

Utilizar meia limpa, de algodão, e se possível de cor clara, com a costura de dentro para fora ou, de preferência, sem costura. Não utilizar meia apertada e acima do Joelho.



Evite cortar as unhas e tirar cutículas em casa. Procure um profissional especializado. O corte das unhas deve ser realizado com uma tesoura sem ponta, em linha reta, lixar as unhas e sempre respeitar o formato delas.



procure um profissional especializado. O corte das unhas deve ser realizado com uma

tesoura sem ponta, em linha reta, lixar as unhas e sempre respeitar o formato delas.

Nunca tentar desencravar as unhas. Calos e calosidades devem ser avaliados pela equipe de saúde, não utilizar substâncias químicas, emplastos ou cortá-los, na tentativa de removê-los.



Em caso de dúvidas, procurar a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima.



Na presença de feridas, bolhas e/ou machucados procurar o enfermeiro ou médico referenciado.

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.



Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
Departamento de Enfermagem — FCMS
Graduação de Enfermagem

Alunos:

Antonio Marcos Assuncim

Isabela Peres da Silva

Thalia Cordeiro de Camargo Eleutério

Orientadora: Dr.^a Prof^ª Izabel Cristina R. Saccomann

CUIDE DOS SEUS PÉS,
ELES SÃO SEUS GUIAS!

Ação Educativa para o autocuidado
do paciente com pé diabético

Sorocaba-SP
2018

5 Passos para o tratamento adequado:

1. Alimentação saudável:

Faça no mínimo 5 refeições por dia: café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar.



2. Exercício Físico

Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física (leve ou moderada) todos os dias. De preferência por atividade que te faça bem, como caminhada, dançar, ir a academia entre outros.

3. Medicação

Tome a medicação certa, na hora certa, conforme prescrito.



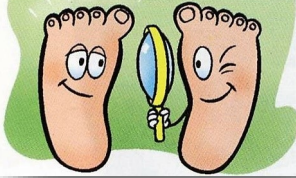
4. Monitoramento

Faça as ponta de dedo como orientado pelo seu médico.

Monitorização contínua de glicose

5. Autocuidado com os pés

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



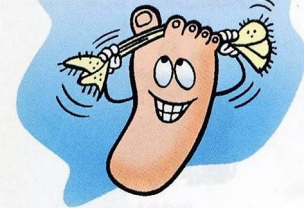
A inspeção deve ser realizada todos os dias em busca de sinais ou feridas nos pés.

Cuidado com água quente demais, de preferência por morna a fria, afim de evitar queimaduras.



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

Enxugar sempre muito bem, principalmente entre os dedos.



Utilize uma toalha específica para enxugar os pés. Não esqueça de enxugar entre os vãos dos dedos.

Não deixe os pés de molho, nem faça escalda nos pés, pois isso pode ressecar os pés e promover rachaduras.



Não colocar de "molho", pois resseca.

Não aplique creme entre os dedos dos pés, pois pode promover o aparecimento de feridas. Evite passar o creme em machucados e feridas abertas.

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



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

Inspeccione e palpe o interior dos calçados diariamente, à procura de insetos e/ou sujidades que possam machucar. Evite andar descalço dentro e fora de casa.

O sapato adequado deve ser confortável, ajustado ao pé, revestido de material macio, que não aperte, sem costura grosseiras, preferencialmente com solado reforçado que previna a perfuração.



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



Usar sapatos confortáveis, macios e sem costura.