

**O cuidado dos pés por alguns minutos todos os dias pode evitar uma série de futuros problemas.**

**Os seguintes conselhos irão certamente ajudar no cuidado dos pés.**

## **Como são causados os problemas dos pés?**

Os diabétes podem provocar danos nos nervos dos pés e das pernas resultando uma perda de sensibilidade. Qualquer trauma ou dano no pé (por exemplo, sapatos apertados causando bolha) pode não ser sentido resultando problemas sérios como úlceras.

## **Examine seus pés**

A pele machucada pode causar infecção. Olhe seus pés cuidadosamente para identificar cortes e arranhões, inchaços, inflamações ou discoloração. Se você não puder enxergar bem, peça a alguém para fazer isto por você. Sentir os seus pés também pode ajudar a achar elevações, inchaços, e pontos quentes ou frios. Lave qualquer corte ou arranhão com água e aplique um anti inflamatório. Contate o seu médico.



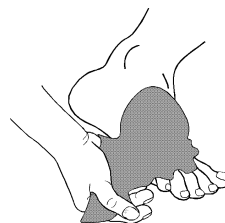
## **Lave os pés regularmente**

É importante lavar e examinar os pés diariamente.

Use água morna e sabão neutro.

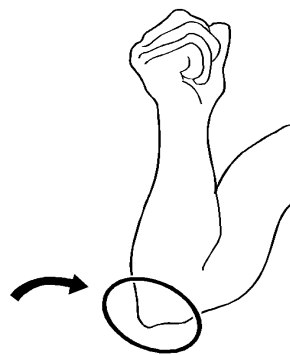
Seque-os cuidadosamente.

Não esqueça de enxugar entre os dedos. Use creme humidificador para manter sua pele macia mas não aplique este creme entre os dedos porque a pele ficara muito húmida.



## **Cuidado para não queimar os pés**

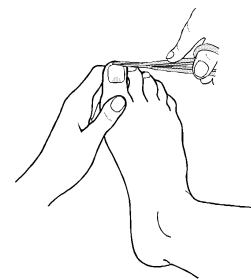
Como muitas pessoas diabéticas, você poderá não sentir muito bem calor, frio ou dor nos seus pés. Você precisa tomar alguns cuidados por causa disto. Cuide para não se queimar com garrafa de água quente, por exemplo. Se voce utilizar um cobertor elétrico, lenbre-se de desligá-lo antes de ir dormir. Nunca coloque seus pés muito próximo ao fogo ou junto de um aquecedor. Verifique a temperatura da água do banho utilizando seu cotovelo antes de entrar.



## **Unhas dos pés**

As unhas dos pés devem ser cortadas geralmente em linha recta. Não corte ou arredonde os cantos da unha muito

agressivamente. Se você tiver sensibilidade ou circulação reduzida nos pés, é melhor deixar para seu calista. Peça sua ajuda.

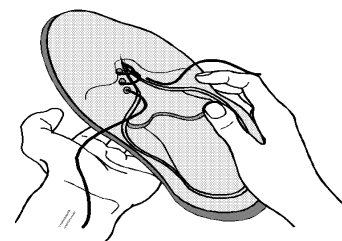


## **Calos e Olhos-de-Peixe**

Calos e Olhos-de-Peixe devem ser tratados pelo seu calista. Não tente cortá-los e não utilize remédios para calos.

## **Controle seus sapatos regularmente**

Os sapatos devem servir perfeitamente e você deve usar sapatos de cordão com bastante espaço para os dedos. Isto permitirá que os músculos dos pés trabalhem normalmente e evitem fricção. Ao comprar sapatos peça sempre que os seus pés sejam medidos. Use sapatos novos sómente por uma ou duas horas inicialmente. Vista sempre meias que sirvam bem. Examine seus sapatos e meias para ver se não estão estragados antes de usá-los. Cortes, pequenas pedras e pregos podem irritar e machucar a pele.

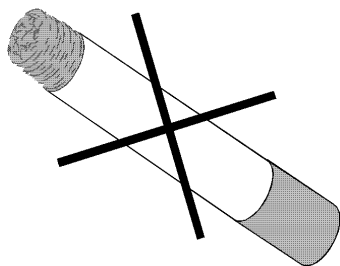


## Não fume

O fumo pode agravar problemas circulatorios.

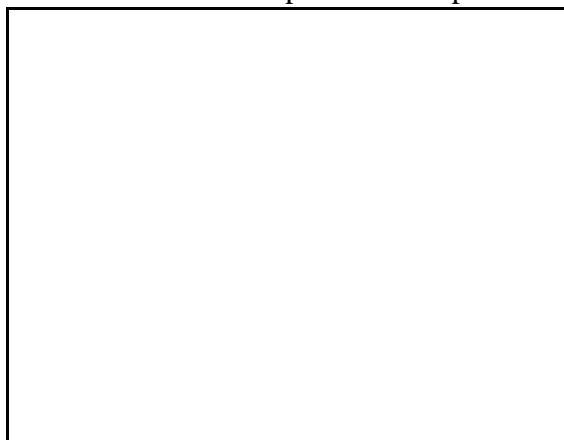
Peça no seu Centro de Saúde folhetos e conselhos para

deixar de fumar. Para maiores informações sobre clínicas especializadas em controle do fumo, contate seu Centro de Saúde.



## Conselho especial:

Todos os conselhos contidos neste boletim são voltados para os seus pés.



Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

Portuguese translation by Manuela Alvers

More leaflets like this available from  
[www.diabeticfoot.org.uk](http://www.diabeticfoot.org.uk)

Revised 20/2/2001

## Clínica Médica para Diabéticos:

Seu Centro de Diabete mais próximo:

Telefone:

Clínica dos Pés:

A sua Clínica dos Pés mais próxima:

Telefone:

# GUIA PRÁTICA PAR A SAÚDE DOS PÉS DE PESSOAS COM DIABÉTES

Portuguese