

## Conselhos Práticos:

### Cuidados a ter com as unhas dos pés e calosidades

#### Limar as unhas

- ✓ Com lima de cartão
- ✓ Lime - as após o banho, uma vez por semana. Se tem problemas de visão peça ajuda a alguém para tratar das unhas
- ✓ Ou cortar as unhas a direito, não rentes ao dedo, use alicate próprio e deixe os cantos visíveis. Assim evita o seu encravamento
- ✓ No caso de calosidade use lima de cartão de pés
- ✓ Não use tesoura de bicos ou objectos cortantes para unhas ou calos
- ✓ Não use calicidas

**Nota:** Se encontrar ferimentos, gretas entre os dedos, calosidades ou unhas encravadas, bolhas, alteração da cor da pele, procure um profissional de saúde, pois muitas atitudes simples podem salvar os seus pés.

#### Outros cuidados

- ✓ Não use botijas de água quente e permaneça longe das fontes de calor, como radiadores e fogueira. Para manter os pés quentes use meias de lã ou outra roupa
- ✓ Use protector solar também nos pés, no caso de ir á praia
- ✓ Não fume. ANicotina prejudica a circulação dos pés
- ✓ Caminhe a pé regularmente. O Exercício físico melhora a circulação