

Dra Ana Carolina Lopes Held
Reumatologia Pediátrica
CRM/SP: 162291
RQE 68272-1

Como escolher o calçado de seu filho

5 dicas para evitar problemas no futuro



@anareumatopediatra

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR POR AQUI:

Quem é Dra Ana?

Por que o tipo de calçado importa?

Dica 1: Flexibilidade

Dica 2: Leveza

Dica 3: Ponta alargada

Dica 4: Facilidade para calçar

Dica 5: Estabilidade

Criança pode usar salto?



@anareumatopediatra

Dra Ana Carolina Lopes Held

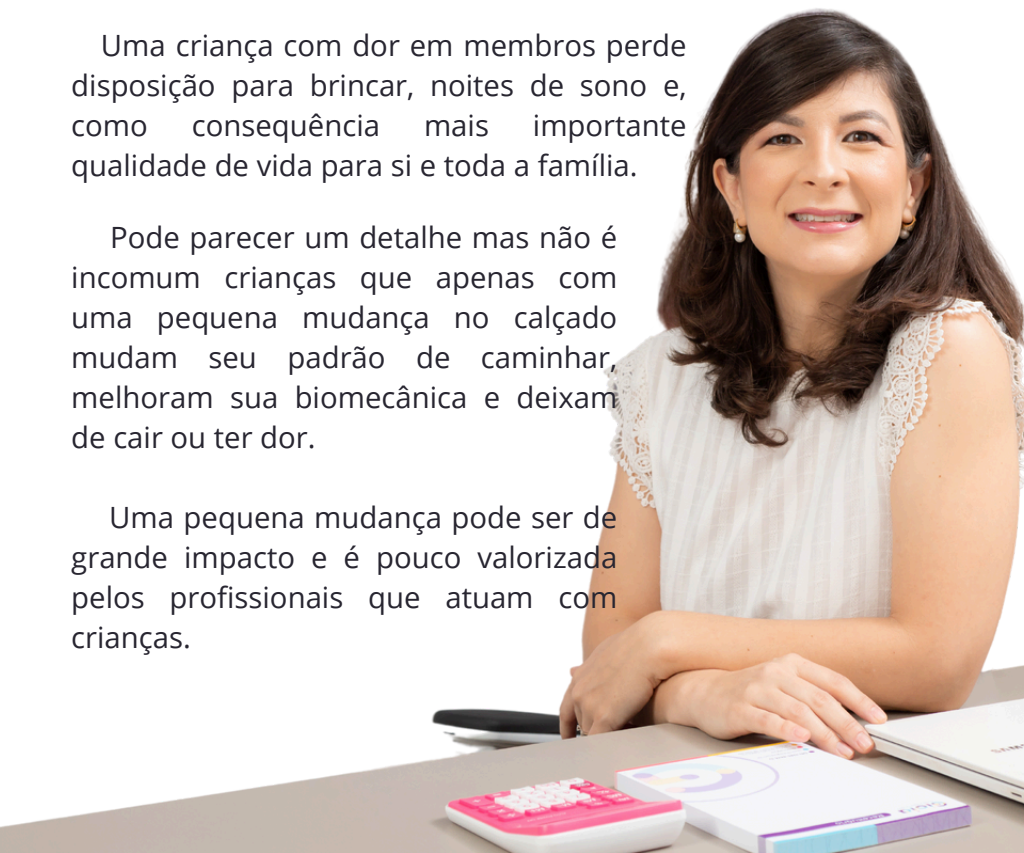
Estou mais de 10 anos cuidando de crianças sendo a maior parte deles especialmente dedicados aos cuidados de crianças com **doenças reumáticas** e **dores em membros**.

Como boa parte do papel do pediatra, independente de sua especialidade, é atuar na prevenção de doenças, notei a necessidade de orientar as famílias sobre as melhores escolhas de calçados já que, em muitos casos, escolhas erradas podem levar à desvios no caminhar, mais quedas e, em um futuro próximo, dores nas pernas.

Uma criança com dor em membros perde disposição para brincar, noites de sono e, como consequência mais importante qualidade de vida para si e toda a família.

Pode parecer um detalhe mas não é incomum crianças que apenas com uma pequena mudança no calçado mudam seu padrão de caminhar, melhoram sua biomecânica e deixam de cair ou ter dor.

Uma pequena mudança pode ser de grande impacto e é pouco valorizada pelos profissionais que atuam com crianças.



Porque o tipo de calçado importa?

A criança pequena, principalmente até os 6 anos está em fase de consolidação do andar. Isso significa que além de todas as mudanças de formato das pernas, da posição dos joelhos e dos pés, a criança está **aprendendo a caminhar, fortalecendo sua musculatura e melhorando seu equilíbrio.**

Além disso, as crianças pequenas são muito ativas. Andam muito, sobem, descem e escalam o tempo todo.

Todos estes fatores somados reforçam a necessidade de um calçado que permita movimento, que não limite o desenvolvimento e que não cause, à médio prazo, dor.

