



Descalço, sim ou não?


As crianças adoram andar descalças pela casa, mas nem sempre este hábito é consensual entre os pais.

Afinal, o que será mais benéfico para o desenvolvimento: andar descalço ou com sapatos?

Andar descalço é natural, saudável e faz bem ao desenvolvimento das crianças.



BENEFÍCIOS DE ANDAR DESCALÇO PARA AS CRIANÇAS

-  **Fortalece os pés** - músculos e articulações mais fortes;
-  **Desenvolve a coordenação e equilíbrio** - ajuda no controlo dos movimentos;
-  **Estimula a destreza motora** - melhora a forma como a criança se move e explora o espaço;
-  **Promove o crescimento natural e saudável dos pés;**
-  **Sensações táteis e sensoriais** - o contacto com diferentes superfícies ajuda no desenvolvimento sensorial;
-  **Previne certas infeções** — o calor, suor e sapatos fechados podem favorecer o crescimento de fungos, algo menos provável quando se anda descalço.





✓ ✗ MITOS E VERDADES

Andar descalço deixa a criança doente.

✗ Mito. As doenças não são causadas por andar descalço, mas sim por vírus e bactérias.

Andar descalço ajuda no desenvolvimento.

✓ Verdade. Estimula o equilíbrio, a coordenação motora e o fortalecimento muscular.

As crianças devem andar sempre calçadas.

✗ Mito. Em ambientes seguros, andar descalço é benéfico e recomendado.

O contacto com diferentes superfícies é importante.

✓ Verdade. Relva, areia, chão liso, tapetes, entre outros, ajudam no desenvolvimento sensorial.

Andar descalço pode ser perigoso.

✓ Verdade. Em locais sujos, com objetos cortantes ou escorregadios a supervisão é essencial.

Meias substituem o andar descalço.

✗ Mito. Meias escorregadias podem aumentar o risco de quedas, prefira meias antiderrapantes.

Se passa o dia a tentar calçar o seu filho, pode ficar descansado. Em casa, é positivo que a criança ande descalça.

Quando está frio, as meias antiderrapantes são a melhor opção, em vez dos sapatos.

*Pés livres e sem sapatos,
crianças mais fortes e felizes!*





Sapatos só para proteger, pés descalços para crescer!



O uso de sapatos não é totalmente errado.

Na fase inicial da marcha, quando ainda é instável, o calçado pode ser um apoio útil.

No entanto, após essa etapa, andar descalço é geralmente mais benéfico, pelos motivos apresentados.



USO ADEQUADO DE SAPATOS



Não herdar sapatos - cada bebé deve ter os seus próprios sapatos, para que possa moldá-los ao seu pé. Se o calçado não for confortável, o bebé normalmente mostra desconforto;



Tamanho adequado - sapatos muito pequenos podem apertar e deformar os dedos, enquanto sapatos muito grandes dificultam o equilíbrio;



Forma e design - devem acompanhar a forma do pé, com espaço suficiente para os dedos e ponta arredondada. Evitar sapatos pontiagudos ou estreitos;



Flexibilidade - a sola deve ser flexível, permitindo o movimento natural do pé e fortalecendo os músculos. Sapatos rígidos podem prejudicar a marcha;



Material respirável - devem permitir a ventilação, evitando humidade e problemas de pele.