

O que é Sapato para Criança



Existem hoje no mercado diversos modelos e tipos de sapatos confeccionados para criança, que variam de modelos mais esportivos e descontraídos como chinelos, papetes, tênis, até modelos mais adultos como mocassins para os meninos e sandalhinhas com salto para as meninas, enfim diversas opções para dar “mais elegância” e desempenho, dependendo da ocasião. A pergunta é: mas todos eles são adequados para os pés da criança?

Quando calçar seu bebê?

Ao nascer os pés da criança funcionam como órgãos sensitivos, ou seja, um meio de entrar em contato com o mundo, muitas vezes até mais sensíveis que as mãos para o reconhecimento do ambiente.

Nessa fase, o ideal é que eles se mantenham o máximo de tempo possível descalços, utilizando-se apenas meias para controle da temperatura.

Na época em que as crianças começam a ficar de pé, com ou sem auxílio, meias antiderrapantes podem ser uma opção.

Após os 18 meses, quando as crianças começam a caminhar mais independentemente e com um pouco mais de equilíbrio, já estão aptas a usar sapatos, porém de preferência quando estiverem caminhando em superfícies mais lisas e regulares.

Quando estiverem em terrenos irregulares como areia ou gramado, por exemplo, a criança ainda deve ser deixada descalça, pelo menos até completar sua maturidade neurológica de equilíbrio, por volta dos 4 anos de idade. Uma vez que estas áreas oferecem estímulos aos reflexos e a musculatura própria dos pés, além de melhorar a noção de posicionamento do corpo (propriocepção).

Que tipo de calçado usar?

Já mencionamos que ao nascer o recomendado é apenas proteger os pés do frio com meias, que podem ser antiderrapantes quando a criança já fica de pé.

Após os 18 meses, quando andar deixa de ser um desafio e passa a ser um mecanismo para explorar

o mundo, o calçado torna-se uma ferramenta de proteção para os pés, mas é preciso saber escolher o sapato ideal, lembrando que “o calçado deve ser adaptado ao pé e não o pé ao calçado”.

Existem 3 características principais na hora de escolher o sapato para seu filho:

- 1) O solado deve ser flexível: Solado é a parte de baixo do sapato ou a “planta”. Ele deve ser flexível o suficiente para permitir que suas duas pontas encostem uma com a outra entre seu polegar e seu dedo indicador, como na figura abaixo (figura1).



Figura 1: solado flexível.



Figura 2: Gáspea macia.

2) A gáspea deve ser macia: Gáspea é o nome dado à parte que “recobre” o pé, é a parte superior e dianteira do calçado. Ela deve ser macia, se adaptando ao formato do pé. P. ex.: sapatinho de couro macio e sem costuras salientes. (figura 2)

3) A ponta deve ser ampla: Ponta é a parte onde se acomodam os dedos. Ela deve ser larga o suficiente para permitir a livre movimentação dos dedos para que a criança desenvolva equilíbrio adequado na hora de andar e para que não ocorra o desenvolvimento de deformidades num pé em crescimento devido à restrição de espaço.

Como deve ser o sapato ideal?

A função principal de um sapato é a proteção dos pés, mas outras características são essenciais para conseguirmos a fórmula do “Sapato Ideal”.

Ele precisa ser confortável, porém justo para não correr o risco de sair durante a caminhada. Sapatos com sistema de fechamento de velcro ou com cadarços têm melhor adaptação ao formato do pé e levam vantagem sobre os outros.

Outro detalhe que ajuda a manter o sapato encaixado no pé é a sua profundidade, ou seja, a parte posterior deve se estender do solado até próximo da altura do tornozelo.

Os pés da criança devem estar centralizados no que chamamos de contrafortes laterais que ficam, como o próprio nome diz, na região lateral, abaixo das proeminências ósseas (maléolos) do tornozelo. Eles são feitos de um material mais rígido que ajuda os pés da criança a não desviarem para dentro (“pé chato”), devendo se ter o cuidado de escolher contrafortes que fiquem abaixo das proeminências ósseas e que não encostem nelas, prevenindo assim lesões por atrito (bolhas e abrasões), (Figura 3).

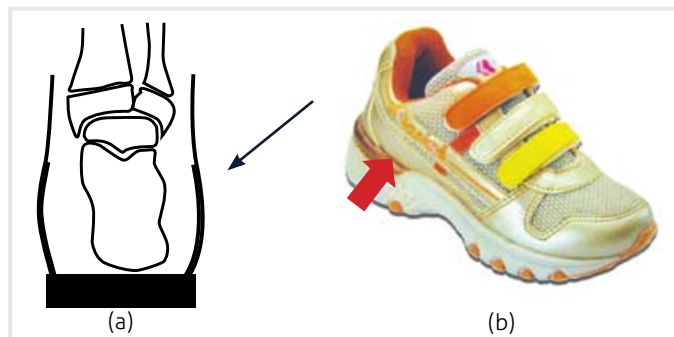


Figura 3: Contrafortes laterais(a) desenho esquemático e (b) modelo.

Quando olhar pelo solado, observar se a parte dianteira do sapato é reta, existem alguns modelos em que a ponta pode ter uma tendência de ir para fora ou para dentro, como na figura 4, o que não é o ideal e pode influenciar no crescimento normal dos pés da criança.

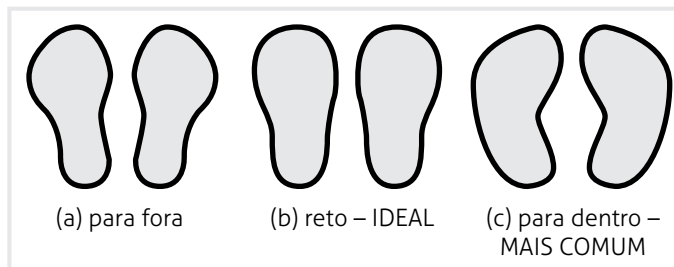


Figura 4: Diferentes solados:

Outra recomendação é que os sapatos não possuam salto, porém quando estes existirem, o recomendado é que eles sejam simétricos diminuindo gradativamente desde a parte do calcanhar até a ponta e que eles não ultrapassem a altura de 0,5 a 1,0cm.

Como as crianças de menor idade têm o crescimento muito acelerado, o ideal na hora de comprar é que o sapato fique cerca de um dedo maior que o “dedão”. A hora de trocar é, geralmente, a hora em que este dedo maior encosta na ponta do sapato. Assim, você evita a restrição de movimento dos dedos e consegue fazer com que os sapatos durem mais tempo.



Execução:



Apoio:



**Acesse www.sbot.org.br
e saiba mais sobre outras
doenças ortopédicas**