

# Unha encravada: tire todas as suas dúvidas

## Podólogas do CKamura Campinas tiram dúvidas sobre esse dolorido problema que pode acometer qualquer um

**28/09/2016 13:02:43**

Quem nunca teve problemas com unha encravada? A verdade é que, hora ou outra, você ou alguém da sua família, pode passar por esse doloroso incômodo. O que fazer? Existe forma de prevenção? As podólogas do CKamura Campinas tiram suas dúvidas e esclarecem mitos e verdades sobre esse temível problema.

Sapato fechado ajuda a encravar as unhas dos pés?

Sim, pode acontecer. Segundo Aldi Beghini, a unha encravada geralmente é causada pelo modo inadequado de se cortar a unha e pelo uso de sapatos mais estreitos do que a largura dos pés. Para quem a unha encravada é algo recorrente, a indicação é usar órteses “São dispositivos colados na unha que forçam a unha em sentido contrário, mudando sua curvatura, e assim evitando que ela encrave”, explica.

O melhor é cortar toda a lateral da unha para não entrar na carne.

Errado. Aldi comenta que esse corte é incorreto e deve ser evitado, tanto para prevenir que a unha encrave quanto quem sofre com esse problema. “A unha deve ser cortada reta, quadrada, nunca perto da raiz”.

O tratamento só pode ser feito no podólogo?

Sim. Segundo Flávia Ellen, só um podólogo terá a capacitação para fazer o tratamento adequado. “O correto, independente da situação, é sempre procurar um podólogo”, reforça.

Não tem como prevenir uma unha de encravar!

Mentira! Dá para evitar, sim! O mais indicado, como explica Flávia, é que a pessoa tenha cuidado na escolha dos calçados e preste atenção em relação ao corte das unhas. “Isso é muito importante, pois o corte errado pode encravar ou até levar a uma inflamação. Evite ter ferramentas que ajudam a danificar a pele como palitos, bisturis e alicates em casa”, alerta.

A unha encravada é um problema só para adultos.

Não. Crianças também sofrem com unha encravada. A recomendação da podóloga Carla Maria da Silva Santos é levar direto em um especialista. “Cortes irregulares das unhas e calçados apertados

no pés da criança também são prejudiciais. A melhor forma de cortar é de forma reta, sem cortar os cantos”, acrescenta.