

Cuidados diários com as meias

- ✓ Utilizar sempre meias, inclusive no Verão



- ✓ Deve mudar diariamente as meias
- ✓ As meias devem ser de fibras naturais (algodão ou lã) e de cores claras. Assim, se surgir alguma lesão, é mais fácil detetá-la.
- ✓ Não usar meias com elásticos ou com costuras salientes
 - No caso de apresentarem elástico forte, deve cortá-lo
 - No caso de apresentarem costuras salientes, deve calçá-las do avesso

- ✓ Deve ter mais de 1 cm que o comprimento do pé (usar um número acima do seu)



- ✓ Comprar os sapatos ao final do dia (quando o pé está mais inchado)
- ✓ Sapatos novos devem ser usados de forma gradual, reforçando a inspeção dos pés para certificar que não existem zonas de vermelhidão ou bolhas
- ✓ Inspeccionar diariamente o interior dos sapatos antes de os calçar para se certificar que não existem objetos no seu interior (pedras por ex.)

Cuidados a ter com o calçado

- ✓ A largura do sapato deve ser igual á largura do pé quando a pessoa está de pé
- ✓ A altura da biqueira deve ultrapassar 3 mm a altura do dedo mais alto

Elaborado e revisto por: Mariana Reis

Data de revisão: Fevereiro 2023

Aprovação em Conselho Geral: 24 de maio de 2023

Próxima revisão: 2024

ACES de BRAGA
USF Ruães
Dr. Pedro Medeiros
Coordenador



Complicações da diabetes nos pés

PÉ DIABÉTICO

No pé do doente diabético ocorrem alterações a nível das seguintes áreas:

- Nervos: pode haver uma diminuição ou perda da sensibilidade, isto é, o doente não sente que algo lhe está a magoar os pés (neuropatia)
- Circulação arterial: pode ocorrer uma diminuição da chegada de sangue ao pé, dificultando a cura de uma ferida (arteriopatia)
- Deformação do pé: pode conduzir ao aparecimento de feridas em resultado da fricção com o calçado



Para diminuir a possibilidade de aparecimento de complicações deve ter vários cuidados com os pés, meias e calçado.

Cuidados diários com os pés

- ✓ **Lavagem.** Lavar os pés diariamente com água morna. Comprovar sempre a temperatura da água, se necessário com um termómetro, devendo ser inferior a 37°C. A lavagem não deve exceder os 5 minutos.

Cuidado com a água quente!

- ✓ **Secagem.** Secar bem os espaços entre os dedos com um tecido macio (sem esfregar).
- ✓ **Vigilância.** Vigiar diariamente os pés, incluindo entre os dedos, num local com boa luminosidade, pelo próprio, com a ajuda de um espelho, ou por outra pessoa.



- ✓ **Aquecimento.** Não colocar os pés em fontes diretas de calor, como sacos de água quente, aquecedores ou lareiras, pois pode causar

queimaduras. Para aquecer os pés, utilizar apenas meias de algodão ou lã macia.

- ✓ **Hidratação.** Colocar creme hidratante diariamente em todo o pé, exceto entre os dedos ou em feridas.
- ✓ **Unhas.** Cuidados com as unhas: limar semanalmente com lima de cartão mantendo sempre o tamanho ideal (nem muito curtas, nem deixar crescer demasiado). Evitar usar objetos perigosos como tesouras, alicates ou corta-unhas.
- ✓ **Calos.** Não utilizar produtos químicos, nem pensos para tirar as calosidades, nem as cortar por si próprio. Sempre que surjam, deve procurar profissional de saúde.

Nunca caminhar descalço, mesmo dentro de casa.

Perante uma ferida ou lesão procurar sempre ajuda de um profissional e não tratar por si só.