viver melhor
produtos de apoio ortopedia e saúde

GUIA GRATUITO VIVER MELHOR

Os 6 erros mais comuns com as meias de compressão

(e como evitá-los)

Saiba escolher, medir, calçar e cuidar das suas meias de compressão. Um guia prático escrito pelos técnicos da Viver Melhor, a partir das dúvidas que mais ouvimos na loja.

- Compressão ou descanso?
- Como medir em casa
- Graus de compressão
- Calçar sem esforço
- Sinais de alerta

GUIA GRÁTIS

Por Viver Melhor · Évora
vivermelhor.pt

NESTE GUIA

O que vai encontrar

PARA COMEÇAR

— Para que servem as meias de compressão 3

— Antes de comprar: 5 perguntas 4

OS 6 ERROS

01 Confundir meias de compressão com meias de descanso 5

02 Escolher o tamanho a olho 7

03 Usar o grau errado 9

04 Calçar as meias ao fim do dia 11

05 Desistir porque custam a calçar 13

06 Lavar e secar mal (e não as trocar) 16

PARA CONSULTAR NO DIA A DIA

— Sinais de alerta: quando falar com o médico 18

— Hábitos que aliviam as pernas 19

— Glossário 20

— A sua ficha de medidas e o resumo para imprimir 21

— Precisa de ajuda? 22

Como usar este guia

Leia-o uma vez do princípio ao fim. Depois guarde as páginas de consulta, sobretudo os sinais de alerta e a ficha de medidas, para quando precisar. Este guia é informativo e não substitui o aconselhamento do seu médico.

ANTES DE COMEÇAR

Para que servem as meias de compressão

As meias de compressão apertam a perna de forma graduada: mais no tornozelo e cada vez menos à medida que sobem. Essa pressão ajuda as veias a levar o sangue de volta ao coração.

Quando as veias das pernas não conseguem fazer bem esse trabalho, o sangue tende a acumular-se em baixo. É daí que vêm, muitas vezes, a sensação de pernas pesadas e cansadas, o inchaço nos tornozelos ao fim do dia e, com o tempo, as varizes.

Costumam ser indicadas para

- ✓ Pernas cansadas e pesadas.
- ✓ Inchaço nos tornozelos ao fim do dia.
- ✓ Varizes e veias visíveis nas pernas.
- ✓ Depois de um tratamento ou de uma cirurgia às varizes.
- ✓ Gravidez, quando as pernas incham.
- ✓ Viagens longas de avião, carro ou autocarro.
- ✓ Trabalhos em que se passa muitas horas de pé ou sentado.

PODEMOS ACONSELHAR

Fale connosco por WhatsApp ou na loja: com base nas queixas que nos descrever, aconselhamos o grau de compressão, o modelo e o tamanho. Ainda assim, consulte sempre o seu médico, para fazer os exames necessários e confirmar a indicação.

IMPORTANTE

Antes de usar, fale com o médico se:

- tem problemas de circulação nas artérias, por exemplo pés frios e dor nas pernas ao caminhar, que passa quando para;
- tem diabetes com pouca sensibilidade nos pés;
- tem insuficiência cardíaca;
- tem feridas, infeções ou eczema na pele das pernas;
- já teve alergia a tecidos elásticos.

ANTES DE COMPRAR

5 perguntas a fazer a si mesmo

Responder a estas perguntas antes de comprar evita a maior parte dos erros deste guia.

1. **O médico indicou um grau de compressão?**
   Se sim, traga a indicação consigo. Se não, fale connosco: aconselhamos o grau para as suas queixas, e confirme depois com o médico.
2. **Que comprimento precisa?**
   Até ao joelho, até à coxa ou collants. Depende de onde estão as queixas: o médico ou o nosso técnico ajudam a escolher.
3. **Biqueira aberta ou fechada?**
   A aberta deixa os dedos livres e é mais fácil de calçar com algumas ajudas. A fechada é mais parecida com uma meia normal.
4. **Tem as medidas das pernas, tiradas de manhã?**
   As meias escolhem-se pelas medidas da perna, não pelo número do sapato. Veja como medir na página 8.
5. **Vai conseguir calçá-las?**
   Se tem pouca força nas mãos ou dificuldade em dobrar-se, existem ajudas que facilitam muito. Veja a página 14.

