

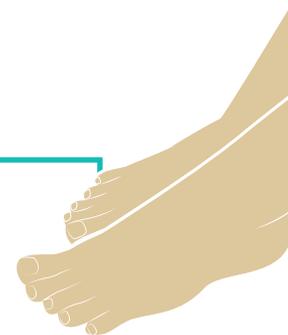
MANUAL DO PÉ SAUDÁVEL

Cuidado dos
pés para pessoas
com diabetes



“Autorizamos a reprodução e divulgação deste material educativo, por qualquer meio convencional ou eletrônico, desde que não haja alterações de conteúdo e que seja citada a fonte.”

[FICHA CATALOGRÁFICA]



MANUAL DO PÉ SAUDÁVEL

Cuidado dos pés para pessoas com diabetes.

AUTORES

Angelo Gustavo Venâncio de Lima

Profa. Dra. Alexandra Dias Moreira

Profa. Dra. Janice Sepúlveda Reis

Profa. Dra. Maria Regina Calsolari

Profa. Dra. Tatiane Géa Horta

AVALIAÇÃO LINGUÍSTICA

Adriana Pagano - Programa de Pós-Graduação
em Estudos Linguísticos – FALE/UFMG.



APRESENTAÇÃO

Este material é uma produção do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes da Santa Casa BH. Foi elaborado para oferecer às pessoas com diabetes orientações para os cuidados com os pés no dia a dia, evitando complicações.

Prof. Dra Janice Sepúlveda Reis

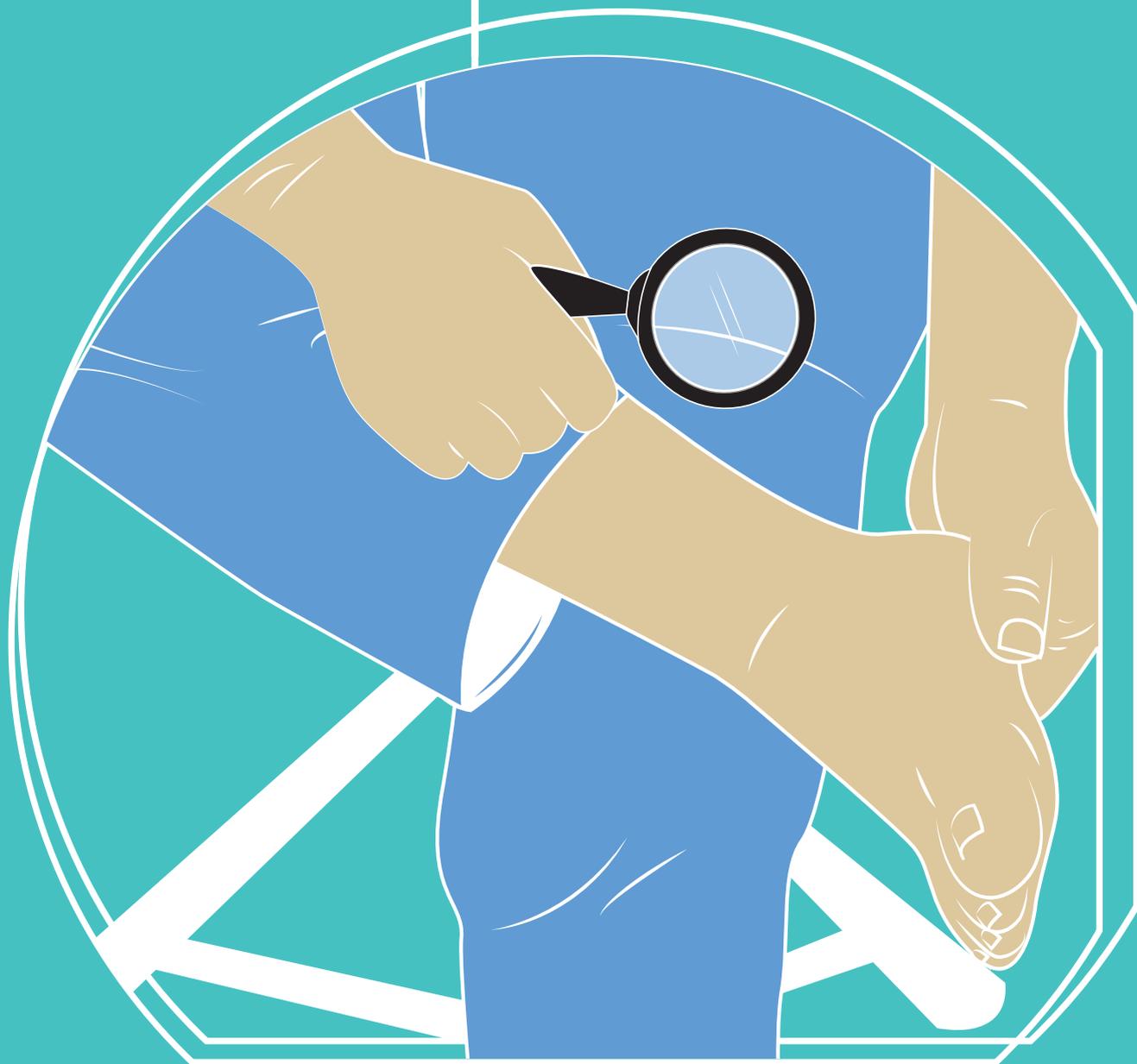
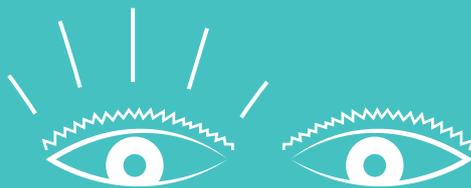
Endocrinologista - Coordenadora do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de BH
Doutora em Clínica Médica pelo Instituto de Ensino e Pesquisa da Santa Casa de Belo Horizonte
Coordenadora do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes - IEP - Santa Casa de BH

