

Como deve ser o calçado?

- **Espaço para os dedos**, com 1cm a mais para além do dedo mais comprido.
- Prefira calçado **alto e largo** para não existir pressão na parte lateral dos dedos.
- A parte do calcanhar deve ser firme e o dorso alto.
- Deve apertar com cordões ou fecho de velcro ajustável na zona do tornozelo.
- Ao caminhar, o pé não deve deslizar dentro do sapato nem deve sentir nenhum ponto de pressão.
- Se usar salto alto, **não deve ultrapassar os 2 - 4 cm**.
- Se o seu médico/enfermeiro lhe atribuiu um **risco médio ou alto**, o sapato deve ser fundo e ter palmilha amovível para a substituir por uma **palmilha adaptada** ao seu pé que evite pressão excessiva na planta do pé



Subárea	Gestão da Doença
Dimensão	Diabetes Mellitus

USF ALPHA

ACeS Baixo Vouga

Telefone: 256590060 (Válega)

Telefone: 256890406 (São Vicente Pereira de Jusã)

Email: usf.alpha@arscentro.min-saude.pt

Site: WWW.USFALPHA.com

Bibliografia:

<http://www.apdp.pt/index.php/diabetes/risco-de-complicacoes>

<https://www.saudecuf.pt/porto-hospital/mais-saude/doencas-a-z/pe-diabetico>

<http://www.endocrino.org.br/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-pe-diabetico>

[https://www.dgs.pt/- Circular Normativa nº 05/PNPCD de 22/03/2010](https://www.dgs.pt/-Circular+Normativa+nº+05/PNPCD+de+22/03/2010)

Elaborado	Diana Silva		
Aprovado em	CG a 27/09/2019		
Versão	1	Revisto em	04/2022
Próxima revisão	sempre que seja justificado		

Pé Diabético



O que é o Pé diabético?

Nos paciente com Diabetes, os problemas no pé são consequência dos efeitos de dois fatores - a aterosclerose (acumulação de placas de gordura e outras substâncias nas artérias, o que leva a deficiência no aporte de oxigénio aos pés) e a neuropatia (a Diabetes acelera a destruição destes neurónios e o individuo perde alguma ou a totalidade da sensibilidade dos pés).

Quais os sintomas?



Formigueiro
Falta de sensibilidade
Dor
Picadelas
Dormência, geralmente ao deitar

Como prevenir?

1º Cuidar bem dos pés é essencial!!!

- Tratar lesões em fase inicial
- Controlar diabetes, hipertensão arterial e colesterol.
- Evitar o tabaco
- Praticar exercício físico



CUIDADOS A TER

LAVE OS PÉS TODOS OS DIAS COM ÁGUA MORN

Utilizar gel ou sabonete com pH neutro

OBSERVE BEM OS PÉS!

Esteja atento a novas lesões.

NÃO CAMINHE DESCALÇO!

As feridas podem ocorrer em qualquer lugar quando há insensibilidade.

PREVINA AS INFEÇÕES FÚNGICAS E BACTERIANAS!

Aplique vinagre de maçã ou sidra com ajuda de algodão ou gaze nas unhas e na pele

CUIDADO COM AS SUAS MEIAS!

Prefira meias de lã ou algodão, sem costuras ou elásticos.

SEQUE BEM OS PÉS!

Passa uma toalha macia entre os dedos.

COMO CORTAR AS UNHAS?

Antes de cortar as unhas deve-se lavar e secar bem.

Evite lesões, por mais pequenas que sejam

