

CAPÍTULO 4

CUIDADOS GERAIS COM OS PÉS

Ana Vitória Da Silva Abatti
Larissa Gomes Lima Da Silva



Com um conjunto de cuidados diários, semanais e mensais, o indivíduo diabético protege seus pés de complicações.

Uma rotina de cuidados atentos com os pés inicia com a simples escolha da temperatura da água usada na lavagem e no corte de unha ideal para evitar feridas.

Cuidados Diários

1º) Lave os pés com água morna ou fria e sabonete neutro, com cuidado para não esfregar com força e causar feridas;



2º) Seque bem os pés usando uma toalha macia. Pode ser uma toalha de rosto ou fralda de pano;



Evite usar a mesma toalha que usou para o corpo, que estará úmida!



3º) Enxugue bem entre os dedos com uma toalhinha macia, limpa e seca ou use papel higiênico;



Cuidados Diários

4º) Passe creme hidratante no calcanhar, na parte de cima e na sola do pé.



⚠ Não passe creme entre os dedos! Eles devem ser mantidos secos.

Unhas

A hidratação diária das unhas e cutículas é um importante passo para evitar o ressecamento e surgimento de complicações como micoses e paroníquia (unheira).

Para hidratação das unhas e cutículas, pode ser usado óleo de amêndoas, óleo mineral, óleo de girassol ou outro de sua preferência.



Cuidados Semanais

Uma vez por semana, são recomendados cuidados especiais como **esfoliação** e **hidratação** que contribuem com a limpeza da pele e com a proteção da sua integridade.

Óleo não hidrata a pele, por isso, tenha sempre o hábito de olhar o rótulo dos produtos!



© [NikiLitov de Getty Images] via Canva.com

Entenda!

Os esfoliantes promovem a retirada de células mortas da superfície do pé e estimulam a renovação da pele. Com isso, a pele está preparada para absorver melhor os benefícios dos cremes hidratantes.

Cuidados Mensais

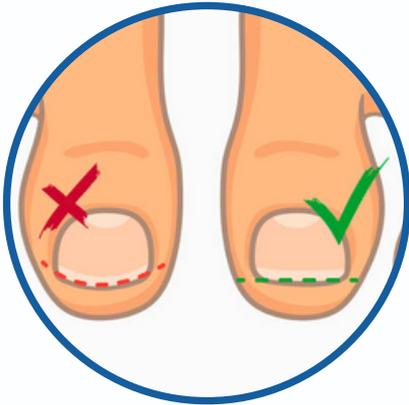
A cada 21 dias, é importante realizar a limpeza das unhas usando uma escova de cerdas macias e sabonete líquido. Deve-se escovar as unhas em forma circular para remover toda a sujeira e excesso de pelo sobre e ao redor da unha.



© [bymuratdeniz de Getty Images Signature] via Canva.com

Corte das Unhas

Deve ocorrer preferencialmente após o banho, quando as unhas estão amolecidas - o que favorece o corte.



- O corte deve ser o mais reto possível sem cortar os cantos das unhas.
- Para não deixar os cantos salientes, pode ser finalizado com uma lixa não abrasiva.

Atenção!

Outros cuidados gerais são importantes para a saúde dos pés, como:

- Não andar descalço;
- Não deixar os pés de molho;
- Não usar bolsas de água quente e cobertores elétricos;
- Não sentar de pernas cruzadas;
- Usar meias de algodão, de cor branca e sem costura;
- Use sapatos ou tênis confortáveis macios e de sola firme;
- Sempre olhar dentro do calçado antes de colocá-los.



Calendário do autocuidado

Diariamente	<ul style="list-style-type: none">• Higiene geral• Hidratação• Autoexame
Semanalmente	<ul style="list-style-type: none">• Limpeza das unhas• Esfoliação• Hidratação profunda
Cada 21 dias (em média)	<ul style="list-style-type: none">• Corte das unhas

REFERÊNCIAS

INSTITUTO DE ENSINO E PESQUISA SANTA CASA BH. Manual do pé saudável: Cuidado dos pés para pessoas com diabetes. In: **Manual do pé saudável: Cuidado dos pés para pessoas com diabetes**. [S. l.], 2017. E-book.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Departamento de Doenças dos Pés e Neuropatias. **Manual de cuidados com os pés para pessoas com diabetes**, 2^a ed, 2021. E-book.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES; SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA REGIONAL PARANÁ. Cuidados com os pés. In: **Cuidados com os pés**. [S. l.], 2022. E-book.