

SALTO

ALTO

FAZ MAL

E É

PECADO

## **FINALIDADE DESTA OBRA**

Os materiais literários do autor não têm fins lucrativos, nem lhe gera quaisquer tipo de receita. Os custos do livro são unicamente para cobrir despesas com produção, transporte, impostos e revendedores. Sua satisfação consiste em contribuir para o bem da educação, uma melhor qualidade de vida para todos os homens e seres vivos, e para glorificar o único Deus Todo-Poderoso.

### AUTORIZAÇÃO

O livro pode ser reproduzido e distribuído por quaisquer meios, usado e traduzido por qualquer entidade religiosa, educacional ou cultural sem prévia autorização do autor.



## SALTO ALTO FAZ MAL E É PECADO - Escriba de Cristo

AUTOR: Escriba de Cristo é licenciado em Ciências Biológicas e História pela Universidade Metropolitana de Santos; possui curso superior em Gestão de Empresas pela UNIMONTE de Santos; é Bacharel em Teologia pela Faculdade das Assembleias de Deus de Santos; tem formação Técnica em Polícia Judiciária pela USP e dois diplomas de Harvard University dos EUA sobre Epístolas Paulinas e Manuscritos da Idade Média. Radialista profissional pelo Senac de Santos, reconhecido pelo Ministério do Trabalho. Nasceu em Itabaiana/SE, em 1969. Em 1990 fundou o Centro de Evangelismo Universal; hoje se dedica a escrever livros e ao ministério de intercessão. Não tendo interesse em dar palestras ou participar de eventos, evitando convívio social.

### CONTATO:

Whatsapp Central de Ensinos Bíblicos com áudios, palestras e textos do Escriba de Cristo

Grupo de estudo no whatsapp

55 13 996220766 com o Escriba de Cristo

E-MAIL: [teologovaldemir@hotmail.com](mailto:teologovaldemir@hotmail.com)

SALTO ALTO FAZ MAL E É PECADO - Escriba de Cristo

Dados Internacionais da Catalogação na Publicação (CIP)

M543      Escriba de Cristo, 1969 – Itabaiana /SE

Salto alto faz mal e é pecado /Escriba de Cristo,  
Amazon.com Clubedesautores.com.br, 2022

378 p. ; 21 cm

ISBN-13: 9798847740142

1.Ética    2. Bíblia    3. Teologia    4. Saúde  
5. Indumentárias    6. sensualismo    7. Igreja  
8 – calçado de salto alto I - Título

CDD    170

CDU    17/47

CENTRO DE EVANGELISMO UNIVERSAL

-CGC 66.504.093/0001-08

## **Sumário**

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>DEFINIÇÃO DE SALTO ALTO .....</b>	<b>8</b>
<b>O QUE DIZEM OS MÉDICOS? .....</b>	<b>9</b>
<b>COMO AFETA A SAÚDE .....</b>	<b>11</b>
<b>ALTERAÇÕES ANATÔMICAS .....</b>	<b>12</b>
<b>SALTO ALTO CAUSA VARIZES.....</b>	<b>13</b>
<b>GERA JOANETES.....</b>	<b>14</b>
<b>ENCURTA A PANTURRILHA .....</b>	<b>16</b>
<b>SALTO ALTO FAZ MAL PARA COLUNA .....</b>	<b>20</b>
<b>FASCITE PLANTAR .....</b>	<b>25</b>
<b>CALO NOS PÉS .....</b>	<b>26</b>
<b>DESGASTA A CARTILAGEM .....</b>	<b>28</b>
<b>PROBLEMAS SOCIAIS.....</b>	<b>33</b>
<b>COMO PREVENIR AS LESÕES? .....</b>	<b>40</b>
<b>SALTO ALTO É PECADO .....</b>	<b>43</b>
<b>APARELHO DE SEDUÇÃO SEXUAL.....</b>	<b>44</b>

<b>SALTO ALTO INDICA DISPOSIÇÃO SEXUAL.....</b>	<b>45</b>
<b>SALTO COMO CONJUNTO DE ADORNO SEXUAL... </b>	<b>49</b>
<b>O QUE É MODÉSTIA? .....</b>	<b>53</b>
<b>CULTO A SENSUALIDADE .....</b>	<b>55</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>57</b>
<b>O .....</b>	<b>60</b>
<b>PECADO DO SENSUALISMO .....</b>	<b>60</b>
<b>COMO SE VESTEM OS SANTOS.....</b>	<b>117</b>
<b>AS VESTIMENTAS NA IGREJA PRIMITIVA .....</b>	<b>269</b>

