

SAÚDE

## Saiba os cuidados na hora de escolher calçado para crianças

Ortopedia

Especialistas falam sobre o tamanho, o conforto mínimo e os problemas que podem afetar as crianças

por Portal Brasil Publicado: 19/01/2015 12h27 Última modificação: 19/01/2015 14h16



Divulgação/Prefeitura de Jundiaí

Com a volta às aulas, escolher o sapato ou o tênis que a criança vai usar durante o ano é uma das preocupações que merece mais atenção dos pais.

Quando os pais pensam na compra do tênis, por exemplo, geralmente escolhem os mais baratos e os mais fáceis de limpar.

Para o ortopedista especialista em medicina e cirurgia do pé e tornozelo do [Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia](#) (Into), Vitor Miranda, a escolha tem ser de um calçado resistente e com amortecimento. "A mãe deve escolher um sapato que tenha um material que seja de boa qualidade, solado de borracha, porque a criança corre, pula, salta, arrasta o pé no chão, então o material do sapato tem que ser de boa resistência. De preferência por de sapatos que tenham uma palmilha interna com algum amortecimento, não precisa ser nada super sofisticado, qualquer palmilha interna que tenha algum amortecimento já ajuda."

O garçom Roberto Rodrigues tem um filho de 7 anos e disse que sempre se preocupa com a qualidade dos calçados do filho. Para ele, o conforto do calçado é importante para a

segurança. "Eu penso mais no futuro e na saúde dele, porque a gente comprar um sapato de material ruim e apertado vai prejudicar ele e é perigoso ele escorregar no colégio, pode quebrar uma perna, aí os danos podem ser piores."

O médico Vitor Miranda, tranquiliza os pais. Ele explica porque é importante escolher um bom calçado para a criança ir à escola. "Difícilmente um tênis e um sapato vão atrapalhar tão gravemente a formação e o desenvolvimento de uma criança. Mas o sapato pode causar bolhas, algum tipo de desconforto. E na hora de testar, apalpa a ponta dos dedos da criança por fora do sapato e tem que estar sobrando um a dois centímetros. Mais que isso, o tênis está grande demais e isso pode causar problemas para a criança."

Para saber mais sobre os cuidados que os pais devem ter na hora de escolher o calçado escolar das crianças, acesse o site do [Instituto de Traumatologia e Ortopedia](#).

Fonte:

[Ministério da Saúde](#)