

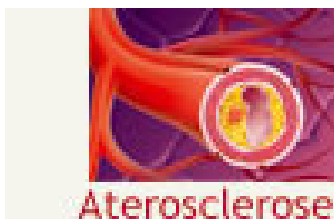
## Conselhos Práticos: Higiene e Vigilância dos Pés

### Porquê cuidar dos pés?

- ✓ Os pés são habitualmente submetidos a um trabalho contínuo, por isso é preciso dedicar-lhe uma atenção especial
- ✓ Com o passar do tempo, a diabetes pode produzir alteração da circulação sanguínea e diminuição de sensibilidade nervosa (pode não sentir a dor). Em consequência, nessas situações, os pés de alguns diabéticos têm maior risco de sofrer feridas e infecções.
- ✓ As pessoas com diabetes necessitam de ter cuidados redobrados com os seus pés. A lesão dos vasos sanguíneos (má circulação) e dos nervos (diminuição da sensibilidade), pode afectar a cura de ferimentos, sendo mais fácil o aparecimento de infecções graves.

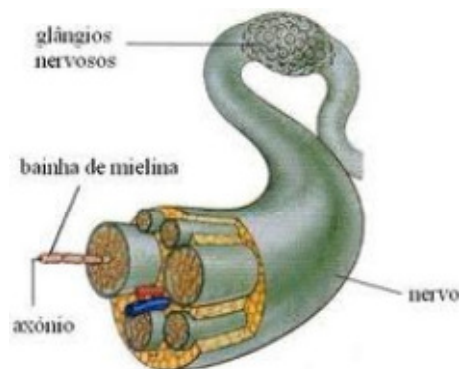


### O que acontece aos pés do diabético?



Com o passar do tempo e na presença de hiperglicemias permanentes, a diabetes pode provocar alterações circulatórias mais ou menos graves, verificando - se um compromisso circulatório mais ou menos acentuado devido a um processo aterosclerótico (acumulação de substâncias gordurosas na parede da artéria). O calibre das "artérias, veias e capilares ", diminui e podem mesmo entupir, obstruir. O sangue tem mais dificuldade em circular e chegar às diversas partes do corpo (por ex. aos pés).

Por outro lado, as hiperglicemias persistentes também provocam lesões dos nervos, nomeadamente a nível dos pés, traduzindo -se em diminuição de sensibilidade e ausência do sinal de alarme a " Dor". Na presença de neuropatia diabética periférica, o diabético tem alteração das



sensibilidades, pode não sentir dor e, por isso, muitos ferimentos passam despercebidos e podem evoluir para processos infecciosos graves, se não recorrer a apoio especializado.

Em consequência desta diminuição de sensibilidade, os pés de alguns diabéticos têm maior risco de sofrer feridas e infecções, se não forem observados todos os dias cuidadosamente.

### **Assim é Importante**

- ✓ Observar todos os dias os seus pés de forma cuidada. Se tiver dificuldade em ver, peça ajuda a um familiar ou use um espelho
- ✓ Lavar os pés todos os dias com água corrente e sabão de glicerina ou gel de banho de PH neutro. Tenha especial atenção ao espaço entre os dedos. Verifique a temperatura da água com o cotovelo ou um termómetro, antes de colocar os pés em contacto com a água. Evite colocar os pés de molho, pelo menos por muito tempo
- ✓ Secar cuidadosamente os pés com uma toalha macia e complementar a secagem entre os dedos com papel de cozinha ou outro. A humidade ajuda a multiplicação de fungos ou outros
- ✓ Hidratar a pele dos pés desde a raiz dos dedos com creme hidratante, não gorduroso. Não aplique creme hidratante entre os dedos, para não aumentar a humidade nessa zona
- ✓ Tenha especial atenção ao calçado. Use sapatos confortáveis, maleáveis, de biqueira larga, não apertados e sem costuras interiores, de forma a permitir espaço livre para os dedos do pé, evitando a fricção da pele e consequente formação bolhas. Evite andar descalço. Inspeccione o calçado com a mão ou vire sempre os seus sapatos ao contrário antes de os calçar, para sacudir algum objecto que possa ter caído dentro deles. O calçado é o principal responsável por problemas nos pés. Para saber a medida do seu calçado, coloque o seu pé com meias numa folha de papel, contorne com um marcador, recorte e coloque dentro do sapato; se o molde ficar dobrado é sinal que o calçado é apertado, não é adequado ao seu pé
- ✓ Usar meias de cor clara, sem elásticos e sem costuras. As meias de cor clara permitem visualizar sinais de sangue ou outro líquido em caso de ferimentos que passavam despercebidos. Prefira as meias de lã (inverno) e algodão (verão)
- ✓ Lime as unhas com lima de cartão ou corte as unhas a direito, não rentes ao dedo, use alicate próprio e deixe os cantos visíveis. Assim evita o seu encravamento. Lime – as após o banho, uma vez por semana. Se tem problemas de visão peça ajuda a alguém para tratar das unhas. No caso de calosidades use uma lima de cartão de pés. Não use tesoura de bicos ou objectos cortantes para unhas ou calos. Não use calçadas

### **Atenção**

- ✓ 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
- ✓ 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. A nicotina prejudica a circulação dos pés. Caminhe a pé regularmente. O exercício físico melhora a circulação.

**As pessoas com diabetes necessitam de ter cuidados redobrados com os seus pés**