

PODOLOGIA





CLÍNICA ACADÉMICA

Um espaço de apoio comunitário com consultas a custos reduzidos para a população em geral.

Para além de apoiar as aulas práticas e permitir a realização de parte do ensino clínico dos estudantes, a Clínica Académica foi também construída com o objetivo de reduzir as desigualdades no acesso a cuidados de saúde.

Aberta à população em geral, tem à sua disposição serviços de saúde diferenciados e personalizados, com recurso a tecnologias e métodos clínicos atuais, em diferentes áreas da Saúde.

A Clínica Académica da **ESS CVP** Lisboa disponibiliza consultas de Podologia ao público em geral.

O que é a Podologia?

A Podologia é uma ciência na área da saúde, que tem como objetivo a investigação, prevenção, diagnóstico e tratamento das **patologias que afetam o pé** e as suas repercussões no organismo humano, sendo o Podologista o profissional de saúde com cédula profissional emitida pela ACSS (Administração Central do Sistema de Saúde) habilitado a diagnosticar e tratar as doenças dos pés.

Quais as áreas de intervenção da Podologia?

- **PODOLOGIA GERAL** (diagnóstico e tratamento das patologias do pé)
- **PODOLOGIA PEDIÁTRICA** (tratamento do pé da criança)
- **PODOLOGIA GERIÁTRICA** (tratamento do pé do idoso)
- **PÉ DE RISCO** (pé diabético, pé neurológico, pé vascular)
- **PODOLOGIA DESPORTIVA** (avaliação e tratamento do pé do desportista)
- **PODOLOGIA LABORAL** (avaliação e análise do pé adaptado a cada situação profissional)
- **PODOLOGIA PREVENTIVA** (prevenção das patologias/alterações do pé)

De que forma o Podologista pode ajudar?

Através de uma avaliação biomecânica e da marcha do paciente, o Podologista **identifica alterações estruturais que podem causar lesões articulares e/ou musculares ou quadros dolorosos**, atuando preventivamente e **aplicando tratamentos corretores ou compensadores**, evitando o desenvolvimento de dedos em garra, tendinites, hiperqueratoses (calosidades) ou até mesmo pé plano ou pé cavo, entre outros.

O **estado geral da pele e das unhas** é também cuidadosamente observado/ inspecionado e é realizado o tratamento e aconselhamento relativo aos cuidados a ter com o pé bem como às características mais indicadas do calçado.

Em que situações é essencial consultar um Podologista?

- **PÉ DIABÉTICO.** Neste caso deve ser dada especial atenção. O Podologista inspeciona os pés e realiza também a avaliação biomecânica de forma a promover tratamentos que evitem lesões e /ou úlceras, ou tratar as lesões existentes. Prevê-se que até 2040 haja mais de 642 milhões de pessoas com diabetes no mundo.
- **PODOLOGIA PEDIÁTRICA.** O Podologista realiza uma deteção precoce de alterações morfológicas e ou estruturais na fase de desenvolvimento e aquisição da marcha, bem com alterações músculo-esqueléticas ou patologias dérmicas e ungueais. Aconselha também sobre o calçado porque este funciona como um fator externo que pode comprometer o desenvolvimento do pé e favorecer o surgimento de infeções fúngicas, entre outras.
- **PODOLOGIA GERIÁTRICA.** O normal avançar da idade traz um conjunto de alterações estruturais e morfológicas do ponto de vista músculoesquelético e que, muitas vezes, são exacerbadas por doenças como Parkinson, AVC, entre outras. Isto significa que o acto de caminhar pode ser um verdadeiro desafio e por vezes uma “missão quase impossível”.
- **PODOLOGIA LABORAL.** Esta área adquiriu nos últimos anos um maior relevo com o aumento das regras de higiene e segurança no trabalho. A atividade profissional diária, por vezes, obriga a longas horas de bipedismo que se podem reflectir em longas horas de agressão e sofrimento para os pés, em que muitas vezes, o calçado é o responsável por tal padecimento.



O pé! Um aliado no desporto!

Qualquer alteração no pé influenciará o seu desempenho, diminuindo o rendimento desportivo.

Antes da prática desportiva, consulte um Podologista para:

1. Realizar o estudo biomecânico e avaliação da marcha para identificar possíveis alterações que possam afetar o rendimento desportivo ou causar lesões.
2. Remover calosidades que possam causar dor durante a atividade
3. Aconselhar o calçado mais adequado à sua atividade física.

Durante a prática desportiva:

1. Não calce ténis ou meias novas no dia de provas desportivas.
2. Use meias de fibras naturais ou meias técnicas.
3. Tenha atenção às costuras das meias e relevos dos sapatos para que não causem lesões.
4. Aplique creme antifricção.
5. Se transpirar muito dos pés aplique pós antitranspirantes.

6. Utilize chinelos em locais públicos, como vestiários e balneários.
7. Ajuste bem os atacadores dos seus sapatos antes de iniciar a prática desportiva.
8. Utilize um calçado adequado às características biomecânicas do seu pé e da prática desportiva.

Após a prática desportiva:

1. Inspeccione os seus pés, tendo especial atenção às unhas e pontos de fricção.
2. Se observar lesões na pele ou unhas, como hematomas subungueais ou bolhas de grandes dimensões, consulte um Podologista.
3. Mergulhe os pés e pernas em água fria durante uns minutos.
4. Mantenha o seu calçado seco e areje-o após a prática desportiva, removendo a palmilha.