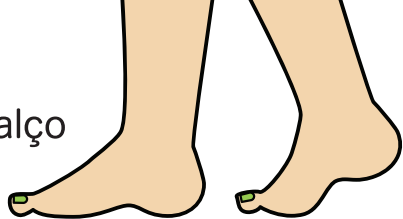


 **NÃO**  
andar descalço



**NÃO** deixar seus  
pés “de molho”



**NÃO** usar bolsas  
de água quente  
nem travesseiros  
térmicos

## CUIDADOS GERAIS

Usar meias sem  
costura, brancas,  
trocando-as  
diariamente

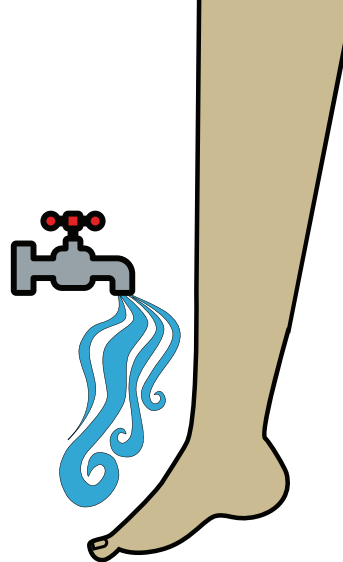


Higienizar e colocar  
os sapatos no sol  
periodicamente



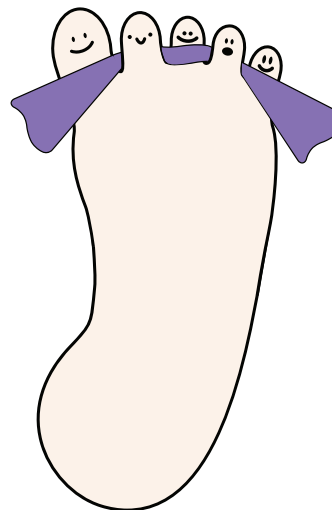
Olhar dentro  
dos sapatos antes  
de colocá-los

**NÃO**  
sentar de  
pernas  
cruzadas



Lavar  
com água morna  
e corrente

Secar bem entre  
os dedos



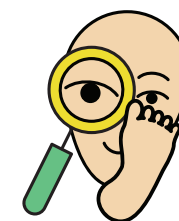
## LIMPEZA



Cortar unhas:  
em linha reta  
não muito curtas  
sem retirar a cutícula



Passar hidratante  
em cima e  
embaixo  
dos pés,  
**NUNCA**  
entre os dedos



## EXAMINAR DIARIAMENTE

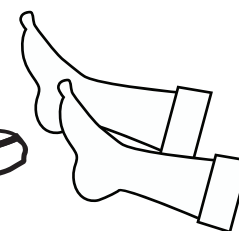
Com ajuda de um  
espelho, examinar  
a sola e entre  
os dedos



Procurar  
por:  
Cortes  
Rachaduras  
Inchaço  
Calor Localizado

## QUALQUER ALTERAÇÃO, AVISE SUA EQUIPE DE SAÚDE!

As feridas precisam ser tratadas  
**NA HORA!**



Deixar que examinem seus pés a cada  
visita. Para lembrá-los, retirar  
os sapatos e as meias

# ESCOLHA DO SAPATO



Evitar  
Sandálias

Usar sapatos  
macios

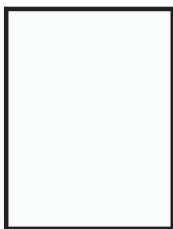


Salto com  
no máximo  
4 cm de altura  
e largos

## TESTE DA PALMILHA

### MATERIAIS

Papel

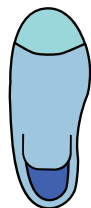


Tesoura

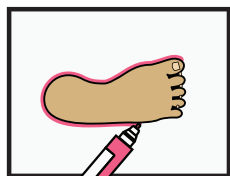


Canetinha

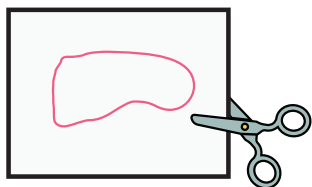
Sapato



1. Contorne seu pé na folha com a canetinha
3. Coloque o recorte dentro do sapato



2. Recorte o desenho



Se ele entrar  
direitinho, o sapato  
é perfeito para você,  
senão, desista.  
Ele só vai te  
fazer mal.

## REALIZAÇÃO



Sociedade Brasileira de  
Endocrinologia e Metabologia  
Regional Paraná

ILUSTRAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO POR  
MARIANA KARAS ZELLA

## CUIDADOS COM OS PÉS

