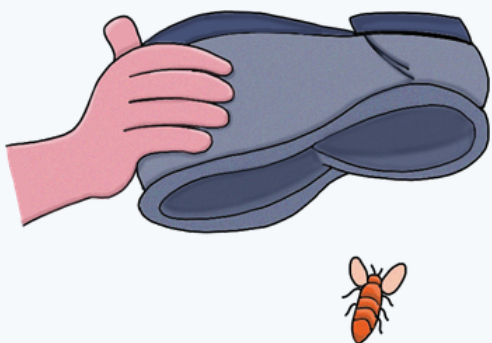


- Calçados novos devem ser utilizados inicialmente por períodos curtos, de 1 a 2 horas por dia, com aumento gradual do tempo de uso, a fim de prevenir bolhas, atritos e lesões nos pés.
- Não ande descalço, nem mesmo dentro de casa.
- Antes de calçar os sapatos, examine o seu interior para verificar se não há nada incomum dentro deles.



Procure sua UBS se houver qualquer alteração nos seus pés.
Não espere: o tempo é importante.

A cada **20 segundos**, em algum lugar do mundo, uma pessoa **perde um membro inferior** em decorrência de complicações do **diabetes**.

Não perca o passo para o diabetes. Mantenha seus exames em dia na Unidade de Saúde mais próxima.

COMO CUIDAR DOS MEUS PÉS?

Um guia de orientações de cuidados com os pés para pacientes com diabetes mellitus



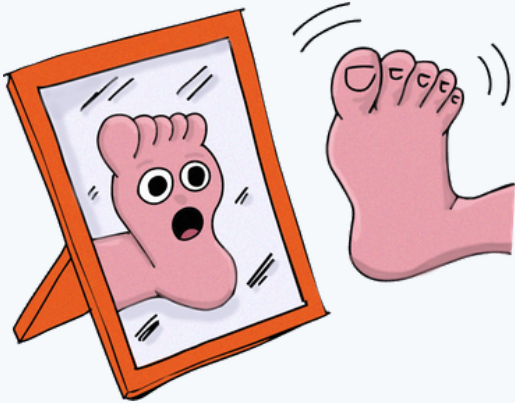
GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE



Todos os pacientes com diabetes devem aprender o autocuidado com os pés.

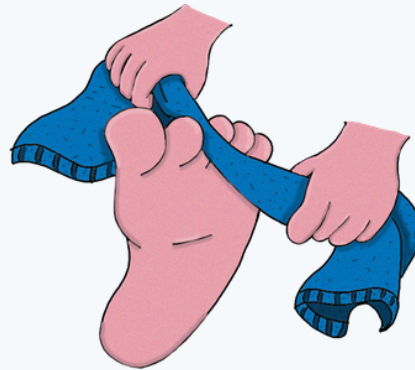
Através de medidas simples de higiene e de conforto, podemos prevenir diversos danos.

- Examine os pés diariamente, observando toda a sua superfície. Caso necessário, utilize um espelho para auxiliar na visualização ou solicite ajuda de um familiar.



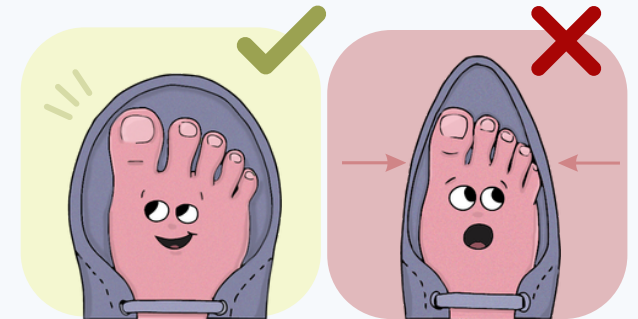
- Observe regularmente a presença de calosidades, feridas, cortes, bolhas, unhas encravadas, frieiras e rachaduras. Também é importante ficar atento a alterações na coloração, temperatura e umidade da pele dos pés.

- Não remova calos ou calosidades utilizando objetos cortantes.
- Mantenha as unhas cortadas em linha reta, sem remover os cantos, a fim de prevenir unhas encravadas. Evite tentar desencravá-las em casa e, se possível, não retire as cutículas.
- Lave os pés diariamente com água morna e sabonete neutro, realizando a higiene de forma cuidadosa e delicada.
- Seque bem os pés, principalmente entre os dedos.



- Não faça escalda pés.
- Aplique hidratante diariamente nas pernas e nos pés, evitando a região entre os dedos.

- Os sapatos devem ser macios e os dedos devem ter bastante espaço para se acomodarem.
- Evite utilizar calçados de bico fino, salto alto, solado excessivamente fino, rasteirinhas ou chinelos de dedo. O calçado ideal deve oferecer proteção, estabilidade e conforto aos pés. **Lembre-se de que o calçado deve proteger os pés.**



- Prefira meias de algodão, de cor clara, sem costuras ou remendos e que não causem compressão nas pernas. Troque-as diariamente e evite utilizar calçados sem o uso de meias.