pés sandálieis

..... CUIDADOS PARA PESSOAS COM DIABETES

Karoline Vasconcelos Campos
Joyce Laís Batista Santana
Fernanda Matheus Estrela
Tania Maria de Oliveira Moreira
Juliana Bezerra do Amaral
Rose Ana Rios David
Cícero Fidelis Lopes
Nayara Silva Lima
Tamires Jesus Sousa
Talita Aquira dos Santos Vieira

EDITORA CONHECIMENTO LIVRE

Karoline Vasconcelos Campos
Joyce Laís Batista Santana
Fernanda Matheus Estrela
Tania Maria de Oliveira Moreira
Juliana Bezerra do Amaral
Rose Ana Rios David
Cicero Fidelis Lopes
Nayara Silva Lima
Tamires Jesus Sousa
Talita Aquira dos Santos Vieira

Pés saudáveis: cuidados para pessoas com diabetes

1ª ed.

Piracanjuba-GO
Editora Conhecimento Livre
Piracanjuba-GO

1ª ed.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Campos, Karoline Vasconcelos
C197P Pés saudáveis: cuidados para pessoas com diabetes

/ Karoline Vasconcelos Campos. Joyce Laís Batista Santana. Fernanda Matheus Estrela. Tania Maria de Oliveira Moreira. Juliana Bezerra do Amaral. Rose Ana Rios David. Cicero Fidelis Lopes. Nayara Silva Lima. Tamires Jesus Sousa. Talita Aquira dos Santos Vieira. – Piracanjuba-GO

Editora Conhecimento Livre, 2021

21 f.: il

DOI: 10.37423/2021.edcl309

ISBN: 978-65-89955-38-2

Modo de acesso: World Wide Web

Incluir Bibliografia

1. pé-diabético 2. prevenção 3. enfermagem I. Campos, Karoline Vasconcelos II. Santana, Joyce Laís Batista III. Estrela, Fernanda Matheus IV. Moreira, Tania Maria de Oliveira V. Amaral, Juliana Bezerra do VI. David, Rose Ana Rios VII. Lopes, Cicero Fidelis VIII. Lima, Nayara Silva IX. Sousa, Tamires Jesus X. Vieira, Talita Aquira dos Santos XI. Título

CDU: 614

<https://doi.org/10.37423/2021.edcl309>

O conteúdo dos artigos e sua correção ortográfica são de responsabilidade exclusiva dos seus respectivos autores.

EDITORA CONHECIMENTO LIVRE

Corpo Editorial

Dr. João Luís Ribeiro Ulhôa

Dra. Eyde Cristianne Saraiva-Bonatto

Dr. Anderson Reis de Sousa

MSc. Frederico Celestino Barbosa

MSc. Carlos Eduardo de Oliveira Gontijo

MSc. Plínio Ferreira Pires

Editora Conhecimento Livre

Piracanjuba-GO

2021

10.37423/2021.edcl309

pés sandáveis

..... CUIDADOS PARA PESSOAS COM DIABETES

Universidade Federal da Bahia - UFBA
Universidade Estadual de Feira de Santana - UEFS
Distrito Sanitário Subúrbio Ferroviário - DSSF

Karoline Vasconcelos Campos
Joyce Laís Batista Santana
Discentes em Enfermagem UEFS

Fernanda Matheus Estrela
Tania Maria de Oliveira Moreira
Docentes UEFS

Juliana Bezerra do Amaral
Rose Ana Rios David
Docentes UFBA

Cicero Fidelis Lopes
Doutorando UFBA

Nayara Silva Lima
Tamires Jesus Sousa
Mestranda UFBA

Talita Aquira dos Santos Vieira
Enfermeira da Secretaria Municipal de Saúde

pés saudáveis

..... CUIDADOS PARA PESSOAS COM DIABETES

Feira de Santana - BA
2021

Você é diabético?	04
Por que cuidar dos pés?	05
O que é pé diabético?	05
Qual a função dos pés?	06
Aprendendo a cuidar dos pés	07
1) Primeiro passo: Observar	08
2) Segundo passo: Fazer a higiene	11
3) Terceiro passo: Fazer hidratação	12
4) Quarto passo: Cuidar das unhas	13
5) Quinto passo: Calçados	14

você é diabético?

A **diabetes** é uma doença crônica causada por inúmeros fatores resultantes do desequilíbrio do açúcar no sangue.

A **insulina** é como uma "chave" que abre a célula. Sua principal função é permitir que o açúcar entre nas células e não fique circulando no sangue.

Nas pessoas com diabetes isso não acontece de forma correta e as quantidades de glicose (açúcar) aumentam.

A função do açúcar é dar energia para o nosso corpo funcionar, mas quando não há controle, ele fica passeando livremente no sangue e pode causar sérios problemas de saúde.

por que cuidar dos pés?

