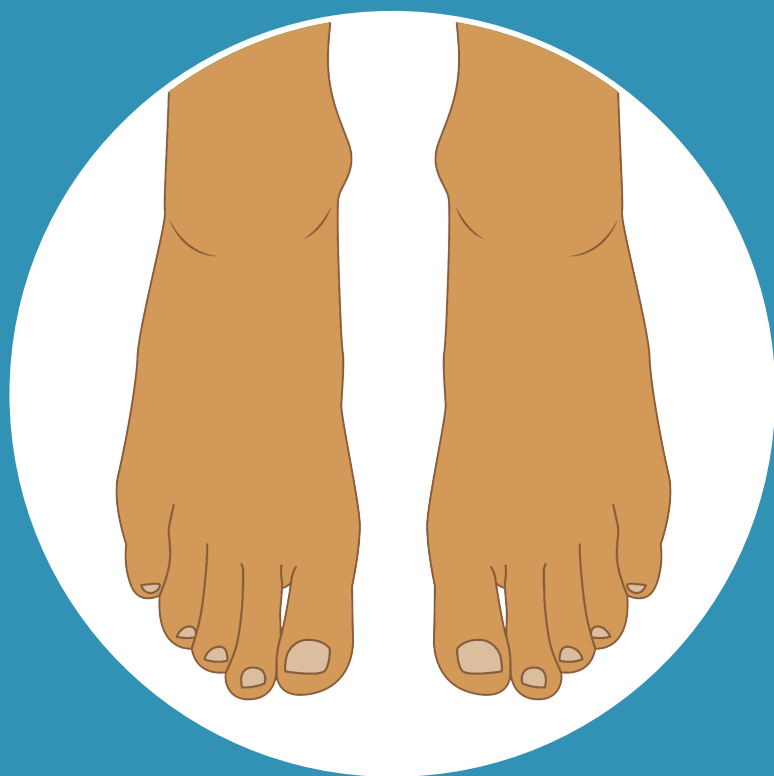


CUIDADOS COM A  
**SAÚDE DOS PÉS DA  
PESSOA COM DIABETES**



**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**

CUIDADOS COM A  
**SAÚDE DOS PÉS DA  
PESSOA COM DIABETES**



**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**

# CUIDADOS COM A SAÚDE DOS PÉS DA PESSOA COM DIABETES

---

## ELABORAÇÃO

Ana Cândida Lima Bracarense  
Anelise Nascimento Prates  
Cristina dos Santos Fonseca  
Danielle Cunha de Souza Ramos  
Danúbia Mendes e Torres  
Elizabeth Geralda Rosa

### Ambulatório do Pé Diabético

Gerência de Rede Ambulatorial Especializada  
Diretoria de Regulação de Média e Alta Complexidade em Saúde

### Coordenação de NASF-AB e Academia da Cidade

Gerência de Atenção Primária à Saúde  
Diretoria de Assistência à Saúde

### Coordenação de Saúde Integral do Adulto e Idoso

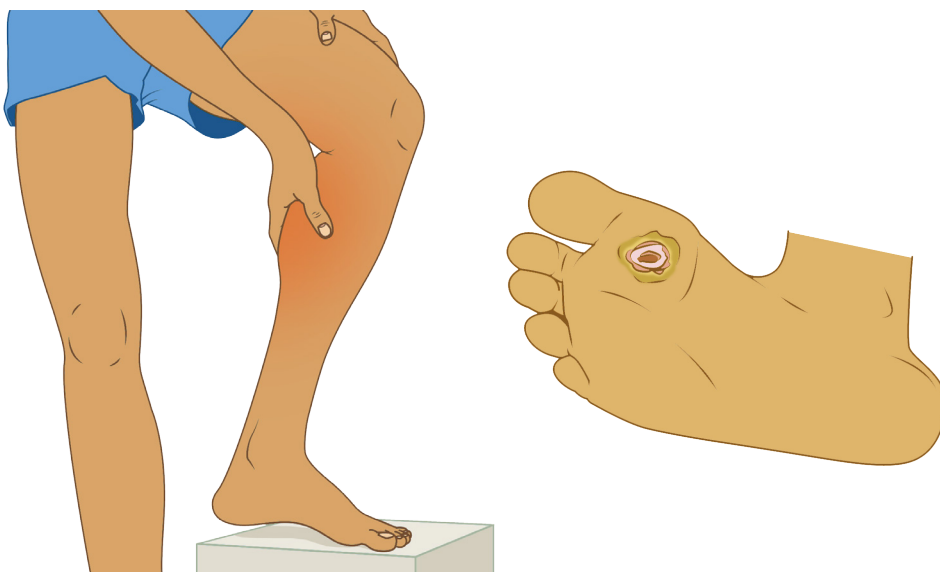
Gerência de Integração do Cuidado à Saúde  
Diretoria de Assistência à Saúde

