

CAPÍTULO 3

COMO FAZER O AUTOEXAME DO PÉ?

Isabelle Ataíde Correia Lima Brandão
Leticia Medeiros Mancini



Autoexame

O autoexame do pé é uma peça-chave no autocuidado do paciente com diabetes, porque ele consegue identificar ferimentos que podem progredir para lesões graves, com potencial para amputação de dedos ou do pé. Isso acontece, principalmente, pela neuropatia diabética, quando o indivíduo perde parte da sensibilidade dos pés, devido ao dano nos nervos causado por níveis de glicose (açúcar) elevados no sangue. Dessa forma, o membro fica exposto a possíveis machucados, como cortes, calos ou queimaduras.



© [SAMPAIO, C. Feridas Crônicas. Disponível em: <http://eerp.usp.br/feridascrônicas/recurso_educacional_upd_6.html>].

Nesse contexto, todo paciente deve se programar para realizar o autoexame do pé, em especial, os que apresentam fatores de risco: histórico de úlcera no pé, danos nos nervos (neuropatia), deformidades nos pés (arco, dedos ou planta) e circulação sanguínea deficitária. Esses fatores podem ser identificados tanto pelo paciente, caso perceba a sintomatologia, quanto pelo médico, responsável por realizar o seguimento adequado.



© [SAMPAIO, C. Feridas Crônicas. Disponível em: <http://eerp.usp.br/feridascrônicas/recurso_educacional_upd_6.html>.]

Uma opção para realizar o **autoexame** é fazê-lo antes de dormir, durante o banho ou na troca de curativos, por exemplo, para que não interrompa as atividades diárias e o paciente continue protegido, tornando isso parte de uma rotina de cuidados.

Nesse momento, deve ser explorado o calcanhar, a planta do pé, as laterais, a região entre os dedos e próxima às unhas, procurando úlceras, arranhões, ferimentos, deformidades, bolhas, áreas de aumento de calor, temperatura fria ou vermelhidão e formação de calos.



© [SAMPAIO, C. Feridas Crônicas. Disponível em: <http://eerp.usp.br/feridascrônicas/recurso_educacional_upd_6.html>.

Além disso, é possível utilizar um espelho para melhorar a visualização das área, ou ainda, solicitar a ajuda de outra pessoa (como um membro da família), caso o paciente possua dificuldade para enxergar. Por fim, se apresentar alguma dessas lesões, o indivíduo deve procurar a equipe de saúde para avaliação da gravidade e realização do tratamento.

REFERÊNCIAS

J WEXLER, D. **Patient education: Foot care for people with diabetes (Beyond the Basics)**. Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/foot-care-for-people-with-diabetes-beyond-the-basics/print?search=diabetic%20foot&topicRef=1749&source=see_lin>. Acesso em: 20 set. 2023.

HINCHLIFFE, R. J. et al. **The diabetic foot**. London: Jp Medical Publishers, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual do Pé Diabético - Estratégias para o cuidado da Pessoa com Doença Crônica**. Disponível em: <https://www.as.saude.ms.gov.br/wp-content/uploads/2016/06/manual_do_pe_diabetico.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2023.

SAMPAIO, C. Feridas Crônicas. Disponível em: <http://eerp.usp.br/feridaschronicas/recurso_educacional_upd_6.html>. Acesso em: 27 set. 2023.