

Cuidado com os Pés

Guia prático para prevenir feridas



Orientações para o autocuidado
em pessoas portadoras de
Diabetes mellitus

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CEARÁ
Centro de Ciências da Saúde – CCS
Mestrado Profissional em Gestão em Saúde

Carolina Maranhão Marques Lacerda

Cuidado com os pés

Guia prático para prevenir feridas

Cartilha para orientação de pessoas portadoras
de *Diabetes mellitus*

1ª Edição

Fortaleza
2017

Elaboração:

Esta cartilha foi desenvolvida por **Carolina Maranhão Marques Lacerda**, como produto da **Dissertação** apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva - Mestrado Profissional em Gestão em Saúde - da Universidade Estadual do Ceará (UECE), no município de Fortaleza – CE, no período de julho a novembro de 2017.

Coordenação do Mestrado em Gestão em Saúde

Profa. Dra. Maria Salete Bessa Jorge

Orientador e Coordenador Responsável pelo Projeto

Prof. Dr. Andrea Caprara

Médica do Centro de Saúde José Paracampos

Dr.^a Kilma Wanderley Lopes Gomes

Banca examinadora:

Profa. Dra. Mardenia Gomes Ferreira Vasconcelos

Prof. Dr. Carlos Garcia Filho

Ilustração e Diagramação: Joanna de Freitas Rocha**Apoio:**

Universidade Estadual do Ceará - UECE

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq

Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico - FUNCAP.



Agradecimentos:

Deus, ao meu esposo: Flávio Santos, aos filhos: Victor e Davi, aos meus pais: Abrahão e Hélia, a minha tia Socorro.


A reprodução é permitida com citação da fonte.

Tiragem: 100 exemplares

Novembro/ 2017



Cole aqui a
sua foto



FICHA DO PACIENTE

Meu nome:

Endereço:

Telefone:

Meu Centro de Saúde:

Nº Cartão do SUS :

Equipe:

Telefone:

Índice

O que é Diabetes?.....	7
O que o Diabetes faz com a pessoa?.....	8
Tipos de Diabetes.....	9
Diabetes, como cuidar?.....	10
Cuidado com os pés!.....	11
Como faço para prevenir o pé diabético?.....	12
Orientações gerais.....	16
Monitoração da Glicemia...	17
Auto-exame do pé!.....	18
Monitoração do Pé.....	19



O que é Diabetes?

O diabetes é uma doença em que há o aumento da **glicose** (açúcar) no sangue, além dos níveis normais.

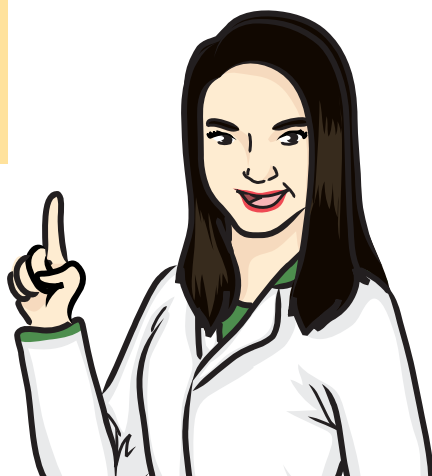
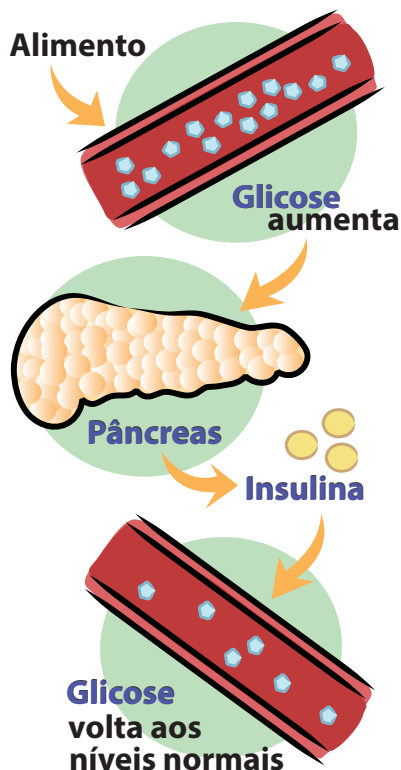
Quando nos alimentamos, a quantidade de glicose no sangue aumenta naturalmente e é transformada em energia para funcionamento do corpo, graças à ação da **insulina**.

A insulina é produzida por um órgão chamado **pâncreas**.

O diabetes acontece quando o pâncreas produz pouca insulina ou quando existem problemas para seu funcionamento, mantendo a quantidade de glicose alta no sangue.

