

## Saiba os cuidados que os pais devem ter na hora de escolher o calçado das crianças.

Publicado: 19 Janeiro 2015



Crédito: PzAxe

Com a volta às aulas, escolher o sapato ou o tênis que a criança vai usar durante o ano é uma das coisas 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. Mas o ortopedista especialista em medicina e cirurgia do pé e tornozelo do [Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia](#) (Into), o médico 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, a parte de cima do cabedal pode ser de tecido de coró, ou similar, porque a criança corre, pula, salta, arrastão pé no chão, então o material do sapato tem que ser de boa resistência. De preferência par 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. Quando for avaliar o tamanho do sapato, procurar ir na loja no fim do dia e testar sempre com uma meia que for usar no dia a dia."

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 procuro comprar o mais confortável para ele, o mais fácil para ele abotoar. Eu penso mais no futuro e na saúde dele, porque a gente comprar um sapato de material ruim e apertado vai prejudicar ele e perigoso ele escorregar no colégio pode quebrar uma perna, aí os danos podem ser piores. É melhor você economizar comprando um sapato adequado e um tênis do que gastar com remédio e essas coisas. Os pais têm que pensar no futuro e na saúde dos filhos."

O médico ortopedista especialista em medicina e cirurgia do pé e tornozelo do INTO, 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 vai atrapalhar tão gravemente a formação e o desenvolvimento de uma criança. Mas o sapato pode causar bolhas, algum tipo de desconforto, pode causar algum tipo de irritação em algum tendão do pé e, naquele momento, para aquele criança, vai ser um transtorno, não vai conseguir desempenhar a atividade dela, vai reclamar para a mãe e etcetera. 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: Diane Lourenço/ Agência Saúde*