Ilhóses | 13-Traseiro |
| 07-Gáspea | |



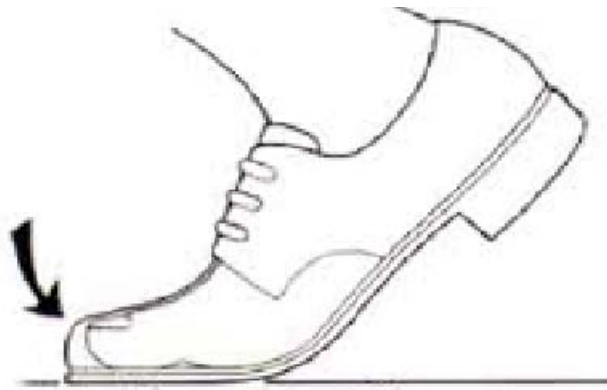
Sapatos X pés

Calçado largo demais



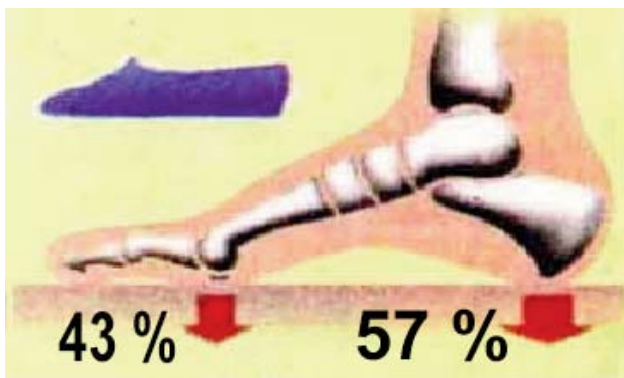
Calçado curto demais



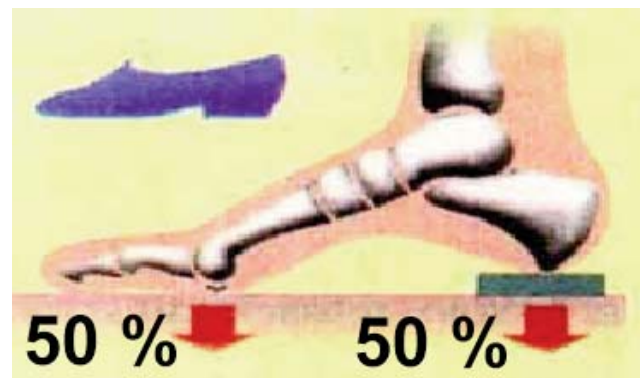


Com folga, bom para caminhar.

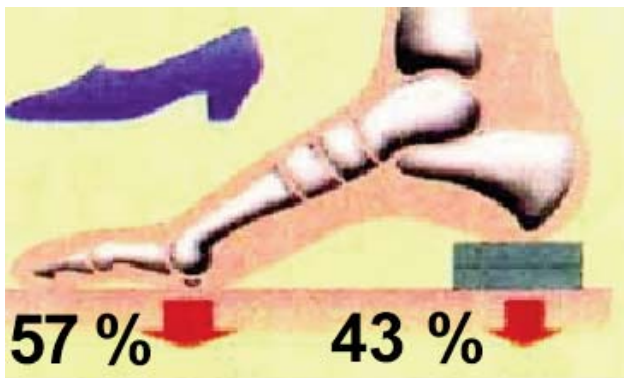
Os saltos



Sem salto



Salto Baixo - Saltos de 2 centímetros



Salto meio - Saltos de 4 centímetros



Salto alto - Saltos com mais de 6 centímetros

Orientações na hora de comprar um calçado:

- Experimentar o calçado no final da tarde
- Medir os pés
- Evitar sapatos de material sintético
- Evite experimentar o calçado no carpete da loja. Experimente-o em chão firme.
- Os dois pés !
- Lembre-se nem todo calçado "amacia".

Pesquisa por Profissão.

Metalúrgicos

Patologías principais

1. Hiperqueratoses (calos)
2. Descamação interdigital e plantar
3. Fissuras calcâneas

Tipos de Calçados



Pés de Metalúrgicos



O que são fissuras ?