## INTRODUÇÃO

Aparentemente você pode desprezar o tema do livro, mas acho que não é assim que muitos ortopedistas avaliam. Os calçados de salto alto se tornaram uma norma da ditadura da moda e tem causado lesões até irreparáveis nas mulheres. O que dizer de tornozelos que foram torcidos, pernas quebradas e até mulheres que na queda do salto alto chegaram mesmo a perderem a vida ao baterem a cabeça e sofrerem traumatismo craniano. Sim, o calçado de salto alto faz mal a saúde, prejudica dos dedos dos pés a coluna, músculos, veias, ossos, nervos e cartilagem são destruídos pelo uso contínuo do salto alto.

Deus criou tudo perfeito e ele criou nossos pés baseado em um projeto de engenharia perfeito, ao alterar a forma das mulheres andarem em cima do salto alto, a moda esta cometendo um crime contra as mulheres. Mas sabemos que as mulheres se deixam levar por esta moda porque o salto alto é pecado. Quando a mulher usa salto alto ela realça as pernas, bunda e seios, passa a caminhar de forma sensual e desperta o líbio sexual masculino.

## **DEFINIÇÃO DE SALTO ALTO**

Riscos aumentam a partir de 6 cm

Também não existe um consenso oficial sobre o tamanho menos prejudicial de salto, mas até agora se acredita que os acima de 6 cm são potencialmente mais danosos que os demais.

### **SAPATOS DE BICOS FINOS**

Segundo o ortopedista do Einstein, os principais vilões são os sapatos de bico e saltos finos, que podem causar dor no antepé (ponta do pé) e encurtamento da panturrilha, entre outros problemas.

### **HISTÓRIA DO SALTO ALTO**

A história conta que o salto alto surgiu no século 17, na corte do rei Luís XIV (1643-1715), da França. O rei adorava abusar das perucas, acessórios superluxuosos e

sapatos de salto alto! Hoje em dia, muitas mulheres são loucas por esse acessório que incrementa o estilo. O salto pode mudar sua postura, e também dar uma pitada de sensualidade ou elegância no seu look. Mas o uso contínuo de salto alto também pode oferecer muitos problemas! [6]

## **O QUE DIZEM OS MÉDICOS?**

### **ORTOPEDISTA SÉRGIO COSTA**

Segundo o ortopedista Sérgio Costa, mestre pela Universidade de São Paulo (USP) e coordenador da equipe médica do Hospital São Luiz, o excesso de salto alto causa danos à coluna, pés e joelhos.

### **ORTOPEDISTA MARCIO ALHER**

Os joelhos sofrem com esse sapato: "Ocorre uma posição em flexão, às vezes imperceptível, que aumenta a pressão na cartilagem da patela. Com isso, ela pode se

desgastar e amolecer em um quadro chamado condromalácia", explica o ortopedista Márcio Alher Fonseca, da Clínica Megamed.

## ORTOPEDISTA LUCIANO MILLER

Lesões nos pés, pernas e coluna

Além de dores, bolhas e calos no fim do dia, o uso recorrente de sapatos de salto alto pode causar também deformações nos pés, nos joelhos e na coluna, além de dores lombares, artrose nos dedos dos pés e na coluna e o encurtamento de músculos e tendões.

“As lesões mais comuns pelo uso frequente de sapatos de salto alto são pinçamentos articulares na coluna, alterações anatômicas nos pés como joanete, encurtamento do tendão de Aquiles, neuroma de Morton, e alteração da biomecânica da coluna, além do aumento da lordose lombar”, afirma o ortopedista Luciano Miller, do Hospital Israelita Albert Einstein. [5]

## ORTOPEDISTA ISNAR MOREIRA DE CASTRO

O joanete, cujo nome científico é hálux valgo, é um inchaço ósseo formado na articulação na base do dedão do pé. À medida que o joanete cresce, empurra o dedo para dentro, e assim pressiona os demais, tornando-os tortos.

A inflamação causa uma sensação de dor aguda e dormência nos dedos ou na planta dos pés, que deve ser tratada com corticoides e, em alguns casos, pode exigir cirurgia, explica o ortopedista Isnar Moreira de Castro, chefe do grupo de cirurgia de pé e tornozelo do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Instituto).

