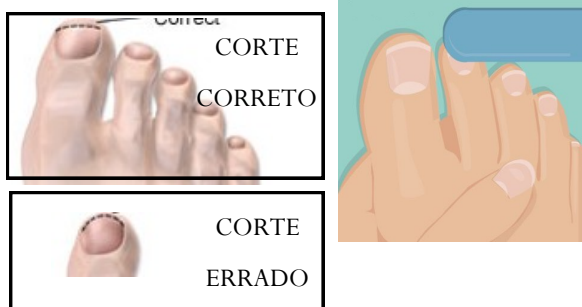


## Cuidados com as unhas

- As unhas devem ser cortadas **a direito**, limpando os rebordos afiados com uma lima de **cartão**.
- Não deixe **crescer** muito, nem **corte** muito.



## Calosidades

- As calosidades (calos) surgem por **alguma causa**: pelos sapatos, ou por forma incorreta de caminhar.
- Não use nunca objetos **cortantes**, limas **metálicas**, **tesouras** ou **calicidas**.

## Outros cuidados

- Nunca exponha os pés a **fontes de calor**, como radiadores, lareiras ou botijas de água quente ou mantas eléctricas.
- Mantenha os seus pés **quentes**, através de meias e do calçado.

## Inspeção dos pés



1. Inspeccione os seus pés **todos os dias**
2. Coloque-se em zona bem **iluminada**, e em posição **confortável**
3. Para maior facilidade use **espelhos ou lupas**, ou peça ajuda a um familiar
4. Procure áreas de pele alterada, como **feridas, calos, gretas, durezas, roçaduras, esfolado**
5. Procure também zonas de **cor** ou **temperatura diferente**

*Se notar alguma alteração, fale com a sua **Equipa de saúde!***

**Autoras:** Dra. Joana Ferreira Alves, Dra. Ana Sofia Esperança

**Data de elaboração:** Novembro de 2009

**Data da última revisão:** Novembro de 2012

**Data da próxima revisão:** Novembro de 2015

**Unidade de Saúde Familiar Nova Via**

Rua da Boa Nova, 325, Valadares

Tel. 22 713 74 17 / 22 713 02 06



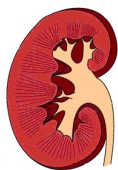
# Pé diabético



## Diabetes é...

... uma doença crônica, que se caracteriza por aumento dos níveis de açúcar no sangue

## Complicações da Diabetes



- Problemas nos rins (nefropatia)

- Problemas nos olhos (retinopatia)



- Tromboses no cérebro



- Enfartes no coração

- Falta de circulação nas pernas (arteriopatia)

- Problemas nos pés (pé diabético)



## Pé diabético

Nos diabéticos, a **sensibilidade** e a **circulação do sangue** nos pés, podem estar diminuídas.



Os diabéticos têm maior risco de ter feridas (**úlceras**), **deformação** e **infecção** ao nível dos pés.

Além disso, a cicatrização é mais difícil.

## As úlceras do pé no diabético são:

- Um problema **grave** da Diabetes
- A principal causa de **internamento**
- A principal causa de **amputação** dos membros inferiores

## APOSTE NA PREVENÇÃO!

*Veja os cuidados que temos a propôr-lhe.*

## Higiene

1. Lave os pés todos os dias, com água **morna** e **sabão neutro**
2. O tempo de lavagem não deve exceder os **5 minutos**
3. Evite produtos **ásperos e irritantes**, como escovas ou luvas de crina
4. Passe por água limpa no final
5. **Seque bem** os pés, sem esfregar, não esquecendo a região entre os dedos
6. Aplique creme **hidratante**, mas não entre os dedos
7. Não utilize pó-de-talco, desodorizantes, ou outros produtos em geral

*Em caso de dúvidas, pergunte à sua Equipa de saúde!*



## Meias e calçado

1. Nunca ande **descalço**
2. Use sempre **meias**
3. Prefira meias de **algodão e brancas**
4. Troque de meias todos os dias
5. Use as meias do **avesso**, para as costuras ficarem para fora, ou use meias sem costuras
6. Não use ligas nem meias com **elástico** forte, que cortem a circulação sanguínea
7. Compre o calçado **à tarde**, porque é a altura do dia em que o pé se encontra mais inchado
8. Características do seu calçado:
  - ter biqueira **larga**, ser **leve e flexível**
  - cobrir bem o pé para evitar entrada de areias e pedras (preferência **fechados**)
  - palmilha não deve **enrugar** ao dobrar
  - com sola **anti-deslizante**, com alguma rigidez (**não dobrar** completamente)
  - se sapatos novos, use só **1 hora** no 1º dia
  - observe e passe a mão nos sapatos antes de calçar (**veja e sinta** se têm pedras, areias...)