POR QUE CUIDAR DOS SEUS PÉS?

Para manter os pés
saudáveis e evitar
feridas.

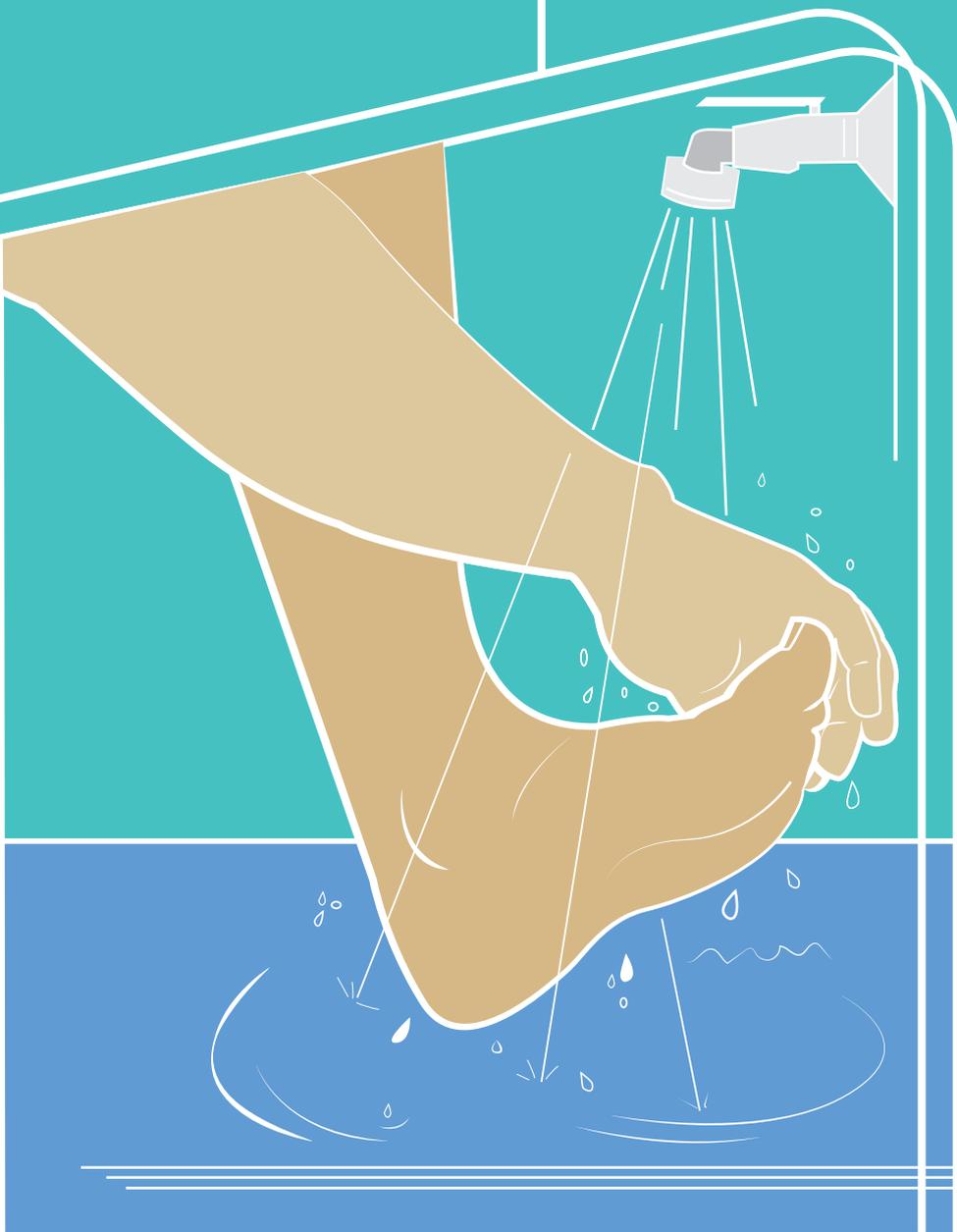


**Olhe os seus pés
todos os dias.**

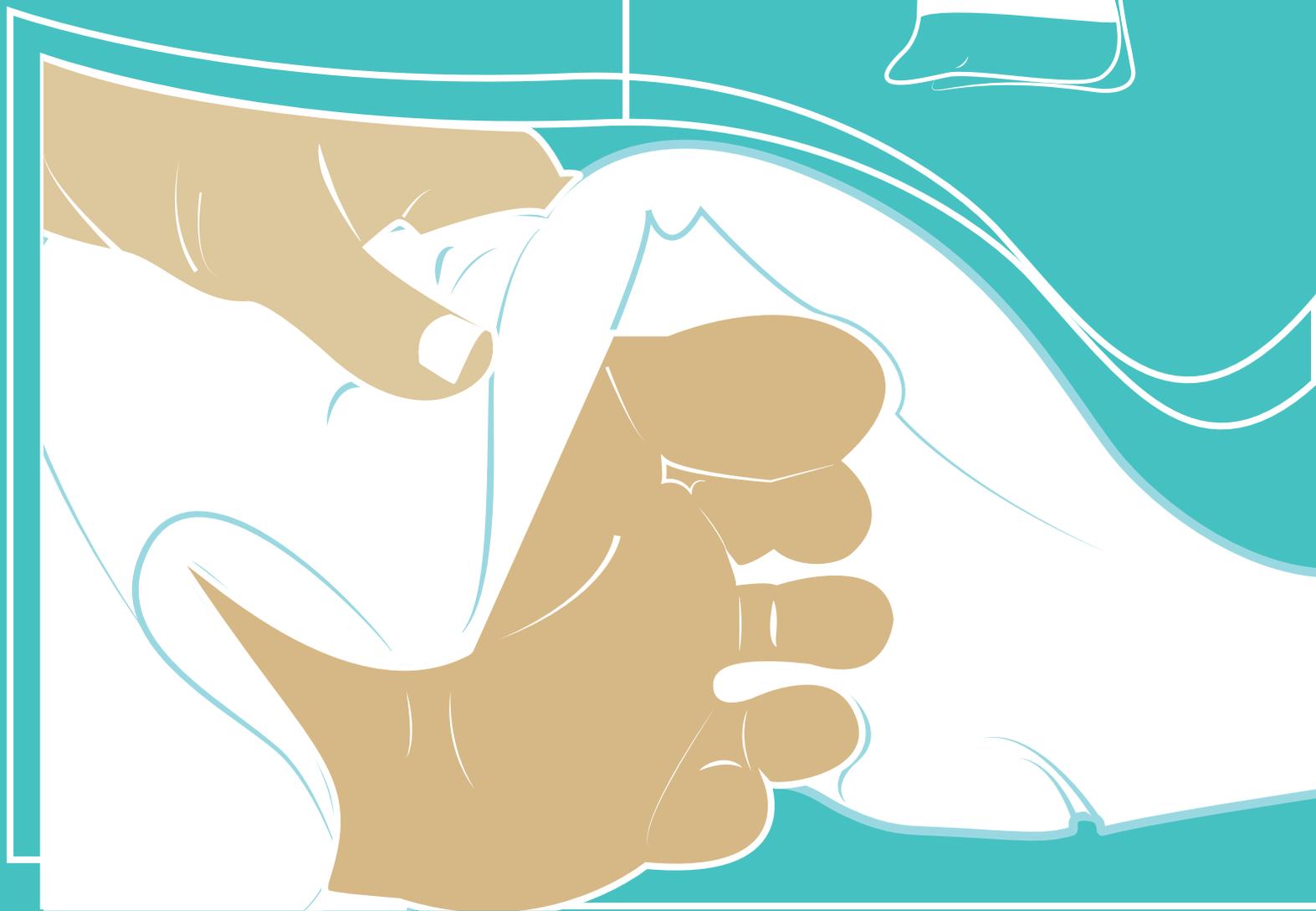