Eu sei, como mãe, que eventualmente o sapato mais adequado não é o que você considera mais bonito e que as preferências da criança, em determinado momento, passam a fazer parte da equação já que pode ser um grande tormento fazê-los todos os dias vestir um calçado que não gostam.



A ideia aqui é fazer um **guia prático** para te ajudar a fazer as melhores escolhas, ainda que o calçado não cumpra todos os pré-requisitos, que ele seja o melhor possível. A dica é gastar mais energia para a escolha do calçado que a criança passa mais tempo vestida – para ir à escola, por exemplo, ou quando faz mais esforço. E assim, poder flexibilizar para os mais estilosos ou do gosto da criança para festas e passeios mais curtos.

Por fim, não se esqueça que eles crescem muito rápido (e os pés deles também) e que seria mais inteligente investir em poucos e melhores calçados por tamanho ao invés de muitos calçados que no fim, são usados poucas vezes.



Flexibilidade

As crianças estão plena formação dos ossos, músculos e também dos tendões e ligamentos. Um calçado que tenha flexibilidade de solado permite que se aproxime o máximo possível do caminhar descalço.

Essa é uma característica especialmente importante durante os **dois primeiros anos de vida**, período em que o caminhar ainda é bastante desorganizado.

É visível o quanto um calçado de solado rígido - duro - muda a maneira que a criança caminha, podendo facilitar as quedas.

Calçados flexíveis auxiliam a formação do arco plantar e favorecem a maturação do caminhar.



Leveza

Calçados de material pesado também podem ser um fator que atrapalha o caminhar. Imagine você caminhando com um peso daqueles amarrados ao tornozelo. Nos primeiros passos do dia pode fazer pouca diferença mas ao longo do tempo podem deixar o caminhar mais difícil.



Materiais leves facilitam principalmente nas corridas, escaladas e caminhadas mais longas. É incomum serem a causa de dor imediata mas podem ser um fator que faz a criança, depois de alguns minutos, querer tirar os sapatos e, no final do dia, intensificar a dor em membros, por excesso de esforço.



Ponta alargada

Um calçado com a ponta mais alargada é uma característica que deve ser investida durante toda a vida. Pontas muito finas favorecem, ao longo dos anos, o **desvio do hálux - "dedão"** e podem ser um fator a mais para a formação do famoso joanete.

Na infância, o objetivo é novamente que os dedos fiquem na posição o mais parecida possível com o andar descalço, uma vez que a criança está ainda aprendendo a caminhar, correr, equilibrar e escalar.



Pode parecer que não, mas as pontas finas favorecem o desequilíbrio e podem ser uma das principais causas da criança se sentir desconfortável com o calçado e se recusar a vesti-lo.



Facilidade para calçar

Aqui a característica é mais comportamental. Ter um calçado que permita que a criança vista sozinha ou com um mínimo de suporte ajuda muito. Ajuda na hora de arrumar todos para sair, ajuda na hora de tirar para brincar e recolocar quando necessário.

Essa facilidade pode, além de incentivar autonomia, promover uma relação mais agradável da criança com o calçado uma vez que não demanda tanto esforço e permite que ela resolva sozinha.



Estabilidade

Calçados com tiras muito finas podem fazer com que os pés escorreguem para a lateral do calçado; os com a frente muito aberta podem fazer com que o pé escorregue para frente; os sem alça atrás podem facilmente sair do pé.

Todos estes fatores podem dificultar o caminhar e facilitar as quedas. Pense na criança que está ainda se organizando nas passadas, adquirindo velocidade, coordenação e equilíbrio, tendo também que se preocupar em manter o calçado no pé.



O quanto um calçado é estável depende do formato do pé da criança, existem pés com dorso mais alto, pés mais alargados e um calçado pode se encaixar perfeitamente em uma criança e ser instável para outra.



SEM SALTO!

Os saltos não devem fazer parte do guarda-roupa das crianças durante toda infância e de preferência durante a adolescência também.

Saltos deformam a angulação do caminhar e pioram o equilíbrio favorecendo quedas e torções.



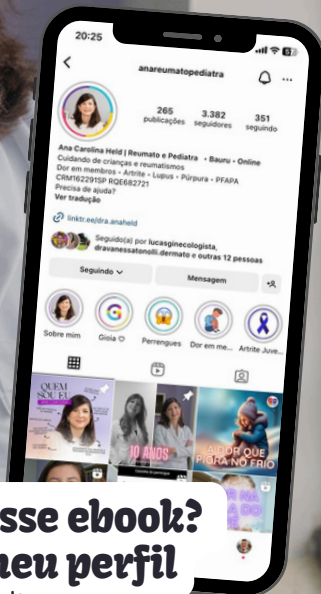
Eles também podem promover uma alteração da planta dos pés, com sobrecarga dos dedos e possível inflamação. Gerando dor tanto nos dedos quanto nos calcâneos, tornozelos e a médio longo prazo com consequências em joelhos e quadril.

Não existe exceção. Salto nunca!



Posso te ajudar com consultas presenciais
(Bauru/SP) ou online.

Agende sua consulta aqui.



**Costou do conteúdo desse ebook?
Tem muito mais no meu perfil**

@anareumatopediatra