



EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

CUIDADOS COM OS PÉS NO PACIENTE DIABÉTICO

CID

**EMPRESA BRASILEIRA DE SERVIÇOS HOSPITALARES
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DR. MIGUEL RIET CORRÊA JR.
HU-FURG/EBSERH**

Rua Visconde de Paranaguá, 102 – Centro

Rio Grande/RS – CEP: 96200-190

Telefone: (53) 3233.8800 | <http://hu-furg.ebserh.gov.br>

Organização:

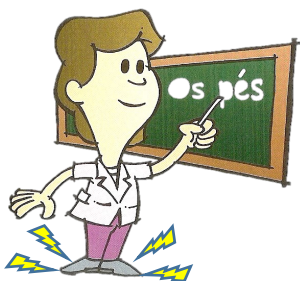
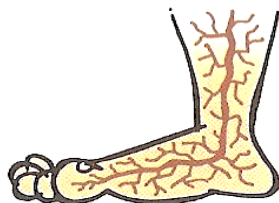
Centro Integrado de Diabetes (CID) – Contato (53) 3233.8876

Revisão e Diagramação:

Unidade de Comunicação Social (UCS)

CUIDE DOS SEUS PÉS! EVITE AMPUTAÇÕES.

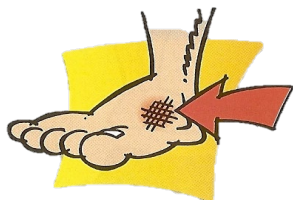
Quando se tem diabetes é muito importante cuidar dos pés. Um alto nível de açúcar no sangue pode afetar os nervos dos pés e causar problemas de circulação do sangue.



Quando os nervos dos pés e das pernas ficam afetados, a pessoa pode começar a ter uma sensação de formigamento e “agulhadas”.

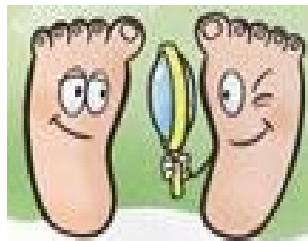
Além do mais, pode perder a sensibilidade dos pés e não sentir dor, pressão ou alteração de temperatura. Se tiver uma lesão qualquer, pode não se dar conta dela imediatamente, ficando sujeita mais facilmente a infecções.

A infecção ou falta de circulação do sangue podem causar até mesmo a necessidade de uma amputação.



CUIDADOS COM OS PÉS

- Examinar os pés diariamente atenção a mudanças de coloração da pele e temperatura. Olhar cada um dos dedos e entre eles. Observar se não há frieira, bolhas, rachaduras, cortes e pele seca. Se não conseguir fazer isso sozinho, peça ajuda a um familiar ou amigo. Também pode-se usar um espelho caso tenha dificuldade para examinar a planta



dos pés. Preste atenção a mudanças de coloração da pele e temperatura.

- Lavar os pés diariamente com sabão neutro e água morna (quente não!). Evite colocar os pés de “molho”, pois poderá causar ressecamento.



- Enxugar sempre muito bem, principalmente entre os dedos. Usar uma toalha separada somente para os pés, pois a toalha do banho já está úmida. Lave os pés, diariamente, com sabão neutro e água morna (não use água quente).



- Usar creme diariamente para hidratar os pés (entre os dedos não passar creme, pois pode causar frieira!). Hidratar as unhas e cutículas também é importante! Evite uso de talco, pois pode causar ressecamento da pele. Enxugue os pés sempre muito bem, principalmente entre os dedos.

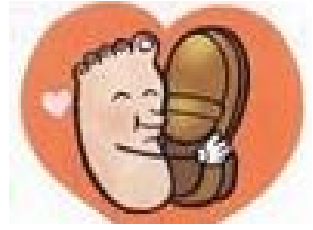


- Antes de calçar meias e sapatos, verifique se não há nada dentro deles que possa pressionar e machucar seus pés; bater os sapatos antes de calçá-los; sempre utilizar meias com calçados fechados.



- Em relação aos sapatos algumas observações são importantes como o uso de sapatos confortáveis, macios, que não apertem, os dedos devem se movimentar dentro do calçado, que seja antiderrapante e

tenha solado mais rígido, sem bico fino ou com salto muito alto; evite sandálias que tenham tiras ou fivelas; os calçados devem ser comprados à tarde pois neste período os pés estão mais inchados e os sapatos não irão ficar apertados depois; ao comprar sapatos novos, usá-los primeiramente em casa e observar se não machucaram os pés; os calçados por manter calor e umidade são ambiente perfeito para os fungos, por isso mantê-los limpos e secos, colocá-los no sol, alterne o calçado a cada dia. E muito importante, nunca ande descalço, mesmo dentro de casa.



- As meias devem ser de algodão, de cor branca e de preferência, sem costura. Troque as meias quando sentir que estão molhadas de suor. O elástico das meias não deve comprimir a região do tornozelo.