Os comprimentos mais comuns

Comprimento	Código que pode ver na embalagem	Até onde chega
Até ao joelho	A-D	Logo abaixo da dobra do joelho
Até à coxa	A-G	Cimo da coxa
Collants	A-T	Cintura

DICA

Compre dois pares: enquanto um lava e seca, usa o outro. Assim nunca fica sem meias e cada par dura mais.

01

ERRO N.º 1

Confundir meias de compressão com meias de descanso

«Comprei umas meias de descanso, não é a mesma coisa?» Não é. Até muitos profissionais de saúde as confundem, mas o efeito é muito diferente.

Porque é um problema

As meias de descanso têm uma pressão leve e servem sobretudo para conforto. São quase uma meia normal. Quem precisa de compressão a sério e usa meias de descanso fica sem o efeito de que precisa, e muitas vezes conclui que «as meias não servem para nada».

Como as distinguir

	Meias de compressão	Meias de descanso
Pressão	Medida em mmHg e indicada na embalagem	Leve, muitas vezes sem valor indicado
Como apertam	De forma graduada: mais no tornozelo	De forma suave e mais uniforme
Para quê	Tratar e prevenir problemas de circulação	Conforto e pernas cansadas ligeiras
Quem indica	O médico, sobretudo a partir do grau 2	Escolha livre

MITO
«Qualquer meia apertada faz o mesmo efeito.»

REALIDADE
Uma meia que aperta mais em cima do que no tornozelo pode até dificultar a circulação. O efeito vem da pressão graduada.

MITO
«As meias de descanso são uma versão mais fraca das de compressão.»

REALIDADE
São produtos diferentes, para necessidades diferentes.

DICA

Na dúvida, traga a meia ou a embalagem à loja, ou envie-nos uma fotografia por WhatsApp. Dizemos-lhe o que é.

ERRO N.º 1 · NA PRÁTICA

Como ler a embalagem

1. **Procure o valor em mmHg.**
   São milímetros de mercúrio: a medida da pressão que a meia faz no tornozelo.
2. **Veja o grau ou a classe.**
   Aparece como 1, 2, 3 (às vezes em numeração romana, I, II, III) ou como «ligeira», «média» e «forte».
3. **Confirme o tamanho, o comprimento e a biqueira.**
   Aberta ou fechada, até ao joelho ou até à coxa.
4. **Procure a marcação CE de dispositivo médico.**
   As meias de compressão médicas têm-na.

Os tipos de meias, lado a lado

Tipo	Pressão no tornozelo	Costuma servir para
Grau 1 (ligeira)	18 a 21 mmHg	Pernas cansadas e pesadas, inchaço ligeiro, pequenas varizes
Grau 2 (média)	23 a 32 mmHg	Varizes, inchaço moderado, depois de tratamento às varizes
Grau 3 (forte)	34 a 46 mmHg	Situações mais graves, sempre com indicação médica
Anti-embolia	Cerca de 18 mmHg	Pessoas acamadas ou depois de uma cirurgia, por indicação médica

Valores de referência da norma alemã RAL, seguida por várias das marcas que vendemos. Outras normas usam intervalos diferentes: confirme sempre o valor na embalagem.

IMPORTANTE

As meias anti-embolia foram pensadas para quem está deitado a maior parte do dia. Não substituem as meias de compressão de quem anda.

02

ERRO N.º 2

Escolher o tamanho a olho

Comprar pelo número do sapato ou pelo tamanho da roupa é um dos erros mais comuns. As meias de compressão escolhem-se pelas medidas da perna.

Porque é um problema

Uma meia pequena aperta demais, marca a pele e pode fazer efeito de garrote. Uma meia grande escorrega, faz pregas e não comprime o suficiente. Nos dois casos perde-se o efeito, e a meia acaba esquecida numa gaveta.