São rachaduras que deixam os pés doloridos e ocorrem por várias causas:

- Defeitos ortopédicos
- Hereditariedade
- Alterações climáticas
- Conseqüência de psoríase
- Diabetes, doenças vasculares, micoses
- Falta de hidratação

Tratamento

- Remoção do espessamento
- Hidratação local



Antes



Depois

Micoses dos pés



- Micose interdigital
- Pé de atleta
- Frieira
- Erisipela

Tinha interdigital



Características Sintomas

- Descamação interdigital
- Maceração
- Fissuras
- Desidrose
- Prurido
- Ardor

Hiperqueratose



Dermatite de contacto



A Dermatite de Contato é uma inflamação resultante da interação de um agente externo e a pele.

Síntomas

- Eritema
- Edema
- Pápulas
- Descamação
- Prurido
- Vesiculação

www.revistapodologia.com

Desde 1997 na internet informando aos profissionais

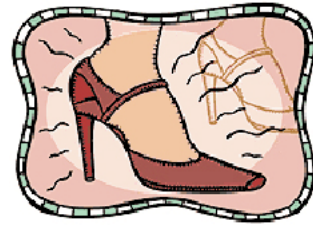
Nela encontrará: Guia de Empresas
Guia de Profissionais - Guia de Eventos - Guia de
Instituições - Onde Estudar ... e muito mais !!!

Pesquisa por Profissão.

Secretária

Patologías principais

Granuloma (carne esponjosa)
Calosidade
Hiperqueratose
Calos dorsais
Onicocriptose (unha encravada)
Hallux Valgus (Joanete)



Tipos de calçados



Onicocriptose

Mais conhecida como unha encravada, ainda é motivo de muito desconforto.

Granuloma piogênico

É o nome dado ao processo inflamatório que é composto por células e vasos sanguíneos que tentam destruir um corpo estranho que pode ser uma espícula, provocado por um corte incorreto.



Corpo estranho, espícula

↓
Assepsia

↓
Remoção da espícula

↓
Cauterização do tecido

↓
Curativo

↓
Cauterização do tecido

BELLEZA

Cosmopolita



Feria Internacional
de la Belleza

9-12 Septiembre 2005

Anhembi - São Paulo - Brasil

www.cosmoprofcosmetica.com.br

**ALCANTARA
MACHADO**
Tel.: (5511) 3291-9111 / 9118
Fax: (5511) 3291-9176
international@alcantara.com.br

Representante en América Latina:
 ED & EVENTS S.A.
Tel./Fax: (5411) 4313-6100
marketing@ed-events.com.ar

Apoyo Institucional:
 **ABIHPEC**
sipatesp

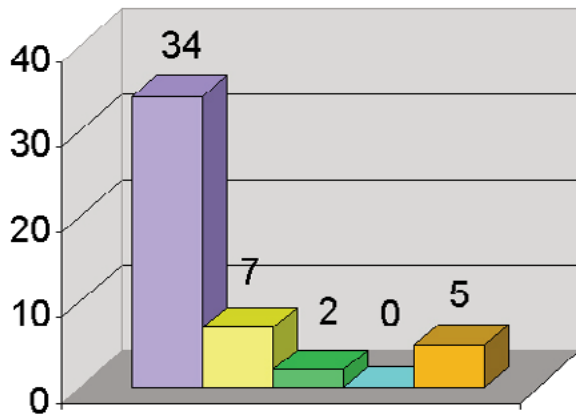
Apoyo:
 **VARIG**
Linha de Serviço

Lugar:
 **anhembi**
Turismo e Eventos
Cidade de São Paulo

Afiliada a:
 **UBRAFE**
União Brasileira dos Promotores de Feiras



Estudo dos portadores de onicocriptoses



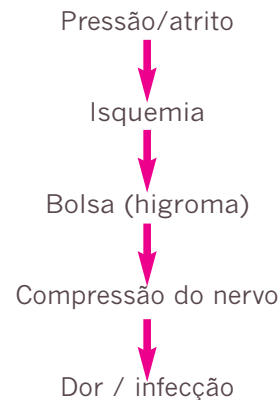
Azul - População pesquisada
Amarelo - Com Onicocriptoses 50 %
Verde - Procurou um médico 14 %
Azul claro - Procurou um podólogo 0 %
Laranja - Não procurou tratamento 36 %

O que é um calo ?