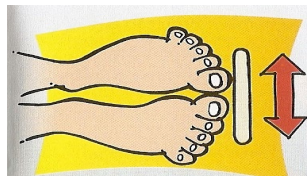
- Não utilize bolsas de água quente para esquentar os pés, aquecedor elétrico e lençol térmico.



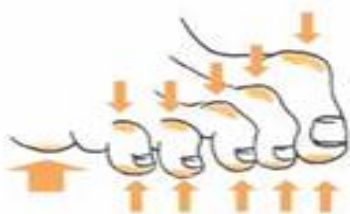
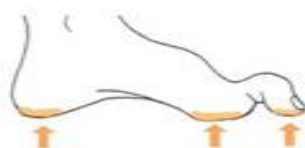
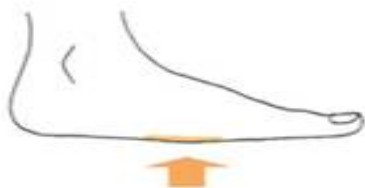
- Se você tiver calos ou verrugas, nunca use produtos tipo calcidas pois pode causar lesão na pele. Procure um especialista para tratá-los, mas jamais tente removê-los, pois você pode causar uma ferida.



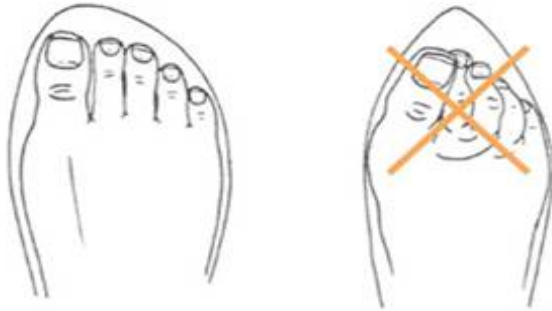
- Cuidado ao cortar as unhas, sempre cortar em linha reta e não muito curtas. Passar uma lixa para dar o acabamento. Não arredonde os cantos para evitar unhas encravadas. Caso a visão esteja deficiente pedir auxílio de alguém para o corte das unhas. Aproveite para cortar as unhas após o banho, pois elas estarão amolecidas. Faça isso em um local com boa iluminação. Dê preferência a cortadores de unhas ou a tesouras com pontas redondas, pois a possibilidade de se machucar diminui bastante. O ideal é aparar as unhas com lixa para não correr o risco de acidentes.



ÁREAS DE RISCO PARA ULCERAÇÕES DE PÉ EM PACIENTES DIABÉTICOS



A LARGURA INTERNA DO CALÇADO DEVE SER IGUAL À LARGURA DO PÉ



CALÇADOS ADEQUADOS PARA A PESSOA COM DIABETES

É indicado usar calçados de couro ou tecido macio, sem costuras e que proteja os pés.



Nas sandálias, cuidar para não serem muito “rasteiras”, para não expor o calcanhar e, na frente, atentar para os dedos fiquem mais para dentro do calçado, para não ter perigo de bater os dedos.



CALÇADOS INADEQUADOS PARA A PESSOA COM DIABETES

Os saltos altos e bico fino deformam os dedos e, com o tempo, formam calos nos pés.



As sandálias muito abertas e com tiras no meio dos dedos expõem os pés e podem machucar.



ALGUMAS OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- O cigarro prejudica seriamente a circulação sanguínea.
- Evite cruzar as pernas quando estiver sentado, pois piora a circulação do sangue nos pés. Se for viajar, evite ficar sentado por muito tempo. Levante-se, ande um pouco. Se isso não for possível, estique os pés, movimente-os para cima, para baixo e para os lados, mova os dedos, faça círculos com os pés. Hidrate-se adequadamente durante as viagens, isso evita desidratação e embolias.
- Lembre-se que tudo isso funcionará muito melhor se estiver acompanhado de um bom controle glicêmico!!! O cuidado com os pés começa com o uso adequado da medicação, a dieta alimentar e prática de atividade física.

REFERÊNCIAS

INSTITUTO DE PODOLOGIA CANTINHO DO PÉ. Disponível em:

<<https://www.facebook.com/Cantinhodope/photos/confira-essas-super-dicas-para-cuidar-bem-dos-seus-p%C3%A9s/1615614685356206/>> Acesso em: Nov. 2021.

IWGDF. Diretrizes do IWGDF sobre a prevenção e o tratamento de pé diabético – Tradução de 2020. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/media/finalissimo_-_1o_dez_-_iwgdf_guidelines_v11_athf_1.pdf> Acesso em 05 de julho de 2021.

SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019 - 2020. São Paulo: Clannad, 2019. Disponível em <<https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>>. Acesso em: 01 Jul 2020.

SOU DIABÉTICO E AGORA? Diabetes e os pés. Um guia prático para simplificar a vida do diabético. Material educativo da Sanofi-Aventis. São Paulo. Ed. 2011.