**NÃO USE
ÁGUA QUENTE!**

**Lave os pés com
água morna ou fria
e sabonete neutro.**



**Seque todo o pé,
principalmente
entre os dedos.**



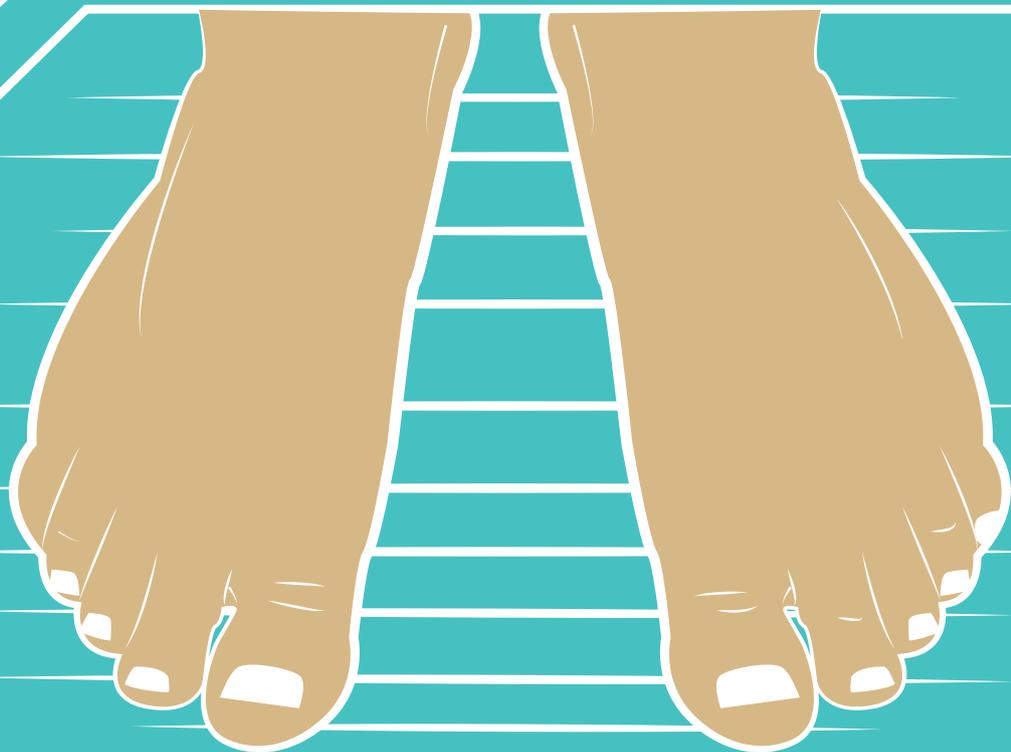
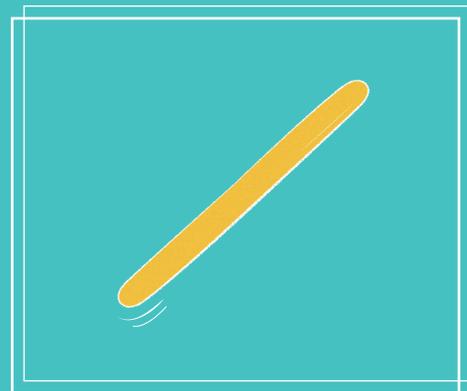
**Sempre hidrate os
seus pés com um
creme.**

**Não passe
creme entre
os dedos.**



**Corte as unhas em
linha reta.**

NÃO retire as
cutículas.