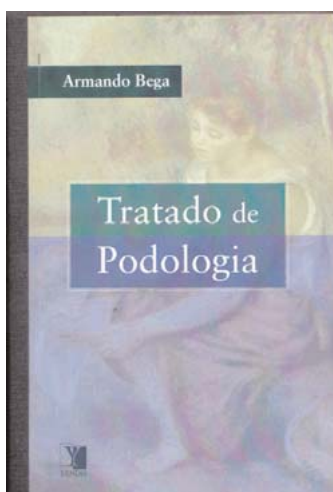
Atrito sobre uma célula epidérmica, que ao se defender produz uma proteína chamada Queratina.



Evolução do calo



NOVO LIVRO do Autor **Podólogo Armando Bega** **TRATADO DE PODOLOGIA**



Uma obra destinada a estudantes da área de saúde, especializados ou que pretendem especializar-se em Podologia, ramo auxiliar da Medicina responsável pela assistência e pelos cuidados com os pés.

Tratado de Podologia traz um vasto material científico para estudo e pesquisa, possibilitando ao leitor aprofundar seus conhecimentos acerca do assunto e oferecer à população um serviço de melhor qualidade no tocante ao cuidado com os pés.

A obra, repleta de fotos, esquemas e ilustrações, trata de vários temas, com especial atenção às feridas que acometem os pés, seus respectivos medicamentos e curativos. O livro conta também com diversas fotos, esquemas e ilustrações coloridas. Enfim, mais uma obra que pretende contribuir para o desenvolvimento da arte de cuidar da saúde e a estética dos pés.. 416 páginas divididas em 21 capítulos abarcando os mais importantes temas podológicos.

Em português.

Vendas: Podologia Hoje Publicações Ltda. Tel: (#55-51) 3731-3037
revista@revistapodologia.com - www.revistapodologia.com

Calo de polpa digital



Encontrado nos
artelhos em garra ou
martelo

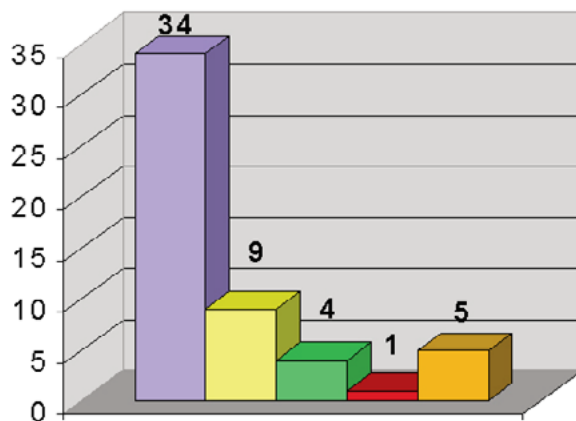
Calo duro plantar com núcleo



Formado na região plantar devido a constante pressão dos pés..

Calosidade no calcâneo e no hallux





Azul - População pesquisada
 Amarelo - Portadores de calos e calosidades
 Verde - Procurou um médico 40 %
 Vermelho - Procurou um podólogo 10 %
 Laranja - Não procurou tratamento 50 %

Conselhos ao paciente

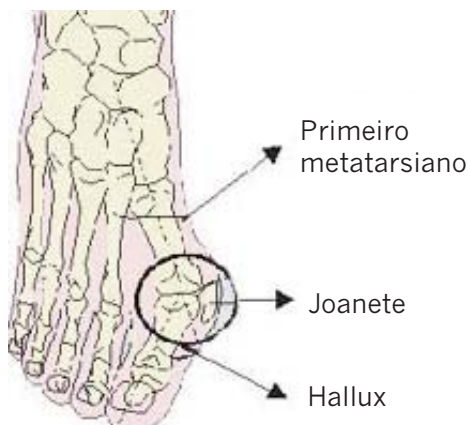
- Protetores de silicone sobre a região do calo
- Órtese
- Palmilhas e calçados adequados

Hallux Valgus (joanete)



Deformidade do primeiro artelho, além do desvio lateral do primeiro dedo, forma-se uma bolsa (bursa) no seu lado interno, pode ser dolorosa, dificultando a marcha.

Tratamento



O Tratamento pode ser conservador ou cirúrgico, dependendo do grau da deformidade e do desconforto da pessoa.