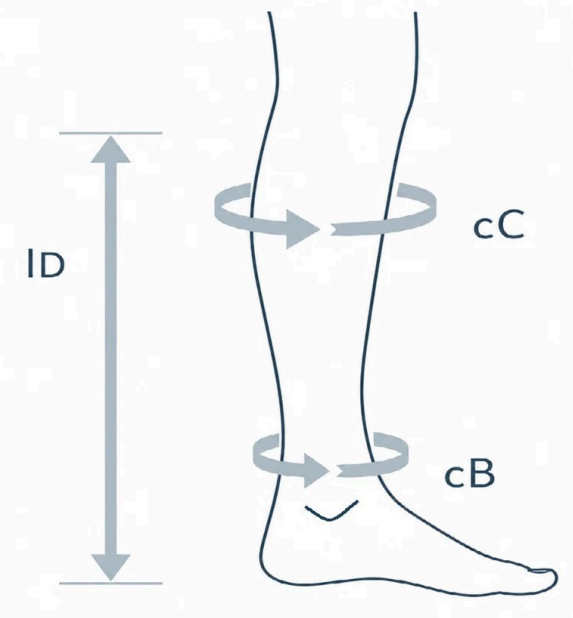
Sinais de que o tamanho pode estar errado

- Marcas fundas na pele, sobretudo no topo da meia.
- Pregas atrás do joelho ou no tornozelo.
- A meia enrola ou escorrega ao longo do dia.
- O calcanhar da meia não fica no seu calcanhar.
- Dor, formigueiro ou dedos frios ou azulados. Neste caso, tire a meia e fale connosco ou com o seu médico.

MITO	REALIDADE
«Se aperta muito, é porque está a funcionar.»	A meia deve ser justa, mas não deve doer nem deixar marcas fundas na pele.
«As minhas medidas são sempre as mesmas.»	Mudam com o peso, com a idade e com o próprio tratamento. Meça de novo sempre que comprar.

ERRO N.º 2 · PASSO A PASSO

Como medir as pernas em casa



cB: tornozelo, logo acima do maléolo · cC: barriga da perna
ID: do chão até abaixo do joelho

1. **Meça de manhã, logo ao levantar.**
   É quando a perna está menos inchada.
2. **Use uma fita métrica de costura.**
   Se puder, peça ajuda a alguém: é mais fácil e mais certo.
3. **Tornozelo (cB).**
   Encontre o osso saliente de lado no tornozelo (o maléolo). Meça à volta da zona mais fina, logo acima desse osso, como no desenho.
4. **Barriga da perna (cC).**
   À volta da zona mais larga.
5. **Comprimento (ID).**
   Sentado, com o pé no chão e o joelho dobrado em ângulo reto: do chão até logo abaixo do joelho.
6. **Para meias até à coxa.**
   Meça também a coxa, na zona mais larga (cG), e o comprimento do chão até à coxa (IG).
7. **Meça as duas pernas.**
   Anote tudo na ficha da página 20.

Os tamanhos em números romanos

Muitas marcas indicam os tamanhos de I a VII. Cada número corresponde a um intervalo de medidas, e as tabelas mudam de marca para marca. Envie-nos as suas medidas por WhatsApp ou traga-as à loja: escolhemos consigo o tamanho certo na tabela da marca.

DICA

Se as medidas ficarem entre dois tamanhos, ou se as duas pernas forem muito diferentes, fale connosco antes de comprar.

03

ERRO N.º 3

Usar o grau errado

Mais forte não é melhor. O grau certo é o que o seu médico indicar para o seu caso.

Porque é um problema

Um grau abaixo do necessário não faz o efeito de que precisa. Um grau acima pode ser desconfortável, difícil de calçar e, em algumas pessoas, perigoso, por exemplo em quem tem problemas de circulação nas artérias.

Tire as meias e fale com o médico se notar

- Dedos ou pés frios, pálidos ou azulados.
- Dormência ou formigueiro nos pés ou nas pernas.
- Dor que aumenta quando tem as meias calçadas.
- Pele irritada, com bolhas ou feridas.

MITO	REALIDADE
«Vou comprar logo o grau mais forte, para ter mais efeito.»	O grau escolhe-se pela situação de cada pessoa, não pela força.
«Se o médico não disse nada, qualquer grau serve.»	Sem indicação médica, fique pelas meias de grau 1 (se não tiver nenhuma das situações da página 3) e fale connosco: aconselhamos com base nas suas queixas.