A quantidade de glicose no sangue é chamada de **glicemia**.

A glicemia normal varia de 70 a 100 mg de glicose para cada 100 ml de sangue (70 a 100mg/dl).

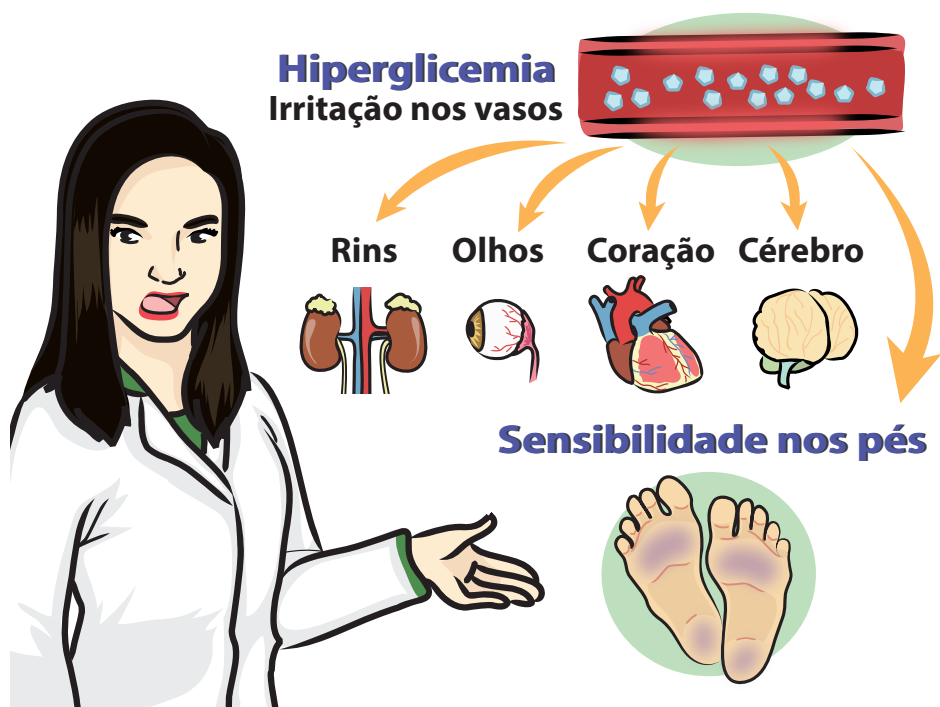


O que o Diabetes faz com a pessoa?

O diabetes pode prejudicar a **circulação do sangue** e o **funcionamento dos nervos**.

Quando não é bem controlado, o diabetes causa excesso de glicose no sangue, que chamamos de **hiperglicemia**.

A hiperglicemia causa **irritação nos vasos sanguíneos** gerando problemas principalmente nos rins, olhos, no coração, cérebro e na **sensibilidade dos pés**.



Tipos de Diabetes



Surge na **infância**, **adolescência** ou **início da fase adulta**.

Por ter **causa genética**, não pode ser prevenida.

O pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina, sendo necessário doses diárias.

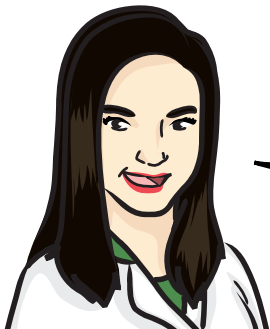


Aparece em **qualquer fase da idade adulta**, geralmente por volta dos 40 anos.

O tratamento pode exigir aplicações de insulina ou não.

É fundamental em todos os tipos de diabetes:
Cuidados com a alimentação (Dieta)
Atividade física (Exercícios).

Diabetes, como cuidar?

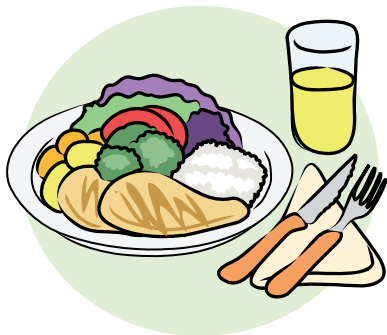


Os cuidados principais do tratamento são:

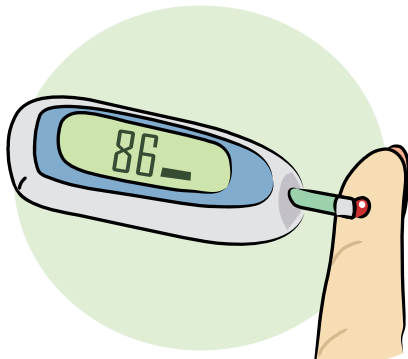
Atividade física



Alimentação



Monitoração e autocuidado



Medicação



Cuidado com os pés!

