

# pés sandálias .....

..... CUIDADOS PARA PESSOAS COM DIABETES





Universidade Federal da Bahia - UFBA  
Universidade Estadual de Feira de Santana - UEFS  
Distrito Sanitário Subúrbio Ferroviário - DSSF

Karoline Vasconcelos Campos  
Joyce Laís Batista Santana  
Discentes em Enfermagem UEFS

Fernanda Matheus Estrela  
Tania Maria de Oliveira Moreira  
Docentes UEFS

Juliana Bezerra do Amaral  
Rose Ana Rios David  
Docentes UFBA

Cicero Fidelis Lopes  
Doutorando UFBA

Nayara Silva Lima  
Tamires Jesus Sousa  
Mestranda UFBA

Talita Aquira dos Santos Vieira  
Enfermeira da Secretaria Municipal de Saúde

*pés saudáveis*

..... CUIDADOS PARA PESSOAS COM DIABETES



Feira de Santana - BA  
2021

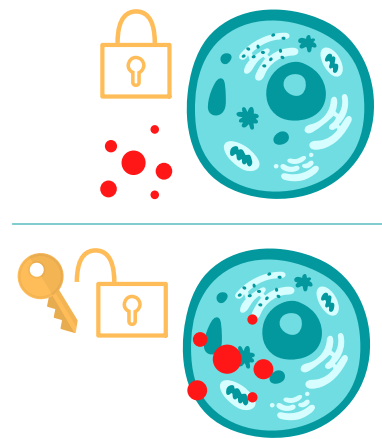
Você é diabético? .....	04
Por que cuidar dos pés? .....	05
O que é pé diabético? .....	05
Qual a função dos pés? .....	06
Aprendendo a cuidar dos pés .....	07
1) Primeiro passo: Observar .....	08
2) Segundo passo: Fazer a higiene .....	11
3) Terceiro passo: Fazer hidratação .....	12
4) Quarto passo: Cuidar das unhas .....	13
5) Quinto passo: Calçados .....	14



# você é diabético? .....

A **diabetes** é uma doença crônica causada por inúmeros fatores resultantes do desequilíbrio do açúcar no sangue.

A **insulina** é como uma "chave" que abre a célula. Sua principal função é permitir que o açúcar entre nas células e não fique circulando no sangue.



Nas pessoas com diabetes isso não acontece de forma correta e as quantidades de glicose (açúcar) aumentam.

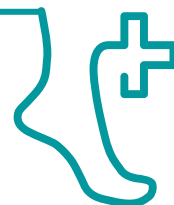
A função do açúcar é dar energia para o nosso corpo funcionar, mas quando não há controle, ele fica passeando livremente no sangue e pode causar sérios problemas de saúde.

# por que cuidar dos pés? .....

As pessoas com diabetes devem cuidar dos pés. Um dos problemas que essa doença pode causar é o **pé diabético**.

## O QUE É PÉ DIABÉTICO?

É quando os pés apresentam:



Diminuição na sensibilidade à dor e mudanças na temperatura que são causadas por alterações nos nervos (neuropatia).



Problemas na circulação dos membros inferiores (Doença Arterial Periférica).



*importante!*



Caso não receba o cuidado adequado, o pé-diabético expõe a um risco de amputação.

# qual a função dos pés? .....

Além disso, os seus pés têm funções muito importantes para todo o seu corpo.

## QUAL A FUNÇÃO DOS PÉS?



# aprendendo a cuidar dos pés.....

A seguir, 5 passos simples que farão enorme diferença para a saúde dos pés.





# OBSERVAR



Observe e examine os pés diariamente, olhando todas as partes, incluindo entre os dedos.



Busque qualquer alteração.



Com o auxílio de um espelho verifique melhor as partes mais difíceis de visualizar ou então peça ajuda.







# OBSERVAR

FIQUE ATENTO AS SEGUINTEs ALTERAÇÕES:



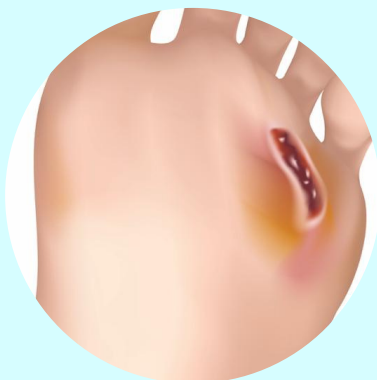
Bolhas



Calos



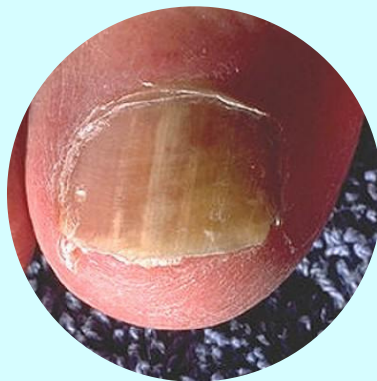
Deformidades nos dedos



Feridas



Rachaduras



Unhas quebradiças



# OBSERVAR

FIQUE ATENTO QUANDO SENTIR:



Sensação de dormência ou formigamento nos pés.



Dores ou queimação nos pés e nas pernas.



Perda da sensibilidade local.



Sensação de agulhadas ou fraqueza nas pernas.

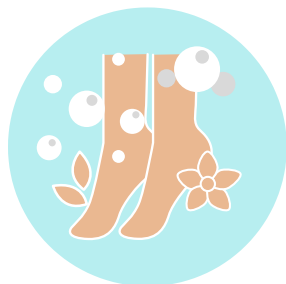


Caso identifique alguma alteração nos pés procure imediatamente sua Unidade de Saúde.

É importante realizar o controle da glicemia para evitar essas complicações.