ERRO N.º 3 · NA PRÁTICA

Situações do dia a dia

Situação	O que ter em conta
Viagens longas	Meias de compressão de grau 1 ajudam a evitar o inchaço. Se já teve uma trombose ou tem risco aumentado, fale com o médico antes de viajar.
Gravidez	É frequente as pernas incharem. Fale com o médico ou com o enfermeiro sobre o grau indicado.
Depois de uma cirurgia	Siga à risca as instruções do hospital sobre o tipo de meia e durante quanto tempo a usar.
Pessoa acamada	As meias indicadas são, em regra, as anti-embolia, e só por indicação médica. Veja também o nosso Guia do cuidador.
Diabetes	Fale com o médico antes de usar meias de compressão. Para o dia a dia, existem meias próprias para diabéticos, sem costuras e mais suaves.

Leve estas perguntas à consulta

- ✓ Preciso de meias de compressão? De que grau?
- ✓ Até ao joelho, até à coxa ou collants?
- ✓ Quantas horas por dia as devo usar?
- ✓ Posso usá-las enquanto durmo?
- ✓ Durante quanto tempo devo fazer este tratamento?

DICA

Peça ao médico que escreva o grau e o comprimento indicados. Com essa indicação e as suas medidas, ajudamos a escolher o modelo certo em poucos minutos.

04

ERRO N.º 4

Calçar as meias ao fim do dia

As pernas incham ao longo do dia. Se calçar as meias quando a perna já está inchada, elas custam mais a vestir e fazem menos efeito.

Porque é um problema

As meias de compressão servem sobretudo para evitar que a perna inche. Calçadas de manhã, ajudam a manter a perna sem inchaço durante todo o dia. Calçadas à tarde, estão a apertar uma perna que já inchou.

A melhor altura para as calçar

- ✓ De manhã, logo ao levantar, antes de passar muito tempo de pé.
- ✓ Se tomou banho, seque bem as pernas antes de as calçar.
- ✓ Se as pernas já estiverem inchadas, deite-se 15 a 20 minutos com as pernas levantadas e só depois calce as meias.

MITO	REALIDADE
«Tenho de dormir com as meias para fazerem efeito.»	Em geral, usam-se durante o dia e tiram-se para dormir. Siga sempre a indicação do seu médico.
MITO	**REALIDADE**
«Se hoje vou ficar em casa, não preciso delas.»	Estar sentado muitas horas também faz inchar as pernas. Use-as todos os dias, como o médico indicou.

ERRO N.º 4 · NA PRÁTICA

Um dia com meias de compressão

Quando	O que fazer
Ao acordar	Calce as meias antes de começar o dia, ainda com a perna sem inchaço.
Durante o dia	Caminhe e mexa os pés de vez em quando. Evite estar muito tempo parado de pé ou de pernas cruzadas. Confirme que a meia não enrolou nem fez pregas.
Ao fim do dia	Tire as meias e veja a pele: marcas fundas, feridas ou zonas vermelhas são sinal para falar connosco ou com o médico. Lave as meias (página 15).
À noite	Hidrate a pele das pernas. O creme deve ser posto à noite e não de manhã: deixa a pele escorregadia e pode estragar o tecido das meias.

Nos primeiros dias

É normal estranhar a pressão. Comece por usar as meias algumas horas e vá aumentando, até as usar durante todo o dia, como o médico indicou. Se sentir dor, formigueiro ou os dedos frios, tire-as e fale connosco.

DICA

Deixe as meias ao lado da cama à noite. De manhã, calce-as antes de se levantar ou logo a seguir, sentado na beira da cama.

05

ERRO N.º 5

Desistir porque custam a calçar

É normal que as meias de compressão custem a calçar: são feitas para apertar. Com a técnica certa e algumas ajudas, quase todas as pessoas conseguem calçá-las.

Porque é um problema

Muitas pessoas deixam de usar as meias ao fim de poucos dias porque se cansam de lutar com elas, sobretudo quem tem artroses, pouca força nas mãos ou dificuldade em dobrar-se. Guardada na gaveta, a meia não faz efeito nenhum.

Sinais de que está a calçar mal

- Puxa a meia pelo elástico de cima.
- A meia fica enrolada no tornozelo ou atrás do joelho.
- O calcanhar da meia não coincide com o seu.
- Unhas, anéis ou pulseiras prendem o tecido e abrem malhas.