## PROJETO GRÁFICO

Produção Visual - Assessoria de Comunicação Social

## I Você sabia?

- O Diabetes Mellitus é uma doença crônica que causa aumento da taxa de açúcar (glicose) no sangue.
- Quando o açúcar no sangue se mantém em nível alto por um longo tempo, pode afetar os nervos e as artérias das pernas dos pés.
- A lesão dos nervos pode causar desde uma sensação de formigamento ou agulhadas até falta de sensibilidade e deformidades nos pés. A dificuldade na circulação do sangue nas artérias das pernas e dos pés pode provocar dor ao caminhar ou mesmo durante o repouso.
- O diabetes também causa diminuição da resistência à infecção na pele, bem como da capacidade de cicatrização da pele quando ferida. Por isso, as feridas nos pés das pessoas com diabetes sem controle se tornam tão graves.

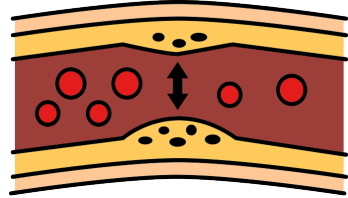


**Portanto, é necessário que você aprenda tudo que puder sobre o diabetes para se prevenir!**

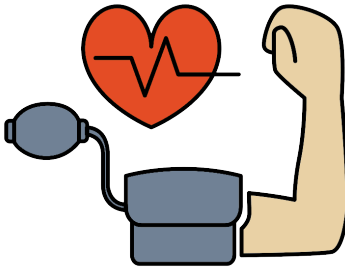
## 2 Controle os fatores de risco



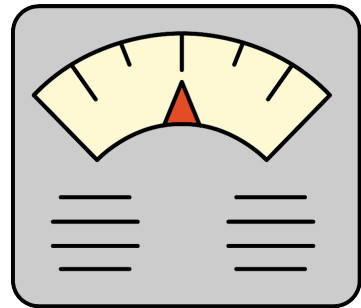
Mantenha o controle da glicose.



Mantenha o controle do colesterol e dos triglicérides (gorduras).



Mantenha o controle da pressão arterial.



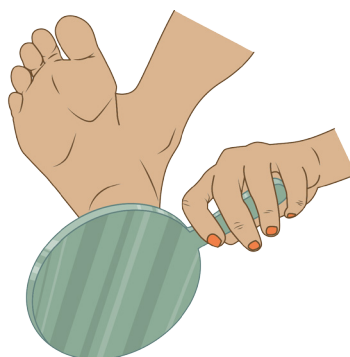
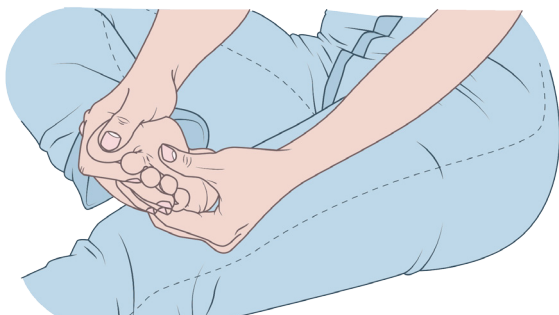
Mantenha o controle do peso corporal.



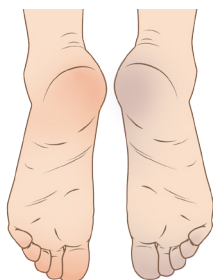
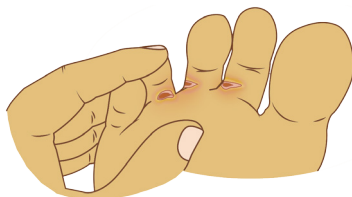
Evite o cigarro.