Com o avanço da doença pode ocorrer a diminuição da sensibilidade dos pés.

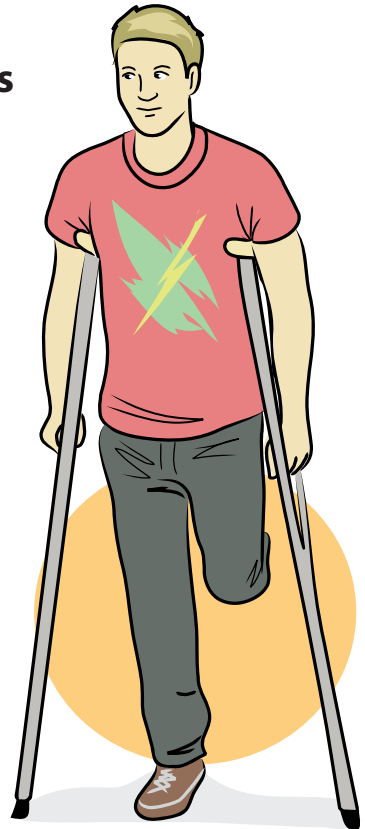
É comum a sensação de queimação e formigamento, podendo evoluir para a perda completa da sensibilidade.

Isso facilita a ocorrência de **ferimentos e infecções** que podem levar à **perda de dedos** ou até à **amputação do pé**.

Perda de dedos



Amputação do pé



Como faço para prevenir o pé diabético?

Higiene



Realize a higiene regular dos pés.

Cuidado com a temperatura da água! Deve estar sempre inferior a 37°C, para evitar queimaduras!

- Após o banho, enxugue bem entre os dedos!
- Aproveite para realizar a inspeção diária dos pés.



Se não conseguir visualizar seu pé sozinho,
peça ajuda a um familiar !

Meias e calçados



- Inspeção e palpe a parte interna dos calçados, à procura de objetos que possam machucar seus pés.

Nunca use meias apertadas nem meias altas acima do joelho.

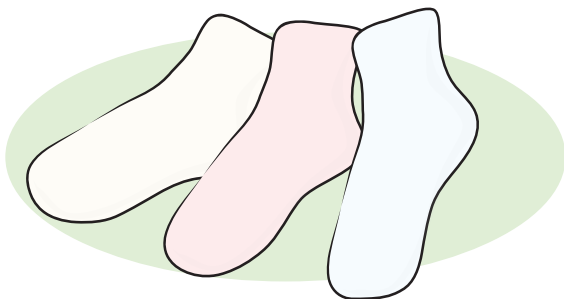


Use calçados confortáveis e de tamanho apropriado.

Use, sempre que possível, meias com costura de dentro para fora ou, de preferência, sem costura.

Use meias claras a utilizar calçados fechados.

- Procure trocar de meias diariamente!



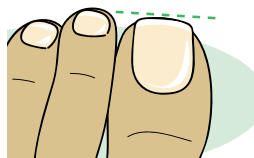
Mantendo o pé saudável

- Evite andar descalço, seja em ambientes fechados ou ao ar livre.



- Use cremes ou óleos hidratantes para pele seca, porém, evite usá-los entre os dedos.

- Corte suas unhas em linha reta.



Calos e calosidades devem ser avaliados e tratados pela sua equipe de saúde



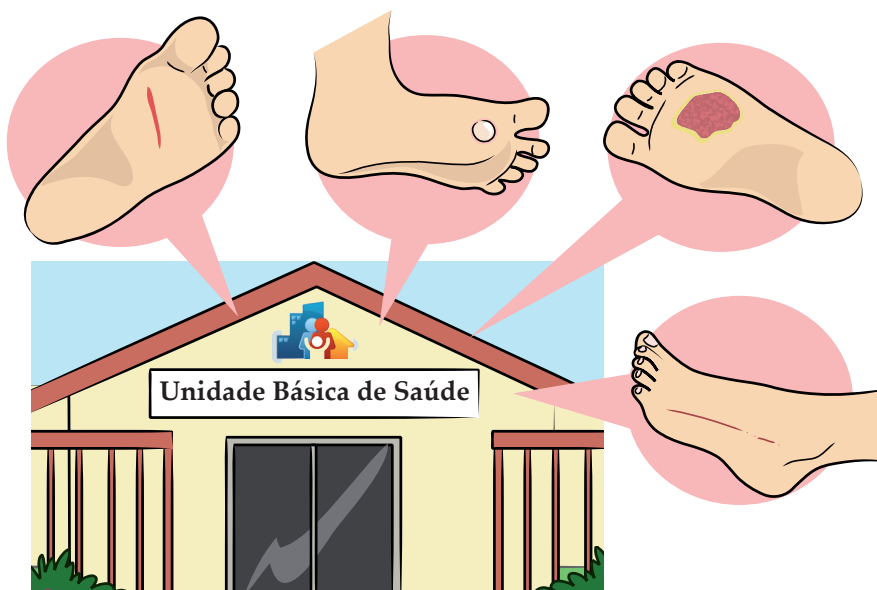
Não utilize agentes químicos ou físicos para remover calos.



