

Passos para ter pés mais saudáveis

Cuidando dos seus pés

Um guia para pessoas com diabetes para ajudar a manter os pés saudáveis




Mölnlycke®

Sumário

Introdução	3
Complicações do diabetes para os pés	4
Conheça seus pés	6
Dez passos para ter pés mais saudáveis	8
Trabalho em equipe multidisciplinar	11
Como minha ferida será tratada?	12



Este material foi revisado e chancelado pela
Sociedade Brasileira de Diabetes

Seus pés são importantes

As pessoas com diabetes sabem que devem ter cuidados especiais com os pés, mas elas também precisam entender o porquê.

Saber como e os motivos pelos quais certos problemas se desenvolvem nos pés, ajudará você a tomar medidas para que isso não aconteça.

Pessoas com diabetes mellitus têm um risco maior de sofrer com problemas nos pés. Fissuras na pele, podem evoluir para feridas e infecções.

Este folheto traz informações sobre as complicações nos pés decorrentes do diabetes. Ele também traz dicas úteis para melhorar a saúde dos seus pés, além de informações e indicadores para ajudá-lo a identificar os riscos logo no início.

Ao entender como o diabetes pode afetar seus pés e ao descobrir como detectar essas mudanças, você pode tomar ações positivas para mantê-los saudáveis.

Estas informações destinam-se a qualquer pessoa que tenha diabetes tipo 1 ou tipo 2, independentemente de quanto tempo conviva com a doença. Seus familiares, amigos e/ou cuidadores também podem achar essas informações úteis.

Elas não devem substituir nenhuma informação fornecida pelo profissional de saúde. No entanto, podem ajudar você a entender o que os profissionais lhe dizem.



Complicações do diabetes para os pés

Níveis elevados de glicose no sangue, associados à predisposição genética e alguns fatores ambientais, podem causar danos a diferentes áreas do seu corpo, e isso inclui pés e pernas. Uma pessoa com diabetes tem maior risco de desenvolver problemas nos pés, como feridas, devido a uma combinação de danos aos nervos (neuropatia) ou doença arterial obstrutiva periférica (circulação insuficiente). Além disso, fatores como estilo de vida pouco saudável: cigarro, álcool, alimentação inadequada, obesidade e sedentarismo; e problemas na visão, nos rins (principalmente pacientes em diálise e idade superior a 60 anos, também aumentam o risco de desenvolver feridas.



Danos aos nervos (neuropatia)

Níveis elevados de glicose no sangue podem causar danos ao sistema nervoso do seu corpo, impedindo que mensagens importantes sejam trocadas com seu cérebro. Os nervos do seu corpo que têm mais chances de serem afetados são os mais longos, isto é, aqueles que precisam chegar até as pernas e os pés. O fator que tem maior chance de afetar seus pés se você tiver diabetes são os problemas nos nervos.

A esta alteração nos nervos chamamos neuropatia. Quando presente nos pés podemos encontrar alterações como:

- Danos aos nervos sensitivos. O que significa que você começa a perder a sensibilidade;
- Danos aos nervos motores. O que pode levar a alterações dos músculos dos pés que, não apenas podem causar alterações no jeito da pessoa andar, como também alterar o formato principalmente dos dedos dos pés;
- Danos aos nervos autonômicos, o que pode reduzir a quantidade de suor produzido pelos pés, fazendo com que a pele fique muito seca e propensa a rachaduras.

Doença arterial periférica (DAP) ou angiopatia

Outro importante motivo pelo qual algumas pessoas com diabetes desenvolvem problemas nos pés é porque níveis elevados de glicose no sangue podem causar danos aos vasos sanguíneos. Isso é chamado de doença arterial periférica e pode afetar a circulação do sangue para seus pés e pernas. Nesta situação, menos sangue chega até o seu pé. Consequentemente, o pé fica numa situação constante de redução da oxigenação no local. Com isso, existe um aumento a fragilidade da pele, maiores as chances de fazer uma ferida, e, ainda, na ocorrência de uma ferida a cicatrização será muito mais difícil e lenta.



Conheça seus pés

É importante saber o que observar e como determinar se há motivo para preocupação. Inspeccionar seus pés com frequência pode ajudá-lo a observar sinais iniciais de danos. Há uma série de fatores a observar; esses são os principais sinais:

Doença vascular periférica (danos na circulação)

- Dor nas panturrilhas ("batata da perna") ao andar
- Pele fina e brilhante
- Perda de pelos nos pés e nas pernas
- Pés frios e pálidos
- Mudança na cor da pele dos pés
- Feridas nos pés que não cicatrizam
- Dores nos pés

Neuropatia (danos nos nervos)

- Formigamento ou agulhadas nos pés e pernas
- Dormência
- Diminuição do suor
- Dor em queimação
- Pele ressecada
- Perda da sensibilidade nos pés e pernas (por exemplo: perder os chinelos ao andar e não perceber! Ou ainda machucar os pés sem sentir dor!)