MITO	REALIDADE
«Se custa a calçar, é porque é pequena.»	Se mediu bem a perna, é normal que seja justa. Veja a técnica na página seguinte.

MITO	REALIDADE
«Se ficar comprida, dobro o topo para baixo.»	Dobrar o topo cria uma zona com pressão a dobrar, que pode fazer efeito de garrote. Se a meia é comprida demais, o tamanho não está certo.

ERRO N.º 5 · PASSO A PASSO

Como calçar as meias sem esforço

1. **Calce luvas de borracha.**
   Podem ser de cozinha ou próprias para meias. Agarram melhor o tecido e protegem a meia das unhas.
2. **Vire a meia do avesso até ao calcanhar.**
   Meta a mão dentro da meia, agarre o calcanhar e puxe: fica só a parte do pé por dentro.
3. **Enfie o pé até o calcanhar ficar no sítio.**
   Ajuste bem antes de continuar.
4. **Suba a meia aos poucos.**
   Alguns centímetros de cada vez, distribuindo o tecido pela perna. Nunca puxe pelo elástico de cima.
5. **Alise com as palmas das mãos.**
   Tire as pregas: o tecido deve ficar distribuído por igual.

Ajudas que facilitam

Ajuda	Para quem	Na Viver Melhor
Calçador de meias	Quem não se consegue dobrar ou tem pouca força nas mãos. Coloca-se a meia na armação e enfia-se o pé.	**Calçador Butler**
Luvas para meias	Toda a gente: facilitam muito e protegem o tecido.	**Luvas para calçar meias**
Biqueira aberta	Quem tem dedos sensíveis. Algumas ajudas para calçar funcionam melhor com estas meias.	**Ver modelos**

EM IMAGENS E EM VÍDEO

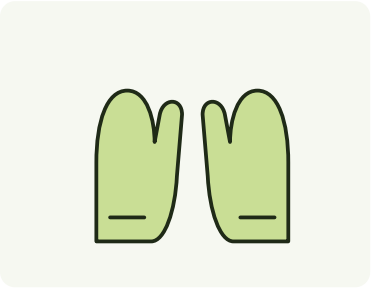
Na página seguinte tem estes passos em imagens e dois vídeos curtos: um para meias de biqueira fechada e outro para biqueira aberta.

DICA

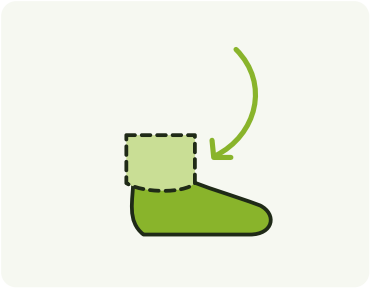
Na loja em Évora mostramos-lhe como calçar as meias e como usar o calçador. Também o podemos ajudar por WhatsApp ou telefone. Nos primeiros dias, peça ajuda a um familiar.

ERRO N.º 5 · EM IMAGENS

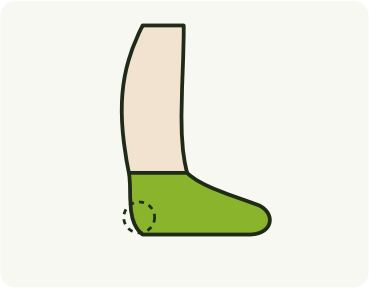
Calçar as meias, passo a passo



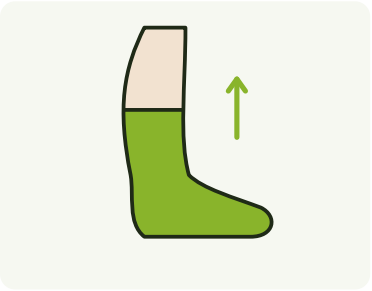
1 Calce luvas de borracha.



2 Vire a meia do avesso até ao calcanhar.



3 Enfie o pé até o calcanhar ficar no sítio.



4 Suba a meia aos poucos, sem puxar pelo elástico.



5 Alise com as palmas das mãos.

Com o calçador Butler

Coloque a meia na armação, enfie o pé e puxe pelas pegas. Útil para quem não se consegue dobrar.

