

# CAPÍTULO 6

## ORIENTAÇÕES SOBRE CALÇADOS

Kathlyn Oliveira Nogueira



## Por que é importante prestar atenção ao calçado?

Pés diabéticos apresentam complicações na circulação sanguínea, falta de sensibilidade, dedos em garra, entre outros problemas. Por isso, lesões e feridas nos pés podem evoluir para complicações mais severas, sendo necessários maiores cuidados na proteção dos pés.



### Não ande descalço!

Como dito anteriormente, é necessário se prevenir de qualquer lesão aos pés. Portanto, deve-se evitar ficar descalço, até **mesmo dentro de casa!**

### Dicas para a escolha do calçado:

- ✓ **Busque o conforto!** Não procure o calçado meramente por estética, o conforto deve ser priorizado.
- ✓ **Não utilize calçados muito largos ("folgados") ou muito apertados**, pois os dois casos podem levar a lesões nos pés. Se possível use modelos pré-fabricados feitos sobre medida.
- ✓ **Procure calçados com um solado antiderrapante**, de preferência, para evitar quedas. Além disso, certifique-se de que o solado é **rígido** e **estável**, a fim de evitar torções e lesões.
- ✓ **Analise bem o material do calçado!** Dê preferência a materiais respiráveis, a exemplo do couro. Além disso, evite calçados com costura interna, por conta do atrito que pode levar a lesões.



## Preste atenção às meias!

Os calçados devem ser utilizados com meias, e justamente por isso é importante atentar à escolha correta das meias:

- Dê preferência a materiais de algodão e lã
- Se a meia possuir costura interna, use pelo avesso
- Use meias de cores claras para permitir visualizar sangue ou secreções de possíveis feridas nos pés

## Higiene dos calçados:

- ✓ Troque de calçado e meias todos os dias!
- ✓ **Higienize as palmilhas do calçado diariamente!** É importante remover sujeiras, sangue ou secreções de feridas para evitar proliferação de fungos e bactérias.

## Resumindo...



- 1 Priorize o conforto!
- 2 Procure um tamanho que seja ideal para o seu pé!
- 3 Atente ao material do calçado, do solado e das meias!
- 4 Mantenha a higiene das meias e das palmilhas em dia!

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual do pé diabético: estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

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