As pessoas com diabetes devem cuidar dos pés. Um dos problemas que essa doença pode causar é o **pé diabético**.

O QUE É PÉ DIABÉTICO?

É quando os pés apresentam:

Diminuição na sensibilidade à dor e mudanças na temperatura que são causadas por alterações nos nervos (neuropatia).

Problemas na circulação dos membros inferiores (Doença Arterial Periférica).

importante!

Caso não receba o cuidado adequado, o pé-diabético expõe a um risco de amputação.

qual a função dos pés?

Além disso, os seus pés têm funções muito importantes para todo o seu corpo.

QUAL A FUNÇÃO DOS PÉS?

aprendendo a cuidar dos pés.....

A seguir, 5 passos simples que farão enorme diferença para a saúde dos pés.

OBSERVAR

Observe e examine os pés diariamente, olhando todas as partes, incluindo entre os dedos.

Busque qualquer alteração.

Com o auxílio de um espelho verifique melhor as partes mais difíceis de visualizar ou então peça ajuda.

OBSERVAR

FIQUE ATENTO AS SEGUINTESS ALTERAÇÕES:

Bolhas

Calos

Deformidades nos dedos

Feridas

Rachaduras

Unhas quebradiças

OBSERVAR

FIQUE ATENTO QUANDO SENTIR:

Sensação de dormência ou formigamento nos pés.

Dores ou queimação nos pés e nas pernas.

Perda da sensibilidade local.

Sensação de agulhadas ou fraqueza nas pernas.

Caso identifique alguma alteração nos pés procure imediatamente sua Unidade de Saúde.

É importante realizar o controle da glicemia para evitar essas complicações.

FAZER A HIGIENE

A higiene dos pés deve ser realizada diariamente para evitar infecções.

Lave os pés com sabão neutro e água fria ou morna.

Seque delicadamente os pés e entre os dedos para evitar frieira.

A toalha deve ser macia e não deve esfregar a pele.

Cuidado com a temperatura da água! Use o cotovelo ou peça ajuda para verificar a temperatura e evitar queimaduras.

importante!

FAZER HIDRATAÇÃO

Hidrate os pés diariamente após o banho e antes de dormir para evitar rachaduras.

Use cremes para pele seca, porém evite usá-los entre os dedos.

Ao utilizar hidratante nos pés tenha cuidado com o risco de escorregar.

Beba bastante água pois ajuda na hidratação.

importante!

CUIDAR DAS UNHAS

Mantenha as unhas
limpas e curtas.

Não use alicates ou
limpadores afiados e/ou
pontiagudos.

Corte em linha reta pois
unhas arredondadas tem
maiores riscos de
encravar.

Finalize com uma lixa
não abrasiva para não
deixar cantos salientes.

Dê preferência para cortar as unhas
após o banho pois estarão mais
amolecidas e isso facilita o corte.

CALÇADOS

Use calçados confortáveis e de tamanho apropriado evitando aqueles com costuras irregulares.

O calçado não deve ser apertado ou largo, pois as duas situações podem levar lesões bolhosas.

SOLADO: procure um sapato ou tênis que tenha um solado antiderrapante, não flexível.

Use sempre calçados e tênis com meias.

Use, de preferência, meias sem costura.

Evite chinelos de dedo, saltos altos ou calçados abertos, principalmente quando sair de casa.

CALÇADOS

Procure trocar de meias diariamente.

Nunca use meias apertadas e evite usar meias altas acima do joelho.

Inspeção e palpe diariamente a parte interna dos calçados à procura de objetos que possam machucar seus pés.

importante!

Evite andar descalço, seja em ambientes fechados ou ao ar livre.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Pé diabético. Agosto de 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Manual do Pé Diabético: estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. Ministério da Saúde, Secretaria de atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministérios da Saúde, 2016.

IWFGD - Diretrizes do IWGDF sobre a prevenção e tratamento de pé diabético. 2019 Tradução Brasileira das Diretrizes IWGDF no 34º Congresso da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, 2020 Brasília. Disponível em: <http://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/12/CONSENSO-INTERNACIONAL-DE-PE-DIABETICO-2019.pdf>>. Acesso em: jul. 2021.

SBD – Sociedade Brasileira de Diabetes Diretrizes. Tratamento do diabetes mellitus associado a outras comorbidades: avaliação, prevenção e tratamento do pé diabético.2019-2020.

VIANNA, D.L.; GREVE, JMD. Relação entre a mobilidade do tornozelo e pé e a magnitude da força vertical de reação do solo. Brazilian Journal of Physical Therapy [online]. 2006, v. 10, n. 3 [Acessado 14 Julho 2021] , pp. 339-345. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-35552006000300014>. Epub 06 Nov 2006. ISSN 1809-9246.