

CALÇADO TERAPÊUTICO, ORTÓTESES E PALMILHAS NO DOENTE COM DIABETES



Marilinda Gravito¹, Carla Menezes², Tânia Almeida³, Filomena Rodrigues²
1) Podologia ; 2) Cirurgia Geral; 3) Enfermagem
Consulta Multidisciplinar de Pé Diabético da Unidade Local de Saúde do Oeste-Torres Vedras

Introdução

A diabetes mellitus afeta cerca de 537 milhões de adultos em todo o mundo. 25% das pessoas com diabetes desenvolverão uma úlcera no pé ao longo da sua vida. O calçado é um dos principais fatores de risco modificáveis para o desenvolvimento de úlceras. Cerca de 60% das lesões ulcerativas podem ser evitadas com o uso de calçado adequado tendo em conta o risco de ulceração do doente.

Objetivos

Capacitar o doente com diabetes com pé de risco e os seus cuidadores para a importância do calçado terapêutico na prevenção terciária do pé diabético.

Material e Métodos

Desenvolveu-se um panfleto informativo para sensibilizar o doente com diabetes com pé de risco e os seus cuidadores para a importância do calçado terapêutico, ortóteses e palmilhas na prevenção do aparecimento de complicações. Baseado em diretrizes internacionais e no estado da arte, o material usa linguagem clara e objetiva acessível a todos. Criado no Canva, inclui imagens livres de direitos e ilustrações personalizadas. Destinou-se aos utentes da Consulta Multidisciplinar de Pé Diabético da ULS Oeste-Torres Vedras.

Resultados

A adequação do calçado é uma estratégia fundamental na prevenção de lesões ulcerativas em indivíduos com pé diabético. A estratificação de risco pelo IWGDF possibilita a identificação precoce de fatores predisponentes, permitindo intervenções profiláticas personalizadas. Entre elas destaca-se: o uso de calçado terapêutico para redistribuição de pressões plantares; ortóteses de silicone para correção de deformidades e redução de fricção e palmilhas personalizadas que minimizem pontos de hiperpressão.

A implementação destas medidas, associada ao acompanhamento clínico rigoroso, é crucial para a prevenção de úlceras, complicações infeciosas e amputações.

As ortóteses de silicone constituem uma alternativa não invasiva na prevenção de lesões.

A confeção de **palmilhas personalizadas** implica um conhecimento pormenorizado das alterações biomecânicas do pé de cada doente.

Por forma a conseguir uma adequada higienização de ortóteses de silicone e palmilhas considere:

- Lavar as ortóteses e palmilhas com água morna e sabão neutro
- Evitar o uso de substâncias agressivas
- Secar com uma toalha macia e deixar secar ao ar livre, sem exposição direta ao sol
- Guardar em local seco e arejado
- Não dobrar nem pressionar para evitar deformações
- Manter longe de fontes de calor para evitar danos
- Utilizar apenas com o calçado indicado
- Garantir que estão bem posicionadas dentro do calçado
- Manter os pés limpos para evitar acúmulo de suor e sujidade

Os sapatos das pessoas com diabetes com pé de risco devem ter as seguintes características:

- Base: Deve ter a mesma largura do pé.
- Biqueira: Larga, alta e arredondada, com espaço para os dedos e cerca de 1 cm de folga.
- Material: Parte superior em pele natural ou materiais adequados, com forro macio e sem costuras internas.
- Calcanhar: Deve ter contraforte estável, sem cobrir o tornozelo ou o tendão de Aquiles.
- Ajuste: Com cordões ou velcro, permitindo fácil adaptação ao longo do dia. O pé não deve ficar apertado nem solto.
- Palmilha e sola: Semirrígidas, antiderrapantes e amortecedoras, com sola de 0,5-1 cm na parte anterior.
- Salto: Estável e com altura inferior a 2cm nos homens e 4cm nas mulheres.
- Conforto: O foco deve ser o máximo conforto para o usuário



Conclusão

A utilização de materiais educativos representa uma estratégia fundamental na educação terapêutica de pessoas com diabetes e dos seus cuidadores, promovendo a consciencialização e o autocuidado. Essa abordagem contribui para a redução da necessidade de intervenções intensivas e prolongadas, otimizando recursos, aumentando a eficiência dos serviços de saúde e melhorando os desfechos clínicos e a qualidade de vida das pessoas com diabetes.

