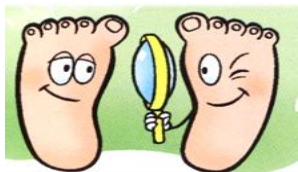


## Exame dos Pés: Para quê?



- Procurar alterações da sensibilidade ou da circulação do sangue.

## Cuidados Gerais:

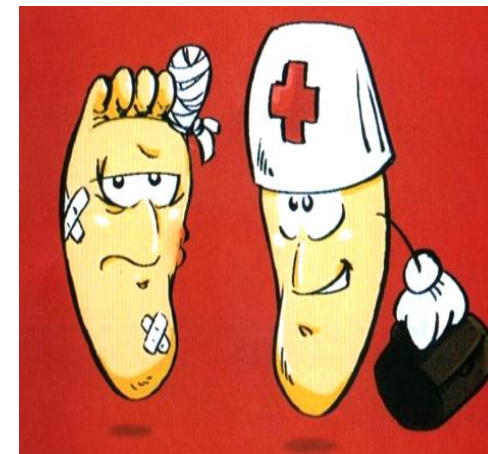


- Alimentação saudável.
- Bom controlo da diabetes, tensão arterial, colesterol e peso.
- Faça atividades que não sobrecarreguem os pés (caminhar, dançar, nadar, bicicleta).
- **Evite** correr e saltar.
- Sentado, eleve os pés, massage os dedos, mova os calcanhares.
- **Evite** cruzar as pernas
- **Evite** tabaco, álcool e calor ou frio excessivos (ex: sacos de água quente).



A diabetes aumenta o risco de lesões nos pés por alterações na sensibilidade, circulação e maior risco de infeções. O Pé Diabético é uma das principais complicações da doença: causa muitos internamentos e amputações.

**O rastreio do pé diabético diminui estas complicações.**



Margarida Carvalho, Ana Duarte, Fernanda Gomes, Lia Rocha, Mariana Fonseca, Micaela Prata, Sara Peres (Internas de Formação Específica em MGF)

Paula Varandas (Especialista em MGF)

Grupo da Diabetes da USF Anta

## Cuidado com os Pés!!



Abril de 2014

## Cuidados com o pé

- **Verifique o pé diariamente, incluindo entre os dedos. Procure:**

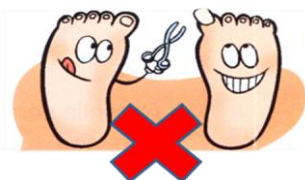
- Cortes/Arranhões/Fissuras
- Feridas/Bolhas/Calos
- Infecções nas unhas
- Use um espelho (ver a planta do pé)



- **Lave os pés diariamente com água morna (não quente),** sem deixar muito tempo na água. Seque bem entre os dedos.

- **Hidrate bem a pele** na planta e parte de cima dos pés, não entre os dedos (pode causar infecções).

- **Corte as unhas retas, não muito curtas,** sem cortar muito os cantos. Use lima em vez do corta-unhas



- **Não corte os calos/verrugas** nem use lâminas ou produtos para calos



## Calçado

- Nunca ande descalço, use sempre sapatos e meias e veja o interior do sapato antes de se calçar.



### • O calçado deve ser:

- Confortável, macio
- Assentar bem e proteger os pés
- Com calcanhar firme e alto
- Sem bordos duros ou costuras
- Com cordões/velcro (evita o deslizamento do pé)
- O ideal é ser de couro. Sapatos desportivos com sola de borracha são uma boa alternativa
- Biqueira larga e alta (>1cm além do dedo mais comprido)
- Sola firme e não muito gasta

- Os sapatos devem ser comprados ao fim do dia e experimentados em pé.
- O salto deve ser largo e pode ter entre 2-4cm
- Se tiver feridas ou úlceras pode usar uma palmilha adaptada ao pé, que deve ser retirada dos sapatos todos os dias e substituída pelo menos anualmente



### • Evitar:

- Sapatos apertados
- De vinil ou plástico (a pele não respira)
- Saltos altos
- Calçado que já tenha causado úlceras no passado
- Calçado aberto



## Meias

- Material absorvente (algodão/lã)
- Evitar *nylon* (impede a transpiração)
- Cor clara, sem costuras c
- Ajustadas ao pé, nem apertadas nem largas
- Sem remendos/buracos
- Trocadas diariamente

