

Dicas para prevenir a Tínea Pedis ou Tinha dos Pés

Em piscinas, saunas, academias de ginástica, dependências coletivas no local de trabalho ou escola, nunca ande descalço!

- Depois do banho, enxugue bem os pés e seque principalmente os espaços entre os dedos dos pés. **Dica:** use secador de cabelo;
- Use somente toalhas, chinelos e roupas que lhe pertençam;
- Lave os pés regularmente para evitar e remover os fungos que eventualmente possam aparecer. Se possível, as toalhas utilizadas diariamente devem ser lavadas com a mesma intensidade;
- Vista meias limpas, ventiladas, fáceis de lavar e troque-as diariamente;
- Evite o uso de sapatos feitos com material sintético ou plástico e muito apertados. Eles reduzem a circulação do sangue, a transpiração natural e as defesas naturais, o que favorece a infecção por fungos. Nunca use sapatos sem meias;
- Quando a lesão já estiver instalada, deixe que ela tome o máximo de ar. Em caso de micoses dos pés, dê preferência ao uso de sandálias;
- Inspeccione os pés regularmente e observe, em especial, ferimentos, vermelhidões e escamações da pele. Mantenha as unhas sempre limpas e curtas, e;
- Prefira meias de algodão que contribuem para reduzir umidade, pois os tecidos sintéticos permitem que a umidade se acumule e favorecem o crescimento de fungos.

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779