

AÇÃO EDUCATIVA PARA O AUTOCUIDADO DO PACIENTE COM PÉ DIABÉTICO

Alunos: Antonio Marcos Assuncim, Isabela Peres da Silva, Thalia Cordeiro de Camargo Eleutério

Orientadora: Prof^a Izabel Cristina R. Saccomann

CUIDE DOS SEUS PÉS, ELES SÃO SEUS GUIAS!

5 PASSOS PARA O TRATAMENTO ADEQUADO:



1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



2. EXERCÍCIO FÍSICO



3. MEDICAÇÃO



4. MONITORAMENTO

5. AUTOCUIDADO



Examinar os pés diariamente e ver se não há bolhas, rachaduras, cortes, pele seca ou vermelhidão.

Identifica o início de feridas



Lavar os pés diariamente com sabão neutro e água morna (quente, não!).

Água quente pode provocar queimaduras, devido a perda de sensibilidade



Enxugar sempre muito bem, principalmente entre os dedos.

A umidade entre os dedos pode causar feridas



Não colocar de "molho", pois resseca.



Não andar descalço nem usar sandálias, salto alto ou sapato apertado.

O sapato inadequado pode promover feridas e entrada de objetos cortantes



Usar creme para amaciar (entre os dedos, não!).

O creme hidrata e previne ressecamentos



Não cortar calos ou verrugas e não tirar cutículas ou os cantos das unhas.

Evitar cortar unhas, procurar um profissional capacitado



Cortar as unhas não muito curtas com tesoura própria e em linha reta.



As meias devem ser de algodão, sem costura e sem elástico.



Antes de calçar sapatos e meias, ver se não há nada dentro que possa machucar seu pé.

Referências:

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual do pé diabético**: estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. Brasília, 2016.
- FARJADO, Carolina. A importância do autocuidado com o pé diabético: ações de prevenção e abordagem clínica. **Rev Bras Med Fam e Com**. V. 2, n. 5. Rio de Janeiro, Abr./Jun. 2006.
- Núcleo de Apoio a Saúde da Família. **Cuidado com o pé diabético**. 2012 Disponível em: <<http://nasfcariri.blogspot.com/2012/07/cuidados-com-o-pe-diabetico.html>> Acesso em 10 mai. 2018.