Pesquisa por Profissão.

Jogador de futebol

Patologías

- Lesões Traumáticas
- Edema
- Hematomas
- Descolamentos ungueais
- Formação de granuloma nas bordas ungueais
- Descamações podais
- Descamações interdigitais

Pés de jogador de futebol



Tipos de calçados



Onicólise



Onicólise resultante de hematoma subungueal

Ocorre quando o tecido subungueal comprimido, não deixa espaço para o extravasamento do sangue.

Causa dor intensa e limita o volume do hematoma



Onicólise

- Pode ocorrer pela presença de um corpo estranho.
- Por esmagamento
- Em todos os casos pode haver escurecimento da lâmina e a sua queda ou descolamento.

Pesquisa por Profissão.

Professor de Educação Física y Salva vidas

Patologías

- Descamação Interdigital
- Descamação plantar
- Micose
- Ressecamento plantar

Ambiente de Trabalho de Prof^{os} de Ed. Física e Salva Vidas.

Pés de Professores de Educação Física e Salva Vidas



Micose

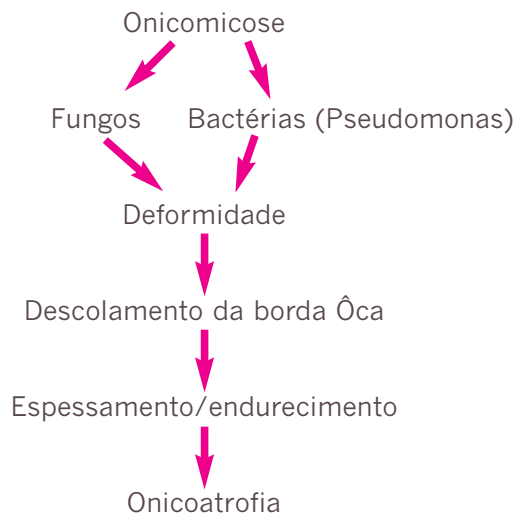
Como se desenvolve ?

Micose é o nome dado a doença causada por fungos.

Se desenvolvem em lugares favoráveis como:

- Umidade e calor excessivo
- Se alimentam da proteína Queratina

Micose de Unha - Onicomicose



Lâminas espessas e com maceração - Calos dorsais



Espessamento das Unhas

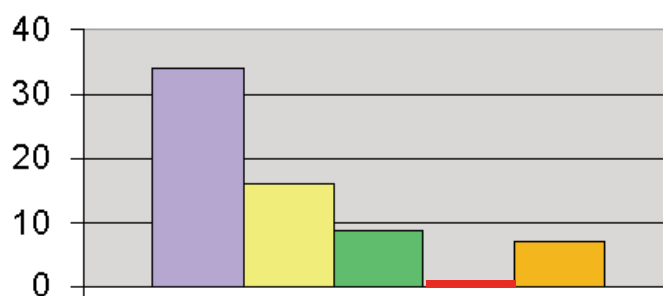


Antes



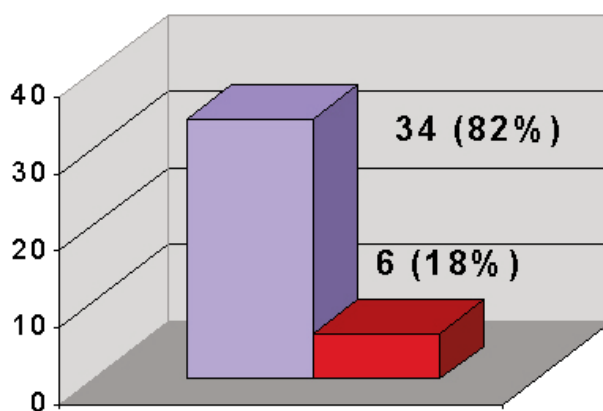
Depois

Estudo da distribuição de Onicomicoses



Azul - População pesquisada
 amarelo - Onicomicoses
 Verde - Procurou um médico 56 %
 Vermelho - Procurou um podólogo 0 %
 Laranja - Não procurou tratamento 44 %

População pesquisada



Azul - População pesquisada
 Vermelho - Procurou um podólogo - 18 %

Vale lembrar que o tratamento é multidisciplinar:

