

## IMPORTANTE NÃO ESQUECER...

Nunca ande descalço.

Com frio, não aqueça os pés com botijas ou escafetas. Use meias de lã.

Antes de calçar os sapatos, verifique com a mão, se não há qualquer objeto dentro deles.

Use sapatos confortáveis, adaptados ao seu pé, de forma que não hajam zonas apertadas ou pressão excessiva.

Os sapatos fechados protegem mais os pés, quer de “pancadas” quer de pedras ou areias.

Nos calos, não use calçadas nem outros produtos semelhantes.

Consulte regularmente a sua equipa de saúde para saber como está a sensibilidade e circulação dos seus pés, ou para tratamento de calosidades, “unhas difíceis” e feridas.



**Contactos:**  
Rua Rodrigo da Fonseca, 1  
1250-189 Lisboa

Tel.: 213 816 100  
e-mail: diabetes@apdp.pt  
www.apdp.pt

com o apoio de:



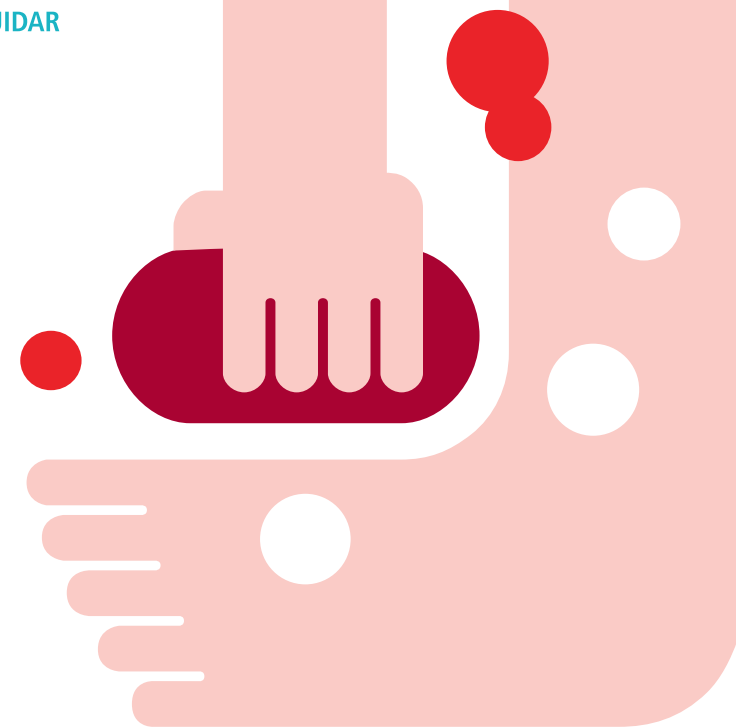
Programa Nacional  
para a Diabetes

com o patrocínio de:

SANOFI DIABETES

# CUIDE DOS PÉS

PARA AS PESSOAS  
COM DIABETES É MUITO  
IMPORTANTE CUIDAR  
DOS PÉS



APRENDA A OBSERVAR  
E A CUIDAR MELHOR OS SEUS PÉS.

COMPLICAÇÕES

# CUIDADO DOS PÉS

A DIABETES PODE AFETAR:

## As terminações nervosas dos pés

- Levando a uma perda lenta de sensações como a pressão, a dor e a temperatura.
- A pele fica seca, sem transpiração, mais grossa e sujeita ao aparecimento de fissuras.

Pode aparecer uma ferida sem que a pessoa se aperceba, porque não dói. Se a ferida não for tratada pode originar complicações, pelo que é importante estar atento e procurar ajuda de profissionais de saúde.

## A circulação sanguínea que leva o sangue para os pés

- Originando pés frios, pálidos, com má circulação.
- A má circulação pode provocar dor nas pernas, mas a pessoa com diabetes pode não sentir essa dor por ter uma diminuição da sensibilidade nos pés.

AS FERIDAS QUE APARECEM NOS PÉS SEM SENSIBILIDADE E COM CIRCULAÇÃO DE SANGUE DEFICIENTE, INFETAM FACILMENTE E SÃO DIFÍCEIS DE TRATAR.

## CUIDADOS A TER COM OS PÉS

USE MEIAS DE ALGODÃO SEM COSTURAS E SEM ELÁSTICOS

USE UMA LIMA DE CARTÃO PARA DESGASTAR AS UNHAS movimentando-a em linha reta de um lado para o outro.

SEQUE MUITO BEM OS PÉS sem friccionar, em particular nas zonas entre os dedos. Aplique um creme hidratante (não gorduroso) em todo o pé (não coloque entre os dedos).

USE SAPATOS COM MEIAS todo o ano mesmo no verão (protege o seu pé de traumatismos).

OBSERVE DIARIAMENTE OS SEUS PÉS a planta, o calcanhar e os espaços entre os dedos, para ver se há zonas de cor diferente, bolhas, fissuras, calosidades, inchaço... Se tem dificuldade em fazê-lo, use um espelho.

LAVE OS PÉS TODOS OS DIAS usando sabonete com ph 5.5 / neutro e água tépida, verificando sempre a temperatura da água com termómetro ou cotovelo. (não coloque os pés "de molho").

USE UMA LIMA DE CARTÃO PARA DESGASTAR CALOSIDADES

SE TEM DIFICULDADES DE VISÃO PEÇA AUXÍLIO A OUTRA PESSOA.