Nota de rodapé: Caso você observe algum dos sintomas mencionados, entre em contato com um profissional de saúde médico ou enfermeiro. Isso deve ser feito com urgência se você verificar a presença de ferida, inchaço nos pés, dor, vermelhidão ou descoloração.

Dez passos para ter pés mais saudáveis

1. Examine seus pés todos os dias



Fique atento a qualquer mudança nos seus pés, cortes, bolhas, rachaduras, calos, contusões, manchas vermelhas, inchaço, sinais de infecção fúngica (micoses entre os dedos). Olhe seus pés diariamente. Caso tenha dificuldade, use um espelho para observar as solas dos pés ou, peça para alguém fazer isso para você. Se tiver calos ou calosidades (áreas de pele grossa), não os remova por conta própria. Qualquer problema, fale imediatamente com alguém da equipe de saúde que cuida de você.

2. Faça exames regulares com um profissional



Pelo menos uma vez por ano, consulte um profissional da área de saúde para verificar a sensibilidade e o pulso dos seus pés. Caso seja verificado que seus pés correm risco de apresentar feridas, você deverá tomar os cuidados de precaução e ter avaliações dos pés frequentes.

3. Lave os pés todos os dias



Com água morna. Verifique a temperatura da água com o cotovelo ou use um termômetro (a temperatura da água nunca deve estar acima de 37 °C). O tempo máximo de imersão deve ser entre três e cinco minutos. Seque os pés com cuidado, especialmente entre os dedos.

4. Cuide da sua pele para deixá-la hidratada



A hidratação, utilizando cremes hidratantes, deve ser diária nos pés de pessoas com diabetes. Entretanto, tome cuidado e evite aplicar loção ou creme entre os dedos, pois isso pode facilitar a ocorrência de micoses.

5. Corte as unhas dos dedos dos pés com frequência



Se conseguir ver bem e alcançar seus pés, faça isso sozinho. Depois de lavar e secar os pés, apare as unhas deixando-as retas, não cortando nos cantos (isso facilita a unha encravar), também não corte muito curta. Caso você não consiga alcançar e ver bem seus pés, peça para alguém fazer isso para você. Um profissional habilitado pode ajudá-lo se suas unhas estiverem grossas, amareladas ou encravadas.

6. Use sapatos e meias o tempo todo



Proteja seus pés e não ande descalço dentro ou fora de casa. Troque as meias todos os dias e use-as com os calçados para evitar bolhas e feridas. As meias devem ser preferencialmente brancas, de material respirável e de fibras naturais, como lã ou algodão. Use meias sem punho ou costuras (ou, se tiver, use com a costura do avesso). Antes de colocar os calçados, verifique se não há objetos estranhos dentro. Agora, sobre os calçados, estes não devem ter costura interna, devem ser do tamanho e formato dos seus pés (nunca compre número menor esperando lacear!) e evite solados flexíveis (que dobram fácil).

7. Mantenha-se ativo



Lembrar que exercícios devem fazer parte de sua rotina diária. Isso contribui com, não apenas com o controle do diabetes, como também auxiliam na circulação sanguínea. Diariamente, procure mover os dedos dos pés por cinco minutos, de duas a três vezes por dia. Também procure movimentar seus tornozelos para os lados, para a frente e para trás. Faça atividades regulares, sejam caminhadas, danças, natação ou ciclismo. Se você for sedentário, comece aos poucos. Pare de fumar, pois esse hábito pode prejudicar sua circulação. Agora, caso observe alguma mudança nos seus pés, ou sinta dor durante o exercício, procure a equipe de saúde que cuida de você. Não insista no exercício se alguma coisa não estiver bem.

8. Proteja seus pés contra temperaturas extremas



Não ande descalço na praia ou no asfalto quente. Você pode queimar seus pés sem nem saber. Mantenha os pés longe de aquecedores e fogueiras. Não use bolsas de água quente nos pés. Aplique protetor solar no peito do pé para evitar queimaduras de sol. Use meias durante a noite se seus pés ficarem gelados e, no inverno, use calçados revestidos para mantê-los aquecidos.

9. Cuide do seu diabetes e de sua saúde



Trabalhe com sua equipe de saúde para decidir um plano para controlar seu diabetes e para ajudá-lo a definir e alcançar metas de controle de açúcar no sangue, pressão arterial e colesterol. Eles também podem ajudá-lo a escolher maneiras seguras de se exercitar todos os dias e ter uma alimentação saudável. Caso você apresente algum problema nos pés, o cuidado precoce faz toda a diferença.

10. Escolha o tipo certo de calçado



Usar calçados certos é uma importante parte da rotina para manter os pés saudáveis.

