

SINAIS DE ALERTA PARA INFEÇÃO

1. Dor nova ou latejante no pé ou na ferida.



2. Pé mais quente que o outro.



3. Vermelhidão, inchaço ou inflamação ao redor da ferida.



4. Bolhas ou alterações na pele próxima da ferida.



5. Mau cheiro, mesmo com curativo.



6. Secreção alterada, com cor amarelada, esverdeada ou escura.



7. Dor súbita, palidez e ausência de pulso no pé (possível isquemia).



⚠ Se você identificou 2 ou mais sinais, procure ajuda profissional.

EXERCÍCIOS PARA OS PÉS EM PESSOAS COM DIABETES

Objetivo:

- Fortalecer músculos, melhorar mobilidade, circulação e equilíbrio. Previne feridas e quedas.

Antes de começar:

- Ambiente seguro, apoio para equilíbrio e, se possível, usar espelho.

Evitar se houver:

- Feridas, infecção, secreção ou dores intensas. Procurar orientação médica

Principais Exercícios:

- Mover e abrir os dedos dos pés
- Levantar calcanhar ou dedos alternadamente
- Desenhar letras no ar com os pés
- Rolar bola ou garrafa sob o pé
- Pegar pano com os dedos dos pés
- Flexionar e estender tornozelos

Frequência:

- Diariamente ou 3 a 4 vezes por semana, observando sempre os pés.

Pequenos cuidados evitam grandes complicações. Cuide bem dos seus pés!



REFERÊNCIAS

- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Manual de cuidados com os pés em pessoas com diabetes. Gestão 2020/21. São Paulo: SBD, 2021.
- Lagoa T, Queiroga MC, Martins L. An Overview of Wound Dressing Materials. Pharmaceuticals, 2024.



Manual de Cuidados com os Pés

GUIA PARA PREVENÇÃO DE ULCERAS NO PÉ DIABÉTICO



Autores: Ana Camille Viana Falcão Brito;
Analice França Lima;
Letícia Gomes Bernardes;
Milena Zila Santos Cândido;
Fernanda Jacqueline Teixeira Cardoso;



AVALIAÇÃO DOMÉSTICA E AUTOEXAME DOS PÉS

Sente-se em um local seguro, confortável e lembre-se que o exame deve ser feito nos dois pés.

• Parte 1: Será que eu percebo o toque?



Deitado, com os olhos fechados, peça que alguém toque levemente, com a ponta do dedo indicador, os dedos do seu pé. No total, realiza-se 6 toques.

- 5 ou 6 toques = sensibilidade normal;
- 4 toques ou menos = sensibilidade reduzida.

• Parte 2: Será que minha circulação está boa?



Peça que algum familiar coloque o segundo e terceiro dedos da mão na região acima do pé para sentir o pulso (batimento), nos dois pés. Caso não sinta os batimentos, observe outros sinais como:

- Sensação de pés frios;
- Teste de perfusão.

✓ REALIZE TAMBÉM O AUTOEXAME!

- Observe a textura da pele para perceber se há locais ásperos, ressecados, com calosidades/calos, mudança de cor (avermelhado), inchaço e rachaduras na pele ou com aumento da temperatura, áreas com lesões, vermelhidões ou bolhas e presença de micose, especialmente, entre os dedos.

CUIDADOS E ORIENTAÇÕES



Higiene geral

- Lave os pés diariamente com água morna e sabão neutro.
- Seque bem, principalmente entre os dedos.
- Verifique os pés todos os dias, observando cortes ou bolhas.



Hidratação

- Hidrate os pés todos os dias (evite entre os dedos).
- Esfolie suavemente os calcanhares 1x por semana.
- Evite usar lixas grossas ou produtos agressivos.



Cuidado com as unhas

- Corte as unhas retas, sem cavar os cantos.
- Use lixa para ajustar o formato, evitando cortes.
- Nunca retire cutículas ou use alicates sem orientação.



Calçados

- Use sapatos fechados, confortáveis e com palmilha macia.
- Evite andar descalço, mesmo em casa.
- Meias de algodão ou lã, claras, sem costura ou sobras de linha.

ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DE CURATIVOS

QUANDO VOCÊ JÁ TEM UMA FERIDA NOS PÉS!

🔪 ORIENTAÇÕES BÁSICAS PARA REALIZAÇÃO DE CURATIVOS!!!

• 1. Higiene sempre em primeiro lugar

Lave bem as mãos antes e depois do curativo. Use luvas sempre que possível. Limpe a ferida com soro fisiológico 0,9%.

• 2. Avalie a ferida

Está seca ou com secreção (pus ou líquido)? Está com vermelhidão, mau cheiro ou dor?

• 3. Escolha do curativo

Ferida seca: usar curativo que mantém a umidade, como hidrogel ou gaze com óleo vegetal. Ferida com secreção: usar curativo que absorve, como gaze seca ou espuma. Ferida com sinais de infecção: usar curativo com iodo ou prata (orientado pela equipe de saúde).

• 4. Quando trocar o curativo

Se estiver sujo, molhado ou descolando, troque. Em geral, trocas são feitas 1 vez ao dia ou conforme orientação da enfermagem.

🔪 Lembre-se:

- Cada ferida é diferente. Sempre siga as orientações da equipe de saúde.
- Observe e comunique mudanças na ferida.