Ver o calçador

Veja em vídeo

Meias de biqueira fechada
Aponte a câmara do telemóvel ao código.

Meias de biqueira aberta
Aponte a câmara do telemóvel ao código.

Vídeos da Medi, a marca das meias, em inglês. As imagens mostram tudo o que precisa.

Os modelos que mais recomendamos para começar

Medi Elegance, grau 1, até ao joelho
Senhora, uso diário

Mediven for Men, grau 1, até ao joelho
Homem, aspeto de meia social

Medi Elegance, grau 1, até à coxa
Com banda de silicone

Medi Clean
Para lavar as meias sem as estragar

O grau e o tamanho certos dependem de si: confirme com o seu médico e com os nossos técnicos.

06

ERRO N.º 6

Lavar e secar mal (e não as trocar)

As meias de compressão são feitas com fibras elásticas. Bem cuidadas, mantêm a pressão durante meses. Mal lavadas ou secas ao calor, perdem-na muito mais depressa.

Porque é um problema

Uma meia que perdeu a elasticidade continua a parecer uma meia, mas já não comprime como devia. A pessoa continua a usá-la convencida de que está a fazer efeito.

Como lavar

- ✓ Todos os dias, depois de as usar.
- ✓ À mão ou na máquina, num programa delicado, à temperatura da etiqueta (normalmente até 40 °C).
- ✓ Com detergente suave. Sem amaciador nem lixívia.
- ✓ Na máquina, dentro de um saco de rede.

Como secar

- ✓ Não torça: enrole a meia numa toalha para tirar a água.
- ✓ Estenda à sombra.
- ✓ Nunca no aquecedor, ao sol direto ou na máquina de secar, a não ser que a etiqueta o permita.

MITO

«Lavar muitas vezes estraga as meias.»

REALIDADE

É ao contrário: o suor e a gordura da pele estragam as fibras. Lavar todos os dias ajuda o tecido a recuperar a forma.

ERRO N.º 6 · NA PRÁTICA

Quando trocar as meias

Com uso diário, uma meia de compressão mantém a pressão durante cerca de 6 meses. Depois disso, mesmo que pareça nova, já aperta menos. Siga também a indicação do fabricante.

Sinais de que estão gastas

- Já não apertam como no início.
- Ficaram mais largas ou mais compridas.
- Escorregam ao longo do dia.
- Têm malhas abertas, buracos ou o elástico solto.

Troque também quando

- O seu peso mudar bastante.
- O médico mudar o grau ou o comprimento.
- As suas medidas mudarem. Meça de novo.

O calendário das suas meias

Quando	O que fazer
Todos os dias	Lavar e deixar secar à sombra.
Todos os meses	Ver se há sinais de desgaste.
A cada 6 meses	Trocar os pares e medir de novo as pernas.

A regra dos dois pares

Tenha sempre dois pares: um em uso e outro a lavar e a secar. Assim nunca fica sem meias e cada par dura mais.

DICA

Anote a data em que começou a usar cada par: assim sabe quando o deve trocar.

PARA CONSULTAR NO DIA A DIA

Sinais de alerta: quando falar com o médico

URGENTE

Ligue 112 ou vá às urgências se:

- uma perna inchar de repente, com dor, calor ou vermelhidão, sobretudo na barriga da perna;
- sentir falta de ar súbita ou dor no peito.

Pode ser uma trombose. Não espere para ver se passa.

FALE COM O MÉDICO EM BREVE

- Tem feridas nas pernas ou nos pés que não cicatrizam.
- A pele dos tornozelos está a ficar escura, dura ou com comichão.
- Sente dor nas pernas ao caminhar, que passa quando para.
- Os pés ficam frios, pálidos ou azulados com as meias calçadas.
- O inchaço não melhora com as meias, ou está a piorar.
- Só uma das pernas incha, mesmo que sem dor.

Não sabe se é urgente?

Ligue para o **SNS 24: 808 24 24 24**. Um profissional de saúde ajuda a perceber o que fazer.

Estas indicações são gerais e não substituem a avaliação do seu médico.

PARA CONSULTAR NO DIA A DIA

Hábitos que aliviam as pernas

As meias ajudam muito, mas os hábitos do dia a dia também contam.