- Opte por comprar calçados no fim do dia, quando os pés estão mais inchados.
- Escolha calçados de couro sem costuras aparentes. Evite calçados de vinil ou plástico, que não cedem e não são transpiráveis.
- Escolha calçados confortáveis e com espaço suficiente para os dedos. Evite calçados com aberturas na parte dos dedos. Evite calçados com solados flexíveis (que dobram facilmente).
- Amacie sapatos novos usando-os por curtos períodos de 30 minutos. Entre esses períodos, retire os sapatos e verifique se seus pés apresentam algum sinal de irritação ou outro ferimento. Repita esse processo aumentando gradualmente o tempo de uso para uma hora, até que os sapatos estejam confortáveis o suficiente para serem usados o dia todo.
- Evite usar sapatos com bico fino ou salto alto, pois eles colocam muita pressão sobre seus dedos e podem causar bolhas ou mesmo feridas.
- Se precisar de mais orientação ou ajuda, converse com sua equipe de saúde.



Nota de rodapé: Verifique o interior dos sapatos antes de calçá-los.

O que meu tratamento inclui?

Ao tratar problemas nos pés, uma equipe multidisciplinar é fundamental para ajudá-lo a alcançar os melhores resultados e sucesso no tratamento. Ela pode incluir profissionais médicos, como clínico geral, endocrinologista, enfermeiros, fisioterapeutas, ortopedista, cirurgião vascular, entre outros.

Lembre-se de pedir para sua equipe de saúde:

- Verificar seus pés em todas as consultas.
- Verificar a sensibilidade e o pulso dos seus pés pelo menos uma vez por ano.
- Mostrar a você como cuidar dos pés.
- Encaminhá-lo a um especialista em pés, se for o caso.
- Explicar a você se calçados especiais ajudariam a proteger seus pés.



Nota de rodapé: Se você perceber um corte, uma bolha ou um ferimento no pé que não está cicatrizando após alguns dias, entre em contato com a equipe de saúde responsável pelo seu cuidado imediatamente.

Como minha ferida será tratada?

Curativos

Juntos, você e seu profissional de saúde devem decidir um plano de tratamento. Isso inclui limpeza e troca regular dos curativos com um material adequado para o tipo de ferida. Os curativos devem ser de material hipoalergênico e transpiráveis, e não devem danificar a ferida.

Desbridamento

Em alguns casos, o tratamento também pode incluir desbridamento. Isso envolve a remoção da pele grossa ou do tecido morto/infectado. Após o desbridamento, a ferida pode parecer maior ou sangrar, mas por estar mais limpa, o processo de cicatrização pode acontecer mais rápido. O desbridamento pode reduzir o risco de infecção e pressão das bordas da ferida.

Aliviando a pressão

Aliviar a pressão em uma ferida é uma parte importante do plano de tratamento. Qualquer pressão decorrente de caminhadas ou uso de calçados atrapalhará o processo de cicatrização. Há diversas maneiras de aliviar a pressão. A equipe de saúde que estiver cuidando do seu caso pode discutir as melhores opções com você.



Nota de rodapé: Pode haver outros produtos mais adequados para suas necessidades. Consulte um profissional de saúde.

Precisarei fazer exames especiais?

Às vezes, pode ser preciso fazer alguns exames que incluem:

- Exames do sistema circulatório nas pernas e nos pés para avaliar a circulação.
- Diferentes testes de sensibilidade, como vibração, pressão e reflexos.
- Exames de sangue para verificar o controle do diabetes e da presença de infecção.
- Raios-x e ressonância magnética para ajudar a determinar se há alguma infecção óssea.

! ALERTA – INFECÇÃO

Se você apresentar qualquer indício de infecção nos pés, como: descoloração (normalmente vermelhidão), áreas quentes ou inchadas, febre e/ou calafrios, procure uma equipe de saúde o mais rápido possível.



Dez passos para ter pés mais saudáveis



Examine seus pés todos os dias



Use calçados e meias o tempo todo



Faça exames regulares com profissionais da área



Faça exercícios regularmente



Lave os pés todos os dias



Proteja seus pés contra temperaturas extremas



Hidrate sua pele regularmente



Cuide do seu diabetes e de sua saúde



Corte as unhas dos pés com frequência observando todos os cuidados



Escolha o tipo certo de calçado



Nota de rodapé: Caso você observe algum dos sintomas mencionados, entre em contato com um profissional de saúde médico ou enfermeiro. Isso deve ser feito com urgência se você verificar a presença de ferida, inchaço nos pés, dor, vermelhidão ou descoloração.

Para saber mais, acesse
nosso site:
www.molnlycke.com.br

Ou entre em contato através das
nossas redes sociais:



[molnlyckebrasil](#)



Referências

1. Dykes P.J. et al. Effect of adhesive dressings on the stratum corneum of the skin. *Journal of Wound Care*, 2001
2. White R. A multinational survey of the assessment of pain when removing dressings. *Wounds UK*, 2008.
3. Upton D. et al. Pain and stress as contributors to delayed wound healing. *Wound Practice and Research*, 2010.