

CUIDADOS COM OS PÉS

As pessoas com Diabetes que apresentam níveis de açúcar no sangue (glicemia) acima do normal, podem desenvolver com mais facilidade infeções na pele, micoses, fissuras ou gretas e outras lesões nos Pés.

Existem muitos tipos de lesões que conhecemos como “Pé Diabético”. Apesar do que se possa pensar, estas lesões não ocorrem sempre por falta de circulação no pé.

A causa principal das lesões nos Pés das Pessoas com Diabetes deve-se à perda de sensibilidade no Pé, em resultado de lesões nos nervos, provocadas pela Diabetes (Neuropatia Diabética).

Lembre-se que os problemas do pé, mesmo que não tenha dores, podem ser muito graves.

**No caso de dúvidas,
contacte o seu médico ou
enfermeiro de família!**

Bibliografia

- Norma da Direção Geral da Saúde - Diagnóstico Sistemático do Pé Diabético, nº 5/2011 de 21/11/2011;
- Mendes L, Ferreira M; Programa de melhoria continua dos cuidados de enfermagem - “Prevenção pé diabético”, C. Saúde Bom Jesus, Funchal, 2015.

Fonte de imagens

- <https://olharpovoacense.blogspot.com/2017/11/podologistas-alertam-para-falta-de.html>



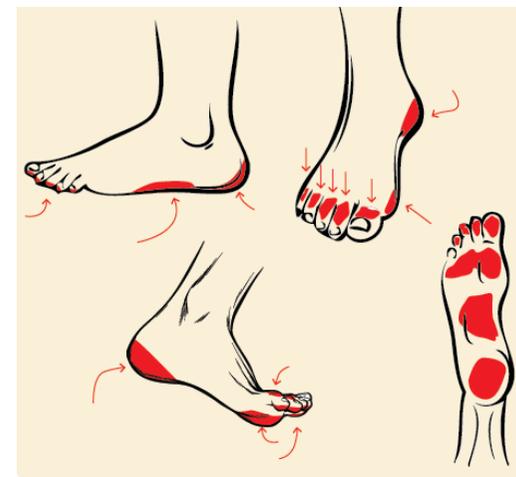
Autores: Enf.ª Joana Alves

Data de atualização: 01/2023 | **Data de revisão:** 01/2024

Aprovação em Conselho Geral: 04/01/2023



CUIDADOS COM OS PÉS NA DIABETES



USF Vale de Cambra
Rua do Hospital 3730-250 Vale de Cambra
Telefone: 256 423 666
Email: usf.valecambra@arsnorte.min-saude.pt

DICAS

- Lavar diariamente os seus pés com água morna e sabão.



- Secar bem, especialmente entre os dedos, e usar um creme/loção hidratante.



- Não aplicar creme entre os dedos.



- Cortar as unhas dos pés a direito e limar as pontas mais aguçadas.



- Usar meias e calçado confortável (evitando sapatos abertos ou sandálias). Quando comprar calçado, faça-o ao final do dia.



- Examinar os seus sapatos para ver se há corpos estranhos como pedras, pregos ou deformações nas palmilhas, que possam ferir os seus pés.



- Manter eventuais feridas cobertas com gases novas e limpas.

- Observar os seus pés todos os dias, verificando se têm cortes, feridas, manchas vermelhas ou se estão inchados: para facilitar esta tarefa usar um espelho ou pedir ajuda a outra pessoa, especialmente para observar a planta do pé.



- Nunca andar descalço (nem mesmo em casa).



- Não fumar. O tabaco prejudica seriamente a circulação sanguínea, o que agrava os problemas relacionados com os seus pés.
- Evitar o excesso de peso.
- Manter a Diabetes controlada.
- Consultar a Equipa de Saúde sempre que tiver um corte, uma unha encravada, micoses, dores, inchaços nos pés ou na barriga da perna.