Eduarda Carlesse

ENDOCRINOLOGIA

ORIENTAÇÕES PARA O AUTOCUIDADO

# Cuidados com os pés

Orientações para o autocuidado com os pés

Profissionais de saúde deverão avaliar a capacidade das pessoas com diabetes em conduzir adequadamente a vigilância e os cuidados com seus pés: inspecionar a planta dos pés, cortar as unhas, realizar os cuidados de higiene, verificar acuidade visual, obesidade, limitações motoras e deformidades nos pés.

Se necessário, envolver familiares e rede de apoio, para garantir que os cuidados sejam executados.



## Cuidados de higiene



- Lavar os pés diariamente com água morna e sabonete líquido.
- Escovar as unhas com escovas de cerdas macias.
- Secar muito bem os pés, principalmente entre os dedos.
- Não verificar a temperatura da água do banho com os pés, nem com as mãos, mas usar os cotovelos.

## Cuidados com a pele

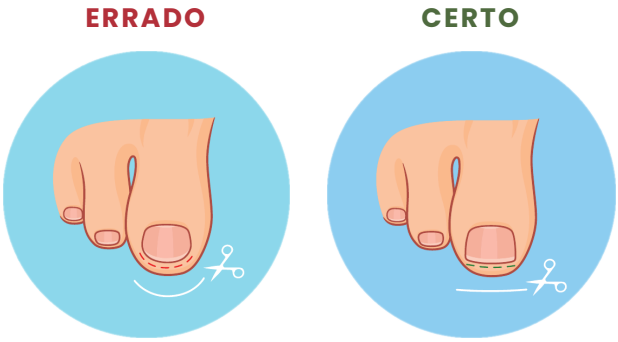
- Realizar esfoliação com creme, máscara esfoliante ou bucha vegetal, massageando os pés com movimentos circulares.
- Aplicar hidratante diariamente nas pernas e pés evitando a área entre os dedos.
- Para fissuras profundas, após hidratação, envolver os pés com filme plástico, por 20 a 30 minutos, para aumentar absorção.
- Evitar andar descalço ou usar chinelos com calcanhar exposto.
- Evitar o uso de fitas adesivas (esparadrapos, fitas microporosas, ou curativos adesivos) sobre a pele, pois podem causar lesões ao serem removidos.

## Calçados e meias

- Usar calçados acompanhados de meias, preferencialmente de algodão, na cor branca ou clara, sem costuras e sem punho e que sejam trocadas diariamente.
- Antes de usar os calçados verificar dentro se não há objetos estranhos.
- Após o uso, higienizar e deixe secar.
- Em caso de micoses, utilizar desinfetante para calçados e palmilhas e alternar o uso dos calçados.
- Para pessoas com deformidades ósseas, pontos elevados de pressão, ou amputações, é recomendável o uso de palmilhas e calçados terapêuticos ou personalizados.



## Cuidados com as unhas




- Cortar as unhas em ângulo reto, sem remover os cantos, acompanhando formato anatômico.
- Se não for possível, lixar com delicadeza.
- Não remover cutículas, amoleça com hidratante e a seguir empurre-as.
- Usar substâncias oleosas para hidratar as unhas e protegê-las com base fortalecedora.
- Remover esmaltes com removedores ao invés de acetona que resseca as unhas.
- Identificar e tratar onicomicoses de forma tópica e sistêmica conforme orientação médica.

**Se notar alguma alteração nos pés ou já estiver com alguma lesão, é importante procurar um médico ou enfermeiro treinados no tratamento do pé em diabetes para evitar complicações.**

**Fonte:** Algoritmo do Pé em Diabetes - Sociedade Brasileira de Diabetes - 2024.