

Qual é o melhor calçado para pular o Carnaval?

Fonte: Into

A programação intensa de blocos no Rio de Janeiro arrasta milhares de pessoas pelas ruas da cidade antes mesmo da chegada do Carnaval. Para a alegria dos foliões não acabar antes da Quarta-feira de Cinzas, o Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Jamil Haddad (Into) alerta sobre o uso de calçados inadequados que podem causar traumas e ferimentos nos pés.

Segundo o ortopedista Vítor Miranda, do Centro de Cirurgia do Pé e Tornozelo do Into, o calçado ideal para o período é o tênis, pois oferece maior proteção contra traumas, é mais estável e protege de possíveis torções. “O folião deve usar o tênis mais confortável que tiver e com o qual esteja acostumado. Os novos podem causar bolhas”, alertou.



Para as mulheres que não abrem mão das sandálias rasteiras e das sapatilhas para compor a fantasia, o especialista afirma que esses modelos não são nem heróis nem vilões, mas não são os mais recomendados para o Carnaval. “Este tipo de calçado pode piorar a dor e os sintomas de uma doença preexistente”, destacou.

Os chinelos, que lideram o uso no dia a dia e nas praias, não oferecem proteção alguma e devem ser evitados em blocos. As sandálias de salto alto ou baixo também oferecem pouca proteção, mas, entre as opções, o modelo com salto do tipo anabela e base mais larga são menos prejudiciais. Se o divertimento exigir demais dos pés, o ideal é fazer compressas de gelo. No caso de dores muito fortes e persistentes, o folião deve procurar atendimento médico.



DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor recebida por e-mail. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

O diretor do HC III, Rodrigo Motta, sugeriu a leitura do livro *Este Barco Também é Seu*, de Michael Abrashoff.



“Abrashoff foi o capitão de Mar e Guerra que reinventou a gestão do navio USS Benfold e o levou a ser o melhor navio da Marinha americana. O autor mostra os princípios poderosos que podem transformar pessoas e seus ambientes de trabalho. Diz-se que, nos tempos de crise, oportunidades costumam bater à porta. Que tal aproveitar o tempo

ameaçador para revisar nossa rota, ousar experimentar novas direções, que, por fim, podem nos levar a um porto seguro? Afinal de contas, o barco em que estamos é de todos nós.”



GALERIA INCA

A cada edição selecionamos uma foto enviada pelo leitor. Na próxima edição o tema será *FESTAS*. Envie suas fotos para informeinca@inca.gov.br. Participe!



TEMA: VIAGENS | **André Trajano**, da Área de Contratos e Convênios, na Usina de Itaipu, em Foz do Iguaçu.