

## MENSAGEM

A diabetes apresenta várias complicações graves. Uma das mais frequentes é o Pé Diabético, em que existe aparecimento de feridas crónicas de difícil cicatrização nos pés.

Uma ferida crónica do pé pode, infelizmente, resultar numa amputação.

Se todos nós, doentes, familiares, cuidadores e profissionais de saúde conhecermos os fatores que conduzem uma pessoa com diabetes a desenvolver uma ferida crónica do pé com risco de amputação, conseguiremos agir por antecipação e evitar o seu aparecimento. Mais de 80% das amputações dos membros inferiores em pessoas com diabetes são evitáveis.

## FARMÁCIA REIS



Copyright© Folheto Criado por:

[Francisco Reis.](#)

Curso TAF06.

UFCD: 10155.

Formadora: Margarida Mamede.

## PÉ DIABÉTICO



FOLHETO INFORMATIVO  
SOBRE PÉ DIABÉTICO.





## Pé diabético, o que é?

O pé diabético é uma complicação da diabetes que pode levar a feridas e infecções nos pés.

## Complicações

**Neurológicas:** diminuição da sensibilidade, sensações de formiguelo, 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



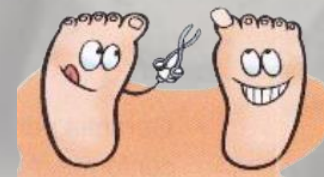
- Lavar os pés em água morna, corrente, não os mergulhar em bacias
- Secar bem os pés com toalha ou papel que devem ser claros para que se veja sangue ou pus caso existam feridas
- Secar bem com movimentos de toque e não esfregando
- Deve colocar-se creme hidratante nos pés, exceto nos espaços entre 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 pus, 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 o aperto ser ajustável
- Observar sempre o interior dos sapatos antes de os calçar para garantir que não têm nada que possa lesar o pé

**↓ IMPORTANTE! ↓**

**O cuidado dos pés é uma parte importante do auto cuidado para os doentes diabéticos.**

**Seguir estas dicas simples, pode ajudar a prevenir o pé diabético e evitar complicações mais graves.**

**Se notar qualquer alteração nos seus pés, consulte o seu médico imediatamente.**