#### COMO AFETA A SAÚDE

Deformações nos dedos dos pés, mais especificamente o joanete e o neuroma de Morton, podem ocorrer pelo uso de sapatos apertados e podem até comprometer a estrutura óssea dos pés.

“Andar muito de salto além de poder causar joanete e neuromas pode, às vezes, levar à fratura do osso

por estresse mecânico, de tanto peso sobre os ossos que não estão totalmente apoiados, eles racham”, afirma.

## ALTERAÇÕES ANATÔMICAS

O ortopedista Márcio Fonseca afirma que não há consenso sobre tempo ou frequência de uso de salto que não traria consequências ou complicações.

Porém, a literatura médica indica que os prejuízos podem ser maiores se a mulher usá-lo mais de 3 vezes na semana por 7 horas diárias. "Manter esse padrão por vários anos tende a aumentar o risco de alterações degenerativas e anatômicas", destaca.

O ideal é que se use salto de até quatro centímetros. Mais do que isso é prejudicial, já que a partir de três centímetros de altura, o salto aumenta a pressão plantar sobre o dedão e o segundo dedo, **deformando** essas articulações, e também aumenta o desequilíbrio e diminui a velocidade do passo, fazendo com que a pessoa utilize mais energia para desenvolver uma distância. [6]

A atriz Sarah Jessica Parker aposentou os saltos após descobrir uma deformação óssea. Por que isso ocorre? É comum? Sim, é comum. O uso prolongado de saltos pode provocar crescimentos ósseos que ocorrem em torno da base do dedão do pé e também pode causar um problema em que o dedão do pé vira para dentro, causando dor. [6]

### NEUROMA

Já o neuroma é a compressão dos tecidos que cobrem os nervos dos dedos dos pés, pressionados pelo uso de sapatos apertados e pelo peso do corpo. [5]

## **SALTO ALTO CAUSA VARIZES**

Os músculos da parte de trás da perna desempenham grande papel na circulação sanguínea, já que sua contração empurra o sangue em direção ao coração.

Quando há encurtamento da musculatura pelo uso desse tipo de calçado, o bombeamento fica menos efetivo e surgem varizes, inchaço e dor nos membros inferiores.



Ao caminhar, o peso do corpo fica dividido entre o calcanhar e a parte da frente do pé. A carga concentra-se nos dedos e torna-se ainda mais intensa quando a mulher tem pés chatos, cavos ou joanetes. O resultado disso são calos e bolhas na sola, além da dor. Outro problema é a dificuldade na flexão da planta do pé, o que prejudica a circulação e potencializa a tendência a varizes. [6]

## **GERA JOANETES**

As causas da joanete são inúmeras e, na maior parte dos casos, seu aparecimento se dá pela combinação

## SALTO ALTO FAZ MAL E É PECADO - Escriba de Cristo

de fatores. Um deles é o hábito de usar salto alto excessivamente.



O deslocamento do centro do peso à frente varia de 50 a 76% causando sobrecarga nos dedos dos pés





## ENCURTA A PANTURRILHA

“O uso prolongado do salto alto acaba encurtando a musculatura posterior da panturrilha, sentido quando se anda de sapato plano e se tem uma sensação de repuxamento. Isso pode sobrecarregar as articulações da coluna e causar dor lombar”, afirma Miller. [5]



Para as mulheres que usam salto alto o ortopedista da Santa Casa de Maceió, Antônio Alício, faz um alerta: o uso contínuo de calçados com mais de 3 cm pode provocar encurtamento da panturrilha ao longo do tempo.

Essa atrofia gera uma sensação de desconforto nas mulheres, sentida no fim do dia quando elas deixam o salto alto e andam descalço pela casa. O problema já afeta um número crescente de mulheres. Para prevenir e tentar amenizar o problema recomenda-se o alongamento nos pés e na panturrilha, tanto de manhã quanto à noite.

## SALTO ALTO FAZ MAL E É PECADO - Escriba de Cristo

“As mulheres devem evitar o uso contínuo de saltos com mais de 3 centímetros e finos. Tais calçados são um risco porque também favorecem acidentes, principalmente em terrenos irregulares”, orientou o ortopedista Antonio Alcício. [11]

