

## MENSAGENS IMPORTANTES:

Os **pés** das pessoas com diabetes exigem **cuidados** e acima de tudo **vigilância**.

As lesões que originam o "Pé Diabético" podem **não doer nem dar sintomas**, por isso deve **observar** os seus pés **diariamente**.

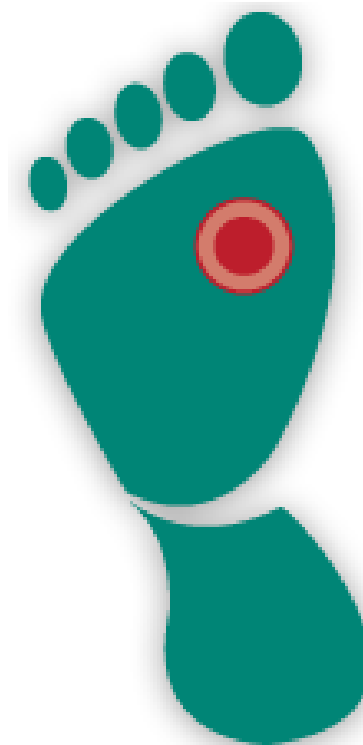
Os seus pés devem ser observados **pelo menos 1 vez por ano** pelo seu **enfermeiro ou médico**.

Não se esqueça que a melhor forma de **prevenir** as **complicações**, incluindo o **Pé Diabético** é mantendo a **DIABETES CONTROLADA!**

Folheto informativo sobre Pé Diabético  
Produzido pelo Núcleo de Estudos da Diabetes Mellitus  
Sociedade Portuguesa de Medicina Interna



# PÉ DIABÉTICO



## O que é o Pé Diabético?

A Diabetes pode ter algumas complicações que afectam os pés:

### Neurológicas:

diminuição da sensibilidade, sensações de formigueiro, dormência, dor, queimadura



### Vasculares:

diminuição da circulação arterial nos pés



### Deformação:

os pés podem perder a sua forma normal levando a feridas no contacto com o calçado



## Cuidados a ter com os pés

### -- Observar

As pessoas com diabetes devem dar especial atenção aos pés e por isso devem observá-los todos os dias:

- em local com luz adequada;
- observar as áreas menos visíveis com ajuda de outra pessoa ou com um espelho.

### -- Higiene

- Lavar os pés em água morna, corrente, não os mergulhar em bacias
- Secar bem os pés com toalha ou papel que devem ser claros para que se veja sangue ou pús caso existam feridas
- Secar bem com movimentos de toque e não esfregando
- Deve colocar-se creme hidratante nos pés, excepto nos espaços entre os dedos que devem ficar bem secos



### -- Lesões

- Se tiver uma pequena ferida deve lavá-la com soro, manter uma vigilância apertada e contactar o seu médico ou enfermeiro para a observar
- Se a lesão estiver vermelha, inchada, com pús, quente ou com mau cheiro deve ser observada rapidamente por um profissional de saúde

- Não utilizar instrumentos cortantes para retirar calosidades; estas devem ser tratadas por um podologista
- Não andar descalço, mesmo em casa ou na praia
- Não utilizar sacos de água quente nem colocar os pés próximos a fontes de calor (lareiras, aquecedores, ...)

### -- Unhas

- Devem ser limadas semanalmente
- Vigiar a cor e a textura das mesmas

### -- Calçado

- Utilizar calçado confortável, sem costuras e com tamanho folgado
- Comprar o calçado ao final do dia, quando o pé está mais inchado
- Sempre que possível preferir sapatos com atacadores ou velcro para que o aperto seja ajustável
- Observar sempre o interior dos sapatos antes de os calçar para garantir que não têm nada que possa lesar o pé

