

Nome _____

Data ____/____/____ Retornar para avaliação em ____/____/____

ORIENTAÇÃO PARA O AUTOCUIDADO NO PÉ DIABÉTICO – PREVININDO AS FERIDAS

Cuide bem dos seus pés seguindo estes conselhos:

- Verifique os seus pés todos os dias para cortes, rachaduras, inchaços, bolhas, feridas, infecções ou achados incomuns.
- Use um espelho para ver a planta dos seus pés, se você não puder levantá-los.
- Verifique a cor das suas pernas e pés. Caso haja inchaço, calor ou vermelhidão, ou se você tiver dor, procure a sua equipe de saúde.
- Limpe cortes ou arranhões com sabonete neutro e água; cubra com um curativo seco para pele sensível.
- Corte suas unhas em linha reta.
- Lave e seque bem seus pés todos os dias, especialmente entre os dedos.
- Aplique uma loção hidratante para a pele todos os dias nos seus calcanhares e na sua planta dos pés. Limpe qualquer excesso de loção.
- Troque suas meias todos os dias.
- Use sempre um sapato confortável do tamanho adequado dos seus pés.
- Use sapato com salto baixo (menos de 5cm de altura).
- Compre os seus sapatos no fim da tarde (já que os pés costumam inchar ligeiramente ao longo do dia).
- Evite o frio e o calor extremo (incluindo a exposição ao sol).
- Exercite-se regularmente.
- Procure a sua equipe de saúde, se você precisar de aconselhamento ou tratamento.

Cuidado! Isto pode ser perigoso para seus pés:

- Não corte seus próprios calos ou calosidades.
- Não trate sozinho de suas unhas encravadas ou lascadas com o uso de navalha ou tesouras. Procure sua equipe de saúde!
- Não se automedique com medicamentos para tratar calos ou verrugas. Eles são perigosos para as pessoas com diabetes.

- Não aplique calor nos seus pés com garrafas de água quente ou cobertores elétricos. Você pode queimar seus pés sem perceber.
- Não deixe os seus pés úmidos.
- Não tome banhos muito quentes.
- Não deixe loção hidratante entre os dedos dos pés.
- Não ande descalço dentro ou fora de casa.
- Não use meias, meias calças, ligas ou elásticos apertados nas pernas e nos pés.
- Não escolha palmilhas por conta própria – elas podem te causar bolhas se não forem do formato exato para os seus pés.
- Não se sente por longos períodos de tempo.
- Não fume.

FONTE:

Traduzido e adaptado de Casella A. Feeling well... diabetes and foot care, a patient's checklist. Knowing Diabetes. Diabetes Hamilton, 2002.