### 3 Fique de olho nos seus pés

➤ Examine seus pés todos os dias. Se não puder alcançá-los, utilize um espelho ou peça alguém para ajudar.



➤ Procure por pele seca e rachada, "frieira" (entre os dedos), unhas encravadas, espessadas ou descamativas, calos, bolhas, alterações de cor (avermelhada, pálida, azulada ou escurecida) ou temperatura (fria ou quente), inchaço e ferida.



- Verifique cuidadosamente a presença de dor nos pés ou na “barriga da perna”, sensação de queimação, formigamento ou insensibilidade nos pés.



**Caso encontre alguma alteração, procure um profissional da equipe de saúde para avaliar o caso. Não tente resolver sozinho ou com a ajuda de pessoas que não estão preparadas. Peça ao profissional de saúde para examinar seus pés durante suas consultas regulares.**



## 4 Cuidando dos pés adequadamente



**CUIDADO!** Isto é perigoso para os seus pés.



Não deixe seus  
pés de molho  
e não faça  
escalda-pés.



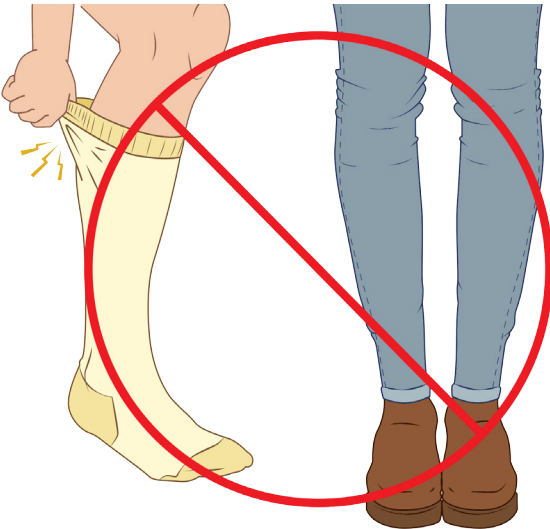
Nunca utilize  
bolsa de água  
quente nos pés.



Não apare  
as unhas  
muito  
curtas.



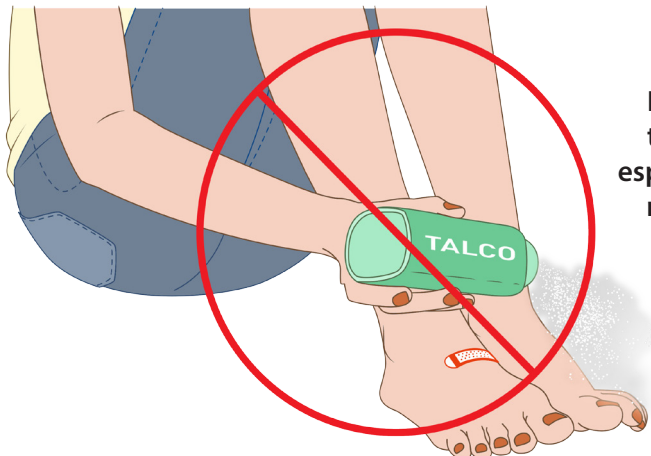
**Não retire as  
cutículas e os  
cantos das unhas.**



**Não use meias e  
calças apertadas  
nas pernas.**

**Nunca ande  
descalço ou só  
de meias, mesmo  
dentro de casa.**





**Não use  
talco ou  
esparadrapo  
nos pés.**

**Evite cruzar  
as pernas  
quando  
sentado.**



**Evite ficar  
sentado por  
muito tempo.**



## CUIDE BEM DOS SEUS PÉS, seguindo estas orientações:



Lave diariamente os pés com água morna e sabonete neutro.



Seque bem os pés, principalmente entre os dedos e ao redor das unhas, com uma toalha macia.

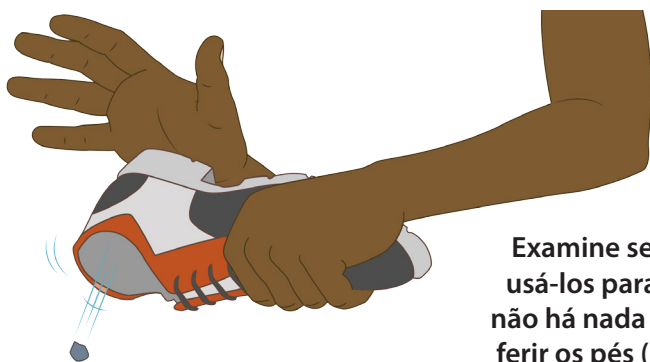


Passes diariamente, de preferência após o banho, hidratante nas pernas e nos pés, mas nunca entre os dedos.