- **Caminhe todos os dias.** Ao andar, a barriga da perna funciona como uma bomba que empurra o sangue para cima.
- **Levante as pernas.** Deitado, com as pernas acima do nível do coração, 15 a 20 minutos, 2 ou 3 vezes por dia.
- **Não fique muito tempo parado.** Se trabalha de pé ou sentado, mexa-se de hora a hora.
- **Não cruze as pernas** quando está sentado.
- **Fuja do calor nas pernas:** banhos muito quentes, sauna, sol direto e cera quente.
- **Termine o banho com água fresca** nas pernas, dos pés para cima.
- **Prefira sapatos confortáveis**, de salto baixo e largo.
- **Beba água** e procure manter um peso saudável.

Exercícios de 2 minutos

1. Pontas e calcanhares
Sentado, levante as pontas dos pés e depois os calcanhares. 10 vezes.

2. Círculos
Rode os tornozelos devagar, 10 vezes para cada lado.

3. Pedalar
Deitado, faça o movimento de pedalar no ar durante 30 segundos.

IMPORTANTE

Se tem algum problema de saúde, confirme com o seu médico que exercícios pode fazer.

PARA CONSULTAR NO DIA A DIA

Glossário

mmHg	Milímetros de mercúrio. A unidade da pressão das meias, medida no tornozelo.
Compressão graduada	A pressão é maior no tornozelo e diminui à medida que a meia sobe.
Grau ou classe	O nível de pressão da meia (1, 2, 3...). Quanto maior o número, maior a pressão.
Meias anti-embolia	Meias para pessoas acamadas ou operadas, usadas por indicação médica.
Biqueira aberta ou fechada	Com os dedos de fora ou com os dedos cobertos.
A-D, A-G, A-T	Códigos do comprimento: até ao joelho (A-D), até à coxa (A-G) e collants (A-T).
Edema	Inchaço causado pela acumulação de líquido, por exemplo nos tornozelos.
Varizes	Veias dilatadas e tortuosas, muitas vezes visíveis na pele das pernas.
Insuficiência venosa	Quando as veias das pernas têm dificuldade em levar o sangue de volta ao coração.
Trombose venosa profunda	Um coágulo numa veia profunda da perna. É uma situação urgente (página 17).
Calçador de meias	Armação que ajuda a calçar as meias de compressão sem ter de se dobrar.

PARA IMPRIMIR

A sua ficha de medidas

Medida	Perna direita	Perna esquerda
cB · Tornozelo		
cC · Barriga da perna		
ID · Do chão até abaixo do joelho		
cG · Coxa (meias até à coxa)		
IG · Do chão à coxa (meias até à coxa)		
Data da medição		
Grau indicado pelo médico		
Biqueira (aberta ou fechada)		

Resumo: os 6 erros e como evitá-los

1. Compressão não é descanso: procure o valor em mmHg na embalagem.
2. Escolha pelo tamanho das pernas, medidas de manhã.
3. O grau certo é o que o médico indicar.
4. Calce as meias de manhã, ao levantar.
5. Use luvas, vire a meia do avesso e peça ajudas para calçar.
6. Lave todos os dias, seque à sombra e troque a cada 6 meses.

ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR

Precisa de ajuda para escolher?

Os técnicos da Viver Melhor ajudam a escolher o grau, o tamanho e o modelo certos, e mostram como calçar as meias.

WhatsApp e telefone
(+351) 927 602 386 (chamada para a rede móvel nacional). Pelo WhatsApp, o seu pedido fica registado e respondemos assim que possível.

Loja
Rua de Chartres, 7A, 7000-930 Évora
2.ª a 6.ª: 09:30–13:00 e 14:30–19:00 · Sábado: 10:00–13:00

Email
info@vivermelhor.pt

Loja online
vivermelhor.pt · Portes grátis em compras acima de 49,90 € (Continente)

Está na Lista VIP da Black Friday

Por ter recebido este guia, entra na Black Friday da Viver Melhor antes de toda a gente. Entre na Comunidade de WhatsApp para receber os avisos e as ofertas em primeira mão.

Entrar na Comunidade de WhatsApp

Este guia é informativo e não substitui o aconselhamento do seu médico. © 2026 Viver Melhor.