

### **Alguns conselhos práticos na escolha do calçado:**

- Medir +1cm para além do dedo mais comprido (verificar com a pessoa em pé)
- Alto e largo na ponta (para não traumatizar os dedos)
- Altura do tacão até 2-4 cm
- Calcanhar firme e de dorso alto
- Cordões ou velcro até próximo do tornozelo (para impedir deslizamentos do pé quando anda)
- Palmilha individualizada (que possa ser substituída por uma palmilha feita à sua medida)

### **Consulte regularmente o seu médico e enfermeiro**

- Siga os seus conselhos relativamente à terapêutica e cuidados alimentares. O controlo da diabetes é essencial para proteger os seus pés.
- Uma boa vigilância da diabetes pressupõe que tenha consulta com o seu médico e enfermeiro de família pelo menos duas vezes por ano. Nesta consulta haverá lugar à vigilância do seu pé.

Elaborado por: Catarina Rodrigues e Salomé Sousa Coutinho



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa

Tel: 213913220

e-mail: [condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt](mailto:condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt)

Julho de 2017



## Cuide dos seus pés



## **Pé Diabético**

Ao longo do tempo a Diabetes pode causar dano da sensibilidade do pé (Neuropatia Diabética), diminuindo a sensação da dor, da pressão e da temperatura. Por não sentir dor, é possível que se queime ou que surjam feridas nos seus pés, sem que se aperceba.

Na Neuropatia Diabética a pele torna-se mais seca, grossa e sujeita ao aparecimento de fissuras. Também a circulação sanguínea pode ser afectada, tornando as feridas mais difíceis de curar.

É importante estar atento aos seus pés e procurar a ajuda do seu médico ou enfermeiro caso surjam complicações.

Para que os seus pés se mantenham saudáveis é essencial ter as suas glicémias controladas e não fumar.

### **É aconselhável que:**

#### **Inspeccione os seus pés diariamente**

- Procure fissuras, calosidades, bolhas ou zonas de cor diferente
- Veja também os espaços entre os dedos
- Se necessário use um espelho ou peça ajuda a outra pessoa



### **Lave os pés todos os dias**

- Com sabonete neutro e em água tépida (verifique a temperatura com o cotovelo)
- Não ponha os pés “de molho”

### **Seque muito bem os pés**

- Sem friccionar
- Seque bem e com cuidado as zonas entre os dedos

### **Aplique creme hidratante em todo o pé**

(excepto entre os dedos)

### **Mantenha as unhas dos pés mais curtas que o tamanho do dedo**

- Não corte demasiado
- Não corte o canto da unha
- Utilize lima de cartão, movimente-a em linha recta
- Use também a lima de cartão para desgastar as calosidades (não use calicidas ou outros produtos semelhantes)

### **Não ande descalço**

- Use meias e sapatos o ano todo! (protegem os seus pés dos traumatismos)

### **Proteja os seus pés do frio e do calor**

- Use sempre meias e sapatos!
- Nunca use botijas quentes ou aquecedores

### **Use meias claras de algodão**

- Sem costuras e sem elásticos

### **Use sapatos confortáveis e adaptados ao seu pé**

- Sem que haja zonas apertadas ou de pressão excessiva
- Opte por sapatos fechados (protegem mais o pé)

### **Antes de se calçar verifique o interior do sapato com a mão**

### **Sempre que possível repouse com os seus pés elevados**