

CUIDADOS a ter com os Pés

Nunca andar descalço (nem mesmo em casa). Usar meias e calçado confortável (evitando sapatos abertos ou sandálias).



Examinar os seus sapatos para ver se há corpos estranhos como pedras, pregos ou deformações nas palmilhas, que possam ferir os seus pés.



Não usar calçadas, lâminas de barbear para cuidar dos calos e calosidades. Procure a ajuda de um especialista.



Não fumar. O Tabaco prejudica a circulação sanguínea.



Consultar a Equipa de Família sempre que tiver um corte, uma unha encravada, micoses, dores, edema (inchaços) nos pés ou na barriga da perna.



Se o problema for detetado a tempo, é possível tomar medidas para evitar que surjam problemas graves.

A melhor forma de reduzir o risco de desenvolver problemas nos seus pés, é manter os seus níveis de açúcar (glicemia) dentro dos valores que a sua equipa de família lhe recomenda.

Mantenha a sua dieta controlada.

Elaborado por:
Enf. Ana Luísa Silva

Atualizado por:
João Lima
(Médico IFG)

Consulta do Pé Diabético



2022

Consulta de Podologia

A Podologia analisa e investiga o membro inferior e tem como objetivo o diagnóstico e a terapêutica das patologias que afetam o pé, e as suas repercussões no organismo humano.



O estudo e tratamento preventivo da doença evita o aparecimento de algumas lesões, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com patologias do pé.

O pé diabético é uma consequência da Diabetes, com risco significativo no aparecimento de úlceras (feridas) e de amputações.

A importância da Consulta de Podologia na pessoa com diabetes

As pessoas com Diabetes apresentam níveis de açúcar no sangue acima do normal (hiperglicemias), podendo por isso se não forem bem controlados, desenvolver problemas a nível circulatório e a nível da sensibilidade nos membros inferiores.

Alterações que o diabético pode ter nos pés

- **Falta de sensibilidade:** a pessoa não sente dor ficando como que anestesiado como consequência da neuropatia diabética. Ex.: não sentir a presença de uma pedra no sapato, queimadura com água quente, ou a existência de uma ferida (que podem infectar facilmente).
- **Problemas de má circulação sanguínea:** a pessoa diabética pode ter dores nas pernas ou nos pés durante a marcha, pés frios e pálidos que aliviam com o repouso (claudicação intermitente).
- **Deformações no pé:** pode conduzir ao aparecimento de feridas em resultado da fricção com o calçado.



Para as pessoas com Diabetes é muito importante cuidar dos pés.

CUIDADOS a ter com os Pés:

Lavar diariamente os pés com água morna e sabão. Secar bem entre os dedos e hidratar o pé.



Cortar ou limar as unhas dos pés a direito.



Observar os seus pés todos os dias, verificando se tem cortes, feridas, manchas vermelhas ou se estão inchados.

