

Remédio Caseiro

# Rachaduras nos pés: causas, tratamentos e como evitar



[www.remediocaseiro.blog.br](http://www.remediocaseiro.blog.br)



Produção internet

## Rachaduras nos pés: causas, tratamentos e como evitar

As rachaduras nos pés, especialmente nos calcanhares, são um problema comum que pode afetar qualquer pessoa. Além de serem esteticamente desconfortáveis, as rachaduras nos pés podem causar dores e até complicações mais graves, como infecções, se não forem tratadas. Este artigo vai explorar as causas das rachaduras nos pés, os melhores tratamentos e como prevenir esse problema. Confira!

### Causas das rachaduras nos pés

As rachaduras nos pés ocorrem principalmente devido ao ressecamento excessivo da pele, que leva ao surgimento de fissuras. Entre os fatores que contribuem para esse ressecamento estão:

1. **Falta de Hidratação:** A pele dos pés é naturalmente mais seca que a de outras partes do corpo, pois possui menos glândulas sebáceas. Isso pode se agravar com a falta de hidratação, tanto interna quanto externa.

2. **Andar Descalço:** Andar frequentemente descalço em superfícies ásperas pode desgastar a pele dos pés, deixando-os mais vulneráveis a rachaduras.
3. **Calçados Inadequados:** Usar sapatos abertos ou que não ofereçam suporte adequado aos calcanhares pode favorecer a formação de rachaduras. Sandálias e chinelos, por exemplo, deixam o calcanhar exposto e mais propenso a ressecar.
4. **Condições Médicas:** Problemas de saúde, como diabetes, psoríase e hipotireoidismo, podem interferir na saúde da pele e causar rachaduras. Pessoas com essas condições precisam de cuidados extras com os pés.
5. **Clima e Fatores Ambientais:** Mudanças climáticas, como períodos secos ou frios, podem contribuir para o ressecamento da pele. Além disso, o uso de água muito quente ao lavar os pés também retira a oleosidade natural da pele.

## Como tratar rachaduras nos pés

Para tratar as rachaduras nos pés, é importante adotar uma rotina de cuidados específicos que envolva limpeza, esfoliação, hidratação e proteção. Aqui estão algumas dicas e métodos eficazes para tratar as rachaduras:

1. **Esfoliação Regular:** Usar uma pedra-pomes ou lixa para os pés ajuda a remover a pele morta e evita que as rachaduras se aprofundem. A esfoliação deve ser feita suavemente e apenas uma vez por semana para evitar o desgaste excessivo da pele.

2. **Hidratação Profunda:** Hidratar os pés com cremes específicos, especialmente à base de ureia, ajuda a manter a pele macia. Aplique o creme diariamente antes de dormir e use meias para melhorar a absorção.
3. **Banho de Pés com Água Morna:** Mergulhar os pés em água morna por 10 a 15 minutos ajuda a amolecer a pele, facilitando a remoção de células mortas. Evite usar água muito quente, pois isso pode ressecar ainda mais a pele.
4. **Óleos Naturais:** Aplicar óleos como óleo de coco, azeite de oliva ou óleo de amêndoas nas áreas ressecadas ajuda a nutrir a pele profundamente. Esses óleos têm propriedades emolientes que retêm a umidade e restauram a maciez.
5. **Uso de Meias de Algodão:** Após aplicar o hidratante ou óleo nos pés, usar meias de algodão ajuda a manter a umidade e potencializa o efeito do produto. Isso é especialmente recomendado para a noite.

## Prevenção de rachaduras nos pés

Prevenir o problema é sempre melhor do que tratar, e algumas ações diárias podem ajudar a evitar rachaduras:

1. **Hidratação Constante:** Além de beber água regularmente, use hidratantes próprios para os pés todos os dias. Opte por produtos com componentes emolientes, como manteiga de karité e lanolina.
2. **Escolha Calçados Adequados:** Prefira calçados fechados e confortáveis que ofereçam suporte ao calcanhar, evitando o

uso prolongado de sapatos abertos, que deixam a pele mais exposta e ressecada.

3. **Não Andar Descalço em Superfícies Ásperas:** Evitar andar descalço em pisos ásperos ou superfícies muito duras diminui o atrito e o desgaste da pele dos pés.
4. **Evite Longos Banhos Quentes:** Banhos longos com água quente retiram a hidratação natural da pele. Prefira água morna e seque bem os pés ao sair do banho.
5. **Consultar um Dermatologista:** Se você tem problemas de rachaduras persistentes, é importante procurar um dermatologista. Ele pode indicar tratamentos específicos, como o uso de cremes com ácidos que ajudam na renovação celular da pele.

## Conclusão

As rachaduras nos pés são comuns e podem ser tratadas com alguns cuidados básicos e produtos acessíveis. É importante adotar uma rotina de cuidados para evitar o ressecamento da pele e proteger os pés das agressões externas. Além disso, manter a pele hidratada e utilizar calçados adequados são passos essenciais para garantir que os pés se mantenham macios e saudáveis.

**IMPORTANTE:**

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.