

# Pé Chato

## Quando os pais devem se preocupar

Por SBOP | Nov 2016



O pé chato é um dos motivos que mais levam pais a consultórios ortopédicos. A prática do uso de palmilhas e botinhas incutiu na sociedade uma preocupação extrema com a conformação do pé da criança.

É importante esclarecer, no entanto, que quando a criança nasce ainda não possui o arco plantar (aquela curvinha existente no pé), pois nessa região normalmente existe gordura, o que deixa o pezinho totalmente plano. A partir dos dois anos inicia-se a formação do arco, espontaneamente, pelo próprio crescimento da criança. Este desenvolvimento pode ocorrer até os seis anos ou mais.

O desenvolvimento dos membros inferiores da criança só deve ser motivo de preocupação para os pais em casos de dor constante ou deformidades aparentes ou progressivas. Se for observada perda da curvatura dos pés, principalmente por volta dos 8 ou 9 anos de idade, a criança deve ser avaliada por um especialista em ortopedia pediátrica.

Hoje, ao invés das botinhas e palmilhas, o que os ortopedistas recomendam é a observação periódica por um especialista para detectar alterações da evolução normal e os casos patológicos.

## **Dicas para o desenvolvimento saudável**

Andar descalço, normalmente ou na ponta dos pés, pular, caminhar na areia, na grama e no chão de terra batida ajudam a formar o arco do pé no bebê. Alguns ortopedistas aconselham o uso de palmilhas, natação e outros exercícios físicos, principalmente quando há queixa de dor.

## **Deformidades que exigem atenção**

São exemplos de deformidades, que necessitam de atenção especializada, o pé calcâneo valgo (quando, ao nascimento, o pé toca a frente da perna) e o pé talo vertical (pé em mata borrão) ou quando há limitação do movimento do pé. Alterações progressivas também devem ser avaliadas.

## **Botas e palmilhas são recomendadas?**

Antigamente, era comum ver crianças utilizando botas e palmilhas especiais. Muitos familiares se baseiam no fato que eles usaram e a forma do pé "melhorou". No entanto, nenhum estudo demonstrou qualquer efeito desses acessórios no desenvolvimento do pé. O "efeito" que era atribuído a elas na verdade era secundário à passagem dos anos. Há indícios, inclusive, que botas rígidas causem problemas devido à atrofia muscular resultantes, além do risco de trauma psicológico que a criança está exposta ao usar botas. Em certas ocasiões, palmilhas podem ser úteis para diminuir o desgaste do calçado e proporcionar maior conforto.

## **Exercícios ajudam no desenvolvimento do pé?**

Atividades físicas são importantes para as crianças, mas não há indícios que modificam a evolução dos pés.

## **Qual o tipo de calçado recomendado para as crianças?**

O calçado deve ser visto como uma proteção. Em crianças de baixa idade o calçado deve ser flexível e com solo que não escorregue facilmente. Nas crianças maiores deve ser considerada a atividade da criança e a durabilidade desejada do calçado. Andar descalço ou com meias, desde que num solo seguro, deve ser estimulado.

## **Pé plano causa dor nas costas ou outro problema nas juntas nos adultos? Precisa de cirurgia?**

Não há nenhuma relação comprovada entre dor nas costas, problemas no joelho e outras articulações e pé plano.

Somente se considera a possibilidade de cirurgia para correção de pé chato quando a criança apresenta dor intensa e existe, de fato, uma deformidade. Mas a intervenção cirúrgica deve ser evitada antes dos sete anos e, assim mesmo, depois de se tentar os tratamentos indicados para os casos mais simples. Convém uma investigação para apurar as reais causas dos sintomas.

## **Observação importante**

Este texto refere-se basicamente ao pé plano flexível, que é a forma mais comum de pé plano. Algumas vezes o pé chato pode ser a manifestação de alguma doença ou patologia, por isso é importante

a avaliação do pediatra da criança e eventualmente de um ortopedista para certificar a natureza do problema.