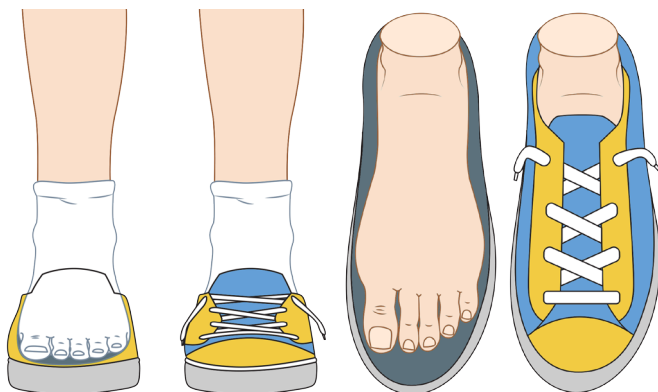
Apre as unhas com uma lixa ao invés de cortá-las e mantenha as bordas livres.

**Peça ajuda a alguém, caso tenha dificuldade em enxergar ou se suas unhas forem duras, grossas ou encravadas.**



**Examine seus calçados antes de usá-los para assegurar-se de que não há nada dentro dele que possa ferir os pés (pedra, deformação na palmilha ou furos).**

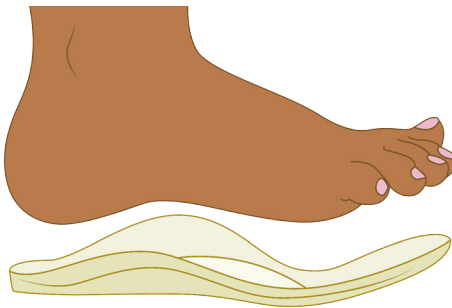
**Use calçados fechados, com solas firmes, bicos arredondados, fundos, sem costuras e de material macio. O formato do calçado deve combinar com o formato de seus pés.**





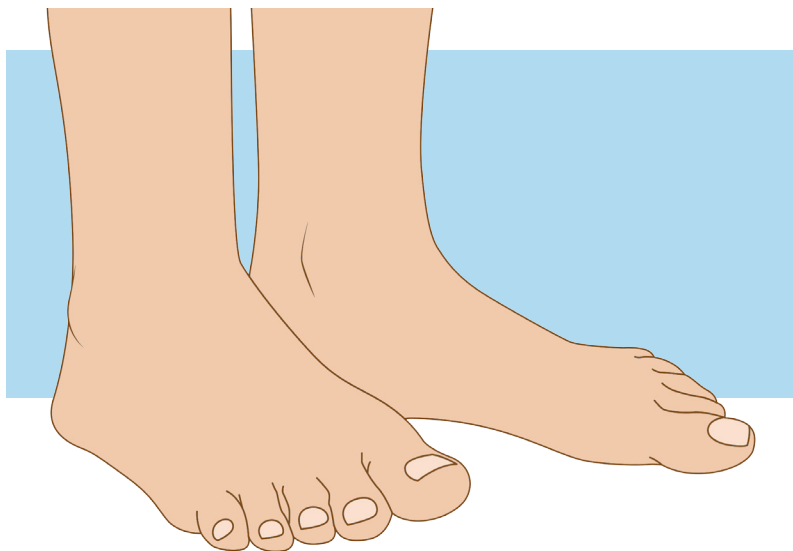
**Compre calçados à tarde, quando seus pés provavelmente estarão mais inchados. Ao experimentar um calçado novo, esteja de meias. Aperte para saber se sobra um espaço de aproximadamente 1 cm depois dos seus dedos e observe também se há folga na largura.**

**Use sapatos sempre com meias de algodão, sem costuras, limpas e de cor clara.**



**Use calçados especiais e palmilhas diariamente (o tempo todo), quando forem indicados.**





**VOCÊ TEM UM BOM MOTIVO  
PARA CUIDAR DOS SEUS PÉS:  
CURTIR A VIDA!**





**PREFEITURA**  
**BELO HORIZONTE**