O cliente
O podólogo
O médico

Agradecimentos:

Dr. Patrick Nussbaumer
Dr. Octávio Moraes Júnior
Prof. Conceição Ap^a de Paula Justino

Participantes do Grupo

Ana Lúcia Sodr e
Cibelli da Silva Guimarães
Elaine Lorena Simões
Fabiana Francisca do Nascimento
Gilvanete Leite Lima
Juliana Leal de Almeida Souza
Laís Signori
Leda dos Santos Valb o
Leonize Machado Marinho
Márcia Aparecida de Souza
Maria do Socorro Cardoso Nunes
Marisa Ferreira de Moura
Mercedes Gomes Ribeiro
Milena Santoro Santos
Renise Sanches M. de Aquino Nunes
Rute Lino da Silva
Vera Lucia Pinheiro de Freitas
Viviane Barrel P Silva
Wilson Pedro dos Santos

"O trabalho   o grande libertador do homem: só a ociosidade o
escraviza. O trabalho mais produtivo   aquele que sai das mãos de
uma pessoa alegre" (Victor Pauchet)  



POSTERS PODOLÓGICOS DIDÁTICOS

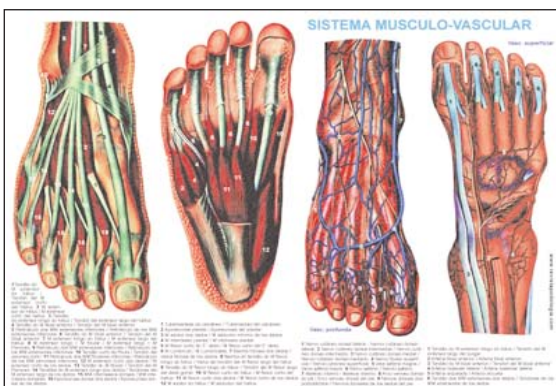
40 x 30 cm



ESQUELETO DEL PIE 1
ESQUELETO DO PÉ 1



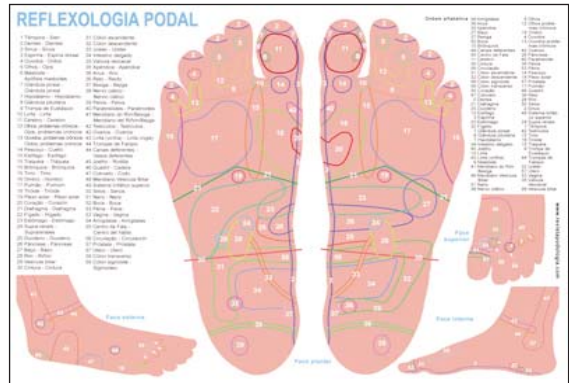
ESQUELETO DEL PIE 2
ESQUELETO DO PÉ 2



SISTEMA MÚSCULO VASCULAR
SISTEMA MÚSCULO VASCULAR



ONICOMICOSIS - ONICOMICOSIS



REFLEXOLOGIA PODAL



CLASIFICACIÓN MORFOLÓGICA DE LOS PIES
CLASSIFICAÇÃO MORFOLÓGICA DOS PÉS



CALLOSIDADES Y TIPOS DE CALLOS
CALOSIDADES E TIPOS DE CALOS

Mercobeauty Imp e Exp de Produtos de Beleza Ltda.
Email: revista@revistapodologia.com - revistapodologia@gmail.com
Shop virtual: www.shop.mercobeauty.com

Classificação de Stewart.

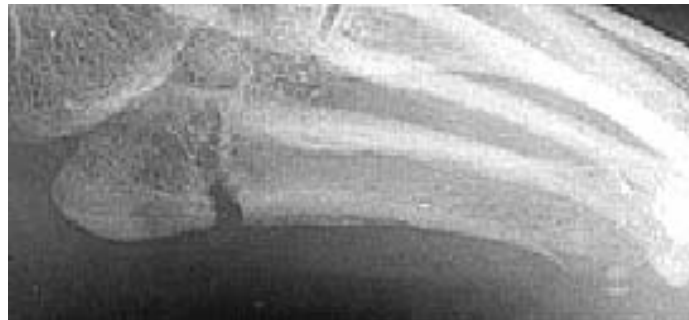
Dr. Fernando Vazquez Abrego - Presidente fundador del Consejo Mexicano de Médicos Cirujanos Podiatras, A.C.. **México.**

Fratura por avulsão
tuberosidade do 5to metatarsiano
5 categorias na classificação de Stewart

Três posições ideais para o diagnostico (Rx)



A-P



Lateral



Obliqua interna
Posição elementar para o seu diagnostico

Tipo I

A fratura deste tipo é entre a base e a diáfises do 5to metatarsiano.

