

Segunda Opinião Formativa (SOF)

Como prevenir bolhas nos pés de pacientes idosos?

Área temática: Saúde do Idoso

DeCS/MeSH: Pé Diabético , Calcanhar (IN)

CIAP2: S17 Abrasão/arranhão/bolhas

Bolha é a acumulação de fluidos entre as camadas interiores e exteriores da pele. Elas raramente são um problema sério, mas podem infeccionar se não forem tratadas apropriadamente. Causas: fricção prolongada entre o pé e a meia, e/ou entre o pé e o calçado, resultam em bolhas.

Prevenção:

1. Lave os pés diariamente e seque com atenção, especialmente entre os dedos. Antes de banhá-los, teste a temperatura da água com a mão. Evite extremos de temperatura.
2. Se sua pele é muito seca, aplique um creme hidratante superficialmente.
3. Inspeção em volta e entre os dedos todos os dias à procura de bolhas, cortes ou arranhões. Use um espelho para facilitar a visualização da sola do pé. Se a sua visão está prejudicada, peça a um familiar que ajude na inspeção.
4. Nunca caminhe descalço, dentro e fora de casa.
5. Use meias apropriadas, sem dobras e preferencialmente as que não têm costura. Dê preferência para meias brancas para facilitar a identificação de sangramento ou outras lesões no pé.
6. Examine o interior do calçado sempre antes de vesti-los à procura de objetos. Nunca use calçado sem meia.

7. O calçado deve ser confortável no momento da compra. Não espere que ele se molde com o uso, pois isto poderá ocorrer às custas de bolhas ou outras lesões. A adaptação de sapatos novos deve ser gradual, usando-os por curtos períodos em cada dia até que estejam confortáveis. Cuidado ao utilizar sapatos que exponham os dedos ou calcanhares, incluindo sandálias.
8. Procure o médico sempre no caso de cortes, unha encravada, micoses, dores ou inchaço nos pés.

Bibliografia Selecionada

Fajardo CA importância do cuidado com o pé diabético: ações de prevenção e abordagem clínica. *Rev Bras Med Fam Comunidade* 2006; 2(5). Disponível em: <http://www.rbmf.org.br/rbmfc/article/view/25/336>

Grupo de Trabalho Internacional Sobre Pé Diabético. Consenso Internacional sobre Pé Diabético. Brasília: Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal; 2001. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/geral/conce_inter_pediabetico.pdf

Najjar ECA. Cuidados com os pés para pessoas com diabetes em onze passos: manual de orientações. Editora da Universidade do Estado do Pará. Belém: Sociedade Brasileira de Diabetes; 2011. Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/>