- Faça a reavaliação dos seus pés com a sua equipe de saúde uma vez ao ano (ou mais vezes se for observado alguma alteração no seu pé).



- Procure imediatamente sua Unidade de Saúde se cortes, bolhas, feridas ou arranhões aparecerem!



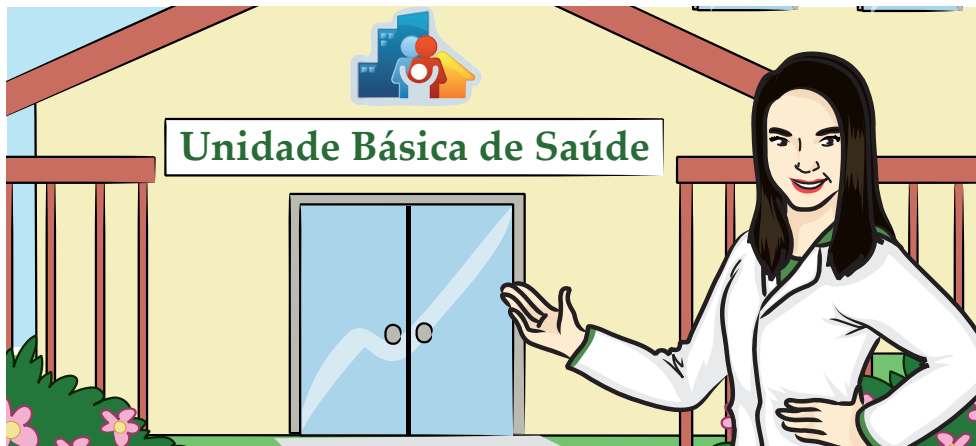
**Um pé bem cuidado, é
um pé FELIZ!**

Sem dor e sem inchaço!



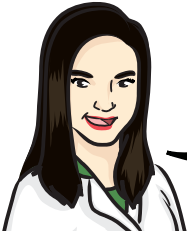
Orientações gerais

Procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima do local onde você mora, conheça a sua equipe de saúde e faça seu acompanhamento!



- Se você é fumante, informe-se sobre o tratamento para **parar de fumar**. O tabagismo aumenta muito a chances de complicações do diabetes.
- **Coma alimentos saudáveis**, com moderação, disciplina e horário.
- Tome seus **remédios conforme orientação** da equipe de saúde.
- Faça **atividade física** regularmente.
- **Conheça seu corpo**, observe seus **pés**, perceba as mudanças alcançadas com os cuidados e também aquelas que nos mostram problemas.

Monitoração da Glicemia



Deve-se anotar na monitoração:
o **Dia**, o **Horário**, e o **Valor da Glicemia!**

Utilize lápis para reuso da cartilha!

Dia	Horário	Valor

Dia	Horário	Valor

Auto-exame do pé!

Faça você mesmo seu exame do pé! Escreva a data e marque o que você observar! **Use lápis!**

I – Observação (___/___/___)

Observe e marque se apresentar:

- Dor
- Diminuição da sensibilidade
- Queimação
- Câibras
- Dormência
- Outros: _____



II – Inspeção (___/___/___)

Inspeccione e marque se apresentar:

- Má higiene
- Micose entre os dedos
- Calos
- Pele ressecada
- Inchaço
- Unhas encravadas
- Pele escurecida
- Outros: _____



III – Palpação (___/___/___)

Avalie a sensibilidade:

Temperatura:

- Normal
- Alta
- Baixa

Enchimento capilar:

- Normal
- Alto
- Baixo

Avalie a pulsação:

Abaixo do osso do tornozelo:

- Presente
- Ausente

Em cima do pé:

- Presente
- Ausente



Obs: caso ocorra mais de um desses problemas, procure a sua **Unidade Básica de Saúde** para seu pé ser avaliado!