# FAZER A HIGIENE



A higiene dos pés deve ser realizada diariamente para evitar infecções.



Lave os pés com sabão neutro e água fria ou morna.

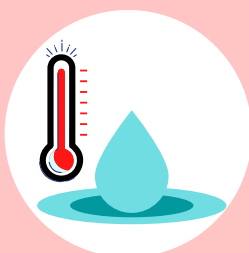


Seque delicadamente os pés e entre os dedos para evitar frieira.



A toalha deve ser macia e não deve esfregar a pele.

*importante!*



Cuidado com a temperatura da água! Use o cotovelo ou peça ajuda para verificar a temperatura e evitar queimaduras.



# FAZER HIDRATAÇÃO



Hidrate os pés diariamente após o banho e antes de dormir para evitar rachaduras.



Use cremes para pele seca, porém evite usá-los entre os dedos.



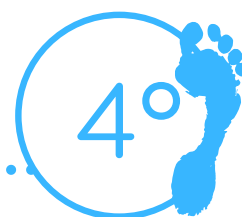
Ao utilizar hidratante nos pés tenha cuidado com o risco de escorregar.



Beba bastante água pois ajuda na hidratação.

*importante!*

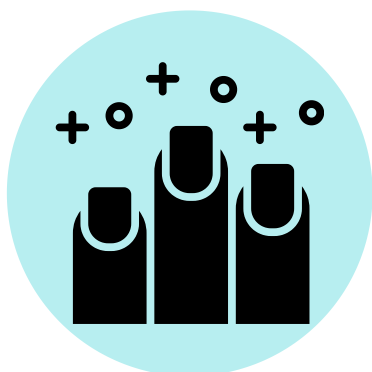
# CUIDAR DAS UNHAS



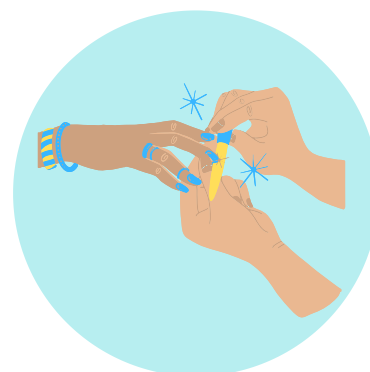
Mantenha as unhas limpas e curtas.



Não use alicates ou limpadores afiados e/ou pontiagudos.



Corte em linha reta pois unhas arredondas tem maiores riscos de encravar.



Finalize com uma lixa não abrasiva para não deixar cantos salientes.

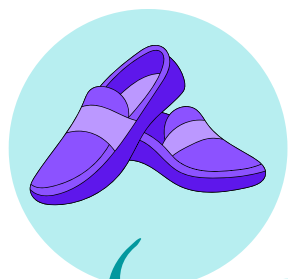


## dica

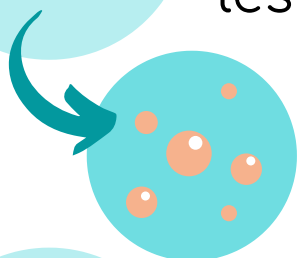
Dê preferência para cortar as unhas após o banho pois estarão mais amolecidas e isso facilita o corte.



# CALÇADOS



Use calçados confortáveis e de tamanho apropriado evitando aqueles com costuras irregulares.



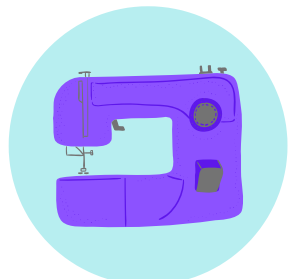
O calçado não deve ser apertado ou largo, pois as duas situações podem levar lesões bolhosas.



**SOLADO:** procure um sapato ou tênis que tenha um solado antiderrapante, não flexível.



Use sempre calçados e tênis com meias.



Use, de preferência, meias sem costura.



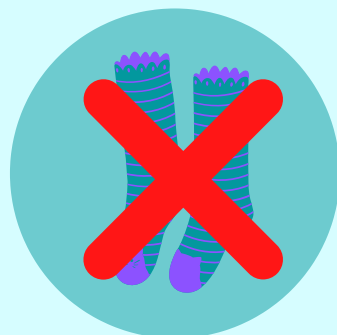
Evite chinelos de dedo, saltos altos ou calçados abertos, principalmente quando sair de casa.



# CALÇADOS



Procure trocar de meias diariamente.



Nunca use meias apertadas e evite usar meias altas acima do joelho.



Inspeccione e palpe diariamente a parte interna dos calçados à procura de objetos que possam machucar seus pés.



Evite andar descalço, seja em ambientes fechados ou ao ar livre.

*importante!*

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Pé diabético. Agosto de 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Manual do Pé Diabético: estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. Ministério da Saúde, Secretaria de atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministérios da Saúde, 2016.

IWFGD - Diretrizes do IWGDF sobre a prevenção e tratamento de pé diabético. 2019 Tradução Brasileira das Diretrizes IWGDF no 34º Congresso da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, 2020 Brasília. Disponível em: <http://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/12/CONS-ENSO-INTERNACIONAL-DE-PE-DIABETICO-2019.pdf>>. Acesso em: jul. 2021.

SBD – Sociedade Brasileira de Diabetes Diretrizes. Tratamento do diabetes mellitus associado a outras comorbidades: avaliação, prevenção e tratamento do pé diabético.2019-2020.

VIANNA, D.L.; GREVE, JMD. Relação entre a mobilidade do tornozelo e pé e a magnitude da força vertical de reação do solo. Brazilian Journal of Physical Therapy [online]. 2006, v. 10, n. 3 [Acessado 14 Julho 2021] , pp. 339-345. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-35552006000300014>. Epub 06 Nov 2006. ISSN 1809-9246.