

## O que é pé diabético?

Pé diabético é uma das complicações crônicas do diabetes. O pé diabético pode ocorrer por diminuição do fluxo sanguíneo (vasculopatia diabética) e/ou por alterações dos nervos dos pés, com perda de sensibilidade (neuropatia diabética). Estas alterações nos pés, se não forem prevenidas e tratadas, poderão levar a sérias consequências, como úlceras (feridas), infecções e até amputações.

## Prevenindo o pé diabético

Para prevenir o pé diabético é fundamental:

- Manter um bom controle da glicose (açúcar no sangue) - é o mais importante.
- Parar de fumar.
- Controlar taxas de colesterol e triglicérides (gorduras no sangue).
- Exame periódico dos pés por um médico ou enfermeiro.
- Informar-se sobre como cuidar dos pés.



SERVIÇO DE ENFERMAGEM EM SAÚDE PÚBLICA  
ENFERMAGEM EDUCAÇÃO EM DIABETES MELLITUS  
AMBULATÓRIO ZONA 16

Rua Ramiro Barcelos, 2350  
Largo Eduardo Z. Faraco  
Porto Alegre/RS 90035-903  
Fone 51 3359 8000  
[www.hcpa.edu.br](http://www.hcpa.edu.br)



# Cuidados com os Pés

Orientações para  
pacientes com diabetes



## Como cuidar dos pés

A prevenção do pé diabético é feita com medidas simples de higiene e conforto. Todos os pacientes com diabetes devem aprender como se prevenir:

- Examine seus pés diariamente. Um espelho pode ajudar ou solicite ajuda de um familiar.



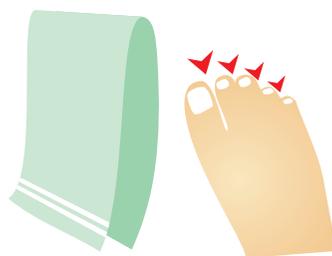
- Fique atento para a presença de calos, feridas ou cortes; bolhas, unhas encravadas, frieiras e rachaduras; mudança na cor, temperatura e umidade na pele; pontos doloridos ou inchados.
- Não utilize objetos cortantes nem outros produtos para retirar calos e calosidades.



- Lave os pés diariamente com água morna e sabonete neutro. Não faça esfoliação.



- Seque bem os pés, principalmente entre os dedos.



- Use hidratante diariamente nas pernas e nos pés, menos entre os dedos.



- Corte as unhas em linha reta, não muito curtas, sem retirar os cantos (não tente desencravar unhas). Preferencialmente não retire as cutículas, somente as empurre.



- Examine dentro dos sapatos antes de calçá-los para ver se não há algum objeto.



- Os sapatos devem ser macios e os dedos devem ter bastante espaço para se acomodarem. Sapatos novos devem ser usados de 1 a 2 horas por dia, aumentando o período de uso aos poucos para evitar bolhas. Não use sapatos de bico fino, salto alto, solado fino tipo rasteirinhas ou chinelo de dedo. Converse com seu médico ou enfermeira sobre sapatos e uso de palmilhas adequadas. Lembre-se que o calçado deve proteger os pés.



- Nunca ande descalço, nem mesmo em casa.



- Use meias de algodão, de preferência brancas, sem costura, sem remendos e que não apertem na perna. Troque as meias todos os dias e não use sapatos sem meias.



- Evite cruzar as pernas.

- Fale com seu médico ou enfermeira se houver qualquer alteração nos pés. Não espere! O tempo é importante.