

2ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



PESQUISA RELACIONADA AOS CUIDADOS COM OS PÉS, A SUA IMPORTÂNCIA E CONSEQUÊNCIAS

**Ana Caroline Leão MAGGI¹; Lorena Barreto REIS¹; Naiara Oliveira CAETANO¹;
Ramyles Santos Marques SILVA¹; Letícia Schirmer CALCAGNOTTO¹**

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

*Autor correspondente: ana.caroline.maggi@gmail.com

Os cuidados com os pés são de extrema importância no dia a dia, pois são eles que sustentam todo o nosso corpo e por esse motivo precisam de atenção especial para mantê-los saudáveis e evitar lesões. Normalmente, os pés ficam sempre “escondidos” em sapatos fechados e acabam sendo esquecidos. O fato é que manter os pés bem tratados não é somente questão de vaidade, visto que cuidados diários e simples podem evitar o desenvolvimento de doenças como bromidrose (chulé), gretas e fissuras calcâneas (pés rachados), onicomicose (micose de unha), entre outras que são geradas por bactérias e fungos. Problemas nos pés geram desconforto, dor e podem ter consequências graves na saúde. Em função disso, o objetivo deste estudo foi estimar o quantitativo de pessoas que têm ou não rotina de cuidados com os pés e se as mesmas observaram benefícios ou malefícios diante do fato. O estudo foi realizado por questionário com o auxílio da ferramenta Google forms, contendo oito perguntas objetivas, o link de acesso ao questionário foi compartilhado nos aplicativos de Whatsapp, Instagram e Facebook, onde foi obtido o total de 385 respostas, dentre elas de homens e mulheres, sendo 84,2% público feminino, 15,3% público masculino e 0,5% que preferiu não responder. Dentre essas pessoas 5,2% com idade menor que 18 anos, 89,4% entre 18 e 45 anos e 5,5% com idade maior que 45 anos. Como resultado da pesquisa relacionado ao hábito de cuidar dos pés, obteve-se uma porcentagem de 13,8% que costuma cuidar dos pés uma ou duas vezes na semana, 48,1% pelo menos uma ou duas vezes ao mês e 38,2% afirmaram não ter o hábito de cuidar dos pés. No que se refere à hidratação dos pés, apontou que 18% não hidratam os pés, 9,6% hidratam uma vez ao dia, 13,5% hidratam uma ou duas vezes na semana e 58,9% hidratam raramente. Para

2ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



aprofundar, buscou-se avaliar se existiam cuidados de especialistas como podólogos ou pedicures e a frequência com que isso é feito e 41,1% afirmaram ir entre duas vezes na semana a duas vezes por mês, 25,7% optam por realizar seus procedimentos de cuidados com os pés em casa e 33,2% vão raramente ou nunca frequentam, com base nesse resultado também foi demonstrado que 34,6% dos entrevistados certificam-se de que o material é esterilizado, 11,7% usam seu próprio material e 25,15% não se atentam a esse fator assiduamente. Nos dados referentes às patologias relacionadas à falta de cuidado com os pés, o índice de fissuras calcâneas (ressecamento e pés rachados) foram os mais elevados apresentando 49,7%, em seguida bromidrose (chulé) com 17,4%, também foram relatados problemas com fungos em 15,9% e 4,9% dos contribuintes apresentaram todos os problemas citados acima. Visando coletar informações a respeito de tratamentos para os possíveis problemas, procuramos investigar os métodos que foram utilizados para tratar dos mesmos citados anteriormente e 30,5% dos entrevistados afirmaram ter se automedicado, 23,8% deixaram “curar” por conta própria, 8,1% procuraram um especialista, 0,5% fizeram simpatia e 37,1% não tiveram problemas. Em suma, pode-se dizer que possivelmente as patologias mencionadas são procedentes do não hábito de cuidar dos pés e da falta de hidratação da região por maioria dos contribuintes, visto que 38,2% dos participantes não possuem o hábito de cuidar dos pés, 18% não hidratam de forma alguma, 58,9% hidratam raramente e dos 385 entrevistados 87,9% apresentaram patologias, dentre elas 47,7% são fissuras calcâneas (ressecamento e pés rachados) as quais apresentaram maior número na pesquisa. Vale ressaltar que as fissuras calcâneas são patologias resultantes da falta de hidratação dos pés, falta de hidratação via oral (água) e pela falta de cuidados especiais com a região, tais como lixar os pés pelo menos uma vez na semana. Além do exposto, vale ressaltar que patologias como essas podem se agravar causando lesões com sangramento, se tornando porta de entrada para fungos e bactérias, aumentando o risco de infecções e problemas mais graves que podem até debilitar o indivíduo. Em virtude dos fatos mencionados, sugerimos que os contribuintes desconhecem a importância de manter um cuidado especial com os pés, considerando que uma quantidade significativa não cuida dos pés e também apresenta patologias. Dessa forma, podemos perceber o valor da

2ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



orientação do esteticista relacionado aos cuidados com os pés e também dos cuidados de especialistas como podólogos.

PALAVRAS-CHAVE: Cuidados Com Os Pés; Hidratação; Pedicure; Patologias.