

## PREVENÇÃO

- Olhe os pés, diariamente, com auxílio de um espelho ou peça ajuda de outra pessoa;
- Observe a presença de frieiras, calos ou feridas;
- Corte ou lixe as unhas sempre em linha reta;
- Evite fumar, pois o cigarro prejudica a circulação;
- Use creme hidratante, vaselina líquida ou glicerina em todo o pé, menos entre os dedos, diariamente;
- Lave os pés com água morna e enxágue entre os dedos.

Caso você tenha feridas nas pernas ou nos pés, procure um profissional especializado imediatamente.



**Responsável Técnico:**  
Elisabete Capalbo Ferolla  
Coren: 24424  
Enfermeira Estomaterapeuta



**CRUZ AZUL**  
Saúde e Educação

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci  
CEP 01538-900 - São Paulo - SP  
Tel. 11 3348-4000  
[www.cruzazulsp.com.br](http://www.cruzazulsp.com.br)  
f Cruzazuldesaopaulo  
i cruzazul.sp  
t cruzazul\_sp



## CUIDADOS COM OS PÉS DIABÉTICOS



**CRUZ AZUL**  
Saúde e Educação

Cruz Azul de São Paulo



## O QUE É DIABETES MELLITUS?

A Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada pela taxa elevada de glicose no sangue, que é denominada como hiperglicemia, e leva a uma série de complicações como as feridas nos pés.

A hiperglicemia provoca:



## QUEM PODE TER O PÉ DIABÉTICO?

Os portadores de:

- Neuropatia (lesões nos nervos);
- Doença vascular;
- Feridas nas pernas e nos pés;
- Amputados;
- Calosidade;
- Rachaduras e pele seca.

## CARACTERÍSTICAS

**Em portadores de neuropatia:**

- Pontos de pressão anormal;
- Dedos deformados e calos;
- Pé quente, rosado e veias dilatadas;
- Pele seca com rachaduras.

**Em portadores de doença vacular:**

- Pé frio, arroxeadado e pele fina;
- Unhas que crescem pouco;
- Ausência de pelos nos dedos;
- Dor na batata da perna que aumenta de intensidade ao caminhar.

## SINTOMAS

- Dor do tipo choque, pontada ou queimação;
- Formigamento;
- Incômodo com o toque dos lençóis ou cobertas;
- Dor que aparece no repouso podendo piorar a noite;
- Dormência e diminuição de sensibilidade nas pernas e nos pés.



## CUIDADOS ESPECIAIS

- Evite cortar calos com gilete, canivete, alicate ou usar lixa metálica;
- Não use remédio para combater os calos;
- Não use esparadrapo ou band-aid nos calos;
- Evite deixar os pés de molho em água quente, pois a pele amolecida favorece o aparecimento de feridas;
- Evite caminhar com o tempo frio ou nadar em água fria, pois a temperatura baixa também prejudica a circulação;
- Caminhe diariamente, pois essa atividade ajuda a melhorar a circulação, além de evitar o inchaço e fortalecer os músculos;
- Use sapatos de pano ou couro macio com forro e pouca costura;
- A ponta do sapato deve ser arredondada, larga e ter boa altura, de modo que os dedos fiquem folgados;
- Os saltos dos sapatos devem ser baixos e o apoio do calcanhar não deve ser duro;
- Verifique os calçados antes de usá-los, pois qualquer objeto estranho pode causar feridas ex: areia, pedrinhas;
- Use palmilhas sob medida;
- Use meias de algodão ou de lã.