Pode ser transversal ou oblíqua, localizada francamente extra-articular.

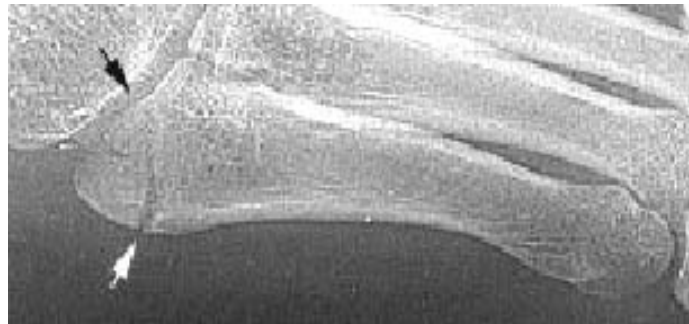


Tipo II



Intra-articular apresenta-se com uma ou duas líneas de fratura

Pode haver deslocamento do fragmento dependendo da lesão ligamentaria.



Tipo III



Fratura por avulsão da tuberosidade

Extra-articular

A linha de fx é perpendicular ao axis longitudinal da base do metatarsiano



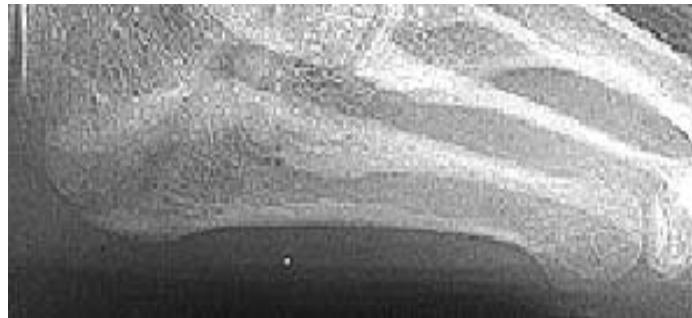
www.revistapodologia.com

Desde o ano 1997 na internet informando aos profissionais

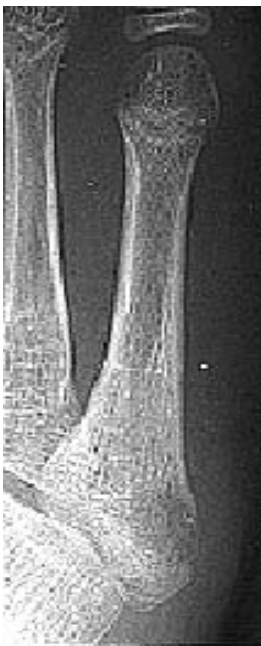
Tipo IV



Fratura conminute da base do 5to metatarsiano.
Com extensão intra-articular.
Frequentemente nonunion.

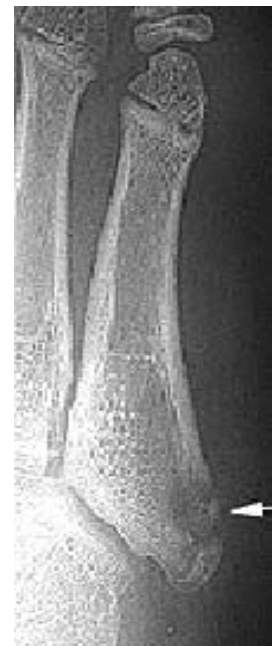


Tipo V



Fratura parcial por avulsão da base epifisaria do 5to metatarsiano, que pode apresentar linha de fx. muito fina.

Em crianças.



Tratamento

O objetivo principal do tratamento é a união do fragmento da forma mais adequada, para permitir a funcionalidade o mais normal possível, a maioria dos casos tratam-se com uma bota por debaixo do joelho por 4 a 6 semanas. ▣