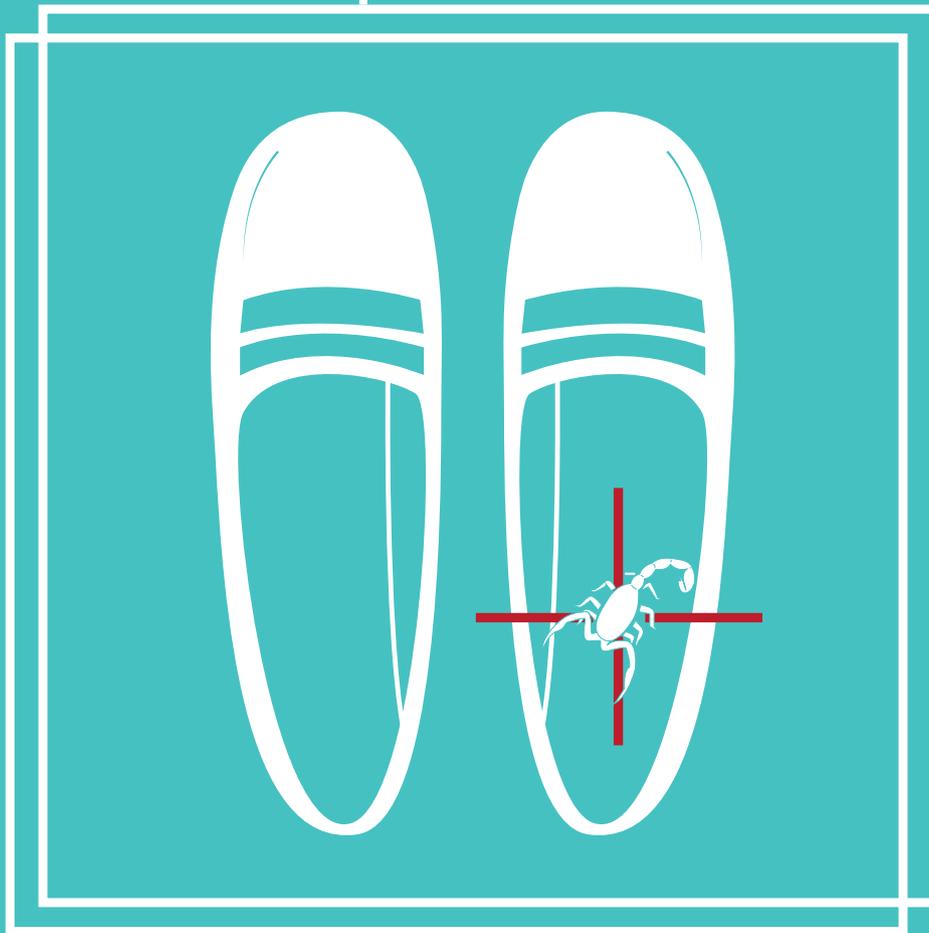
**Somente use
meias sem
costura de
algodão ou lã.**

**NÃO ANDE
DESCALÇO!**





Antes de calçar, olhe dentro do sapato se há algo que possa machucar os seus pés.



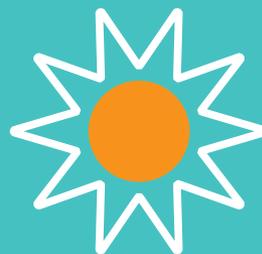
**Use sapatos ou
tênis confortáveis
macios e de sola
firme.**



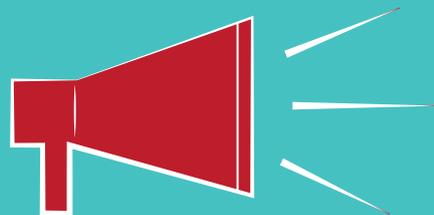
**Não use calçados
de bico fino,
salto alto e
chinelos de tiras
entre os dedos.**



**Quando for
tomar sol,
proteja os
seus pés.**



Procure a equipe de saúde imediatamente se perceber algo diferente como: bolhas, inchaço, mudança de cor, coceira, manchas.





REFERÊNCIAS

Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes: 2015-2016. São Paulo (Brasil): AC Farmacêutica; 2016. Diagnóstico precoce do pé diabético: pp 137-149.

Pedrosa HC, Pimazoni A. Guia de bolso para exame dos pés. 2010. Disponível em: <<http://www.diabetes.org.br>>.

Pedrosa HC. Neuropatia diabética. [E-Book, SBD 2014]. Disponível em: <<http://www.diabetes.org.br>>.

Bakker K, Apelqvist J, Lipsky BA et al. The 2015 Guidance on prevention and management of foot problems in diabetes: development of an evidence-based global consensus. International Working Group on the Diabetic Foot (IWGDF). Disponível em: <<http://www.iwgdf.org>>. Acesso em: 30/04/2017.



GRUPO SANTA CASA BH

Provedor

Saulo Levindo Coelho

Diretor do Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH

Erlon Campelo Câmara

Coordenação Mestrado Profissional em Educação em Diabetes

Prof. Dra. Janice Sepúlveda Reis

Projeto Gráfico e Ilustração

Hanna Castor

Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH

Rua Domingos Vieira, 590, Santa Efigênia

Belo Horizonte/MG - CEP: 30150-240

www.santacasabh.org.br



**INSTITUTO
DE ENSINO
E PESQUISA
SANTA CASA BH**