Monitoração do pé



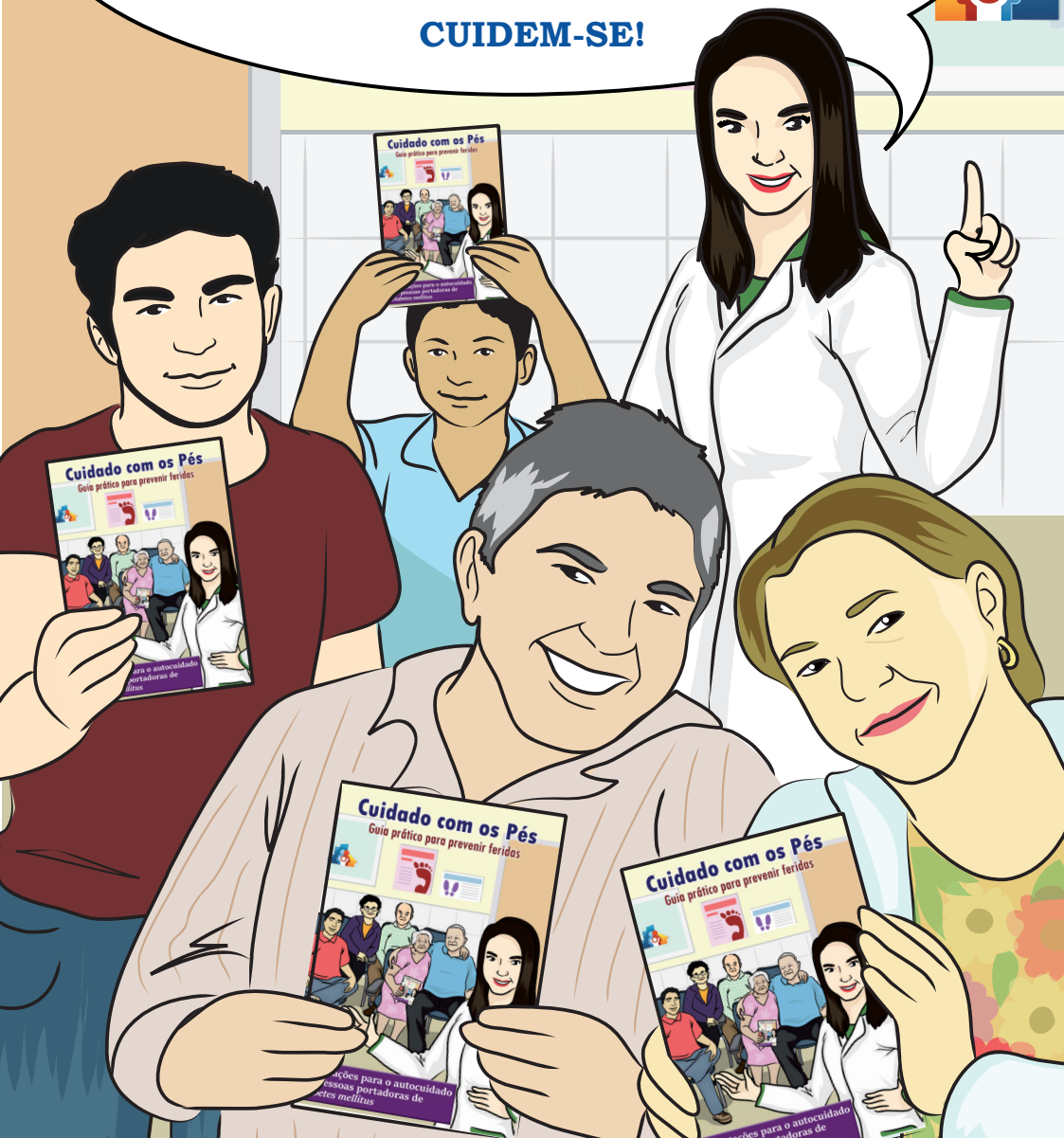
Deve-se anotar na monitoração:
Dia, Horário, Observação e Assinatura!

Utilize lápis para reuso da cartilha!

Dia/Horário	Observação	Assinatura

Então terminamos
nossos trabalhos por hoje!
Desejo que usem a cartilha que foi feita para
vocês! Prevenir é o melhor remédio!

CUIDEM-SE!



Realização/apoio:

Projeto de Pesquisa Empoderamento e Autocuidado em Doenças Crônicas



Expediente:

Carolina Maranhão Marques Lacerda
(*Texto*)

Joanna de Freitas Rocha
(*Ilustrações e Diagramação*)



UNIVERSIDADE
ESTADUAL DO CEARÁ



Conselho Nacional de Desenvolvimento
Científico e Tecnológico