



**DR. MÁRCIO FIGUEIREDO**  
ORTOPEDIA - CIRURGIA DO PÉ E TORNOZELO

# PÉ DIABÉTICO

ORIENTAÇÕES AOS PACIENTES



## Não ande descalço!

Seus pés não têm sensibilidade e você pode machucá-los pisando em algum objeto.





## Calçados para diabéticos?

São calçados fechados (evitam traumas externos), sem costura interna (que pode machucar seus pés), com a parte da frente larga e alta e que tenham palmilhas confortáveis e adaptadas para cada tipo de pé.



## Use meias brancas

Use meias sempre! De preferência, brancas, (pois sujam mais facilmente e você pode identificar mais rapidamente se aparecer algum machucado no pé), de algodão (tecido que irrita menos a pele) e sem elástico (para não comprometer a circulação).

Examine os calçados antes de vesti-los! (pode ser que exista algum pequeno objeto dentro e isso poderá machucar seu pé).

## Examine os pés

Examine seus pés, pelo menos uma vez ao dia, tanto à procura de calos e úlceras, quanto para verificar se há micoses e rachaduras.



## “Cirurgias de banheiro”

**Você pode machucar seus pés!**

Não tente retirar calos, limpar úlceras ou cortar as unhas sozinho.



## Cuidados com as unhas

Peça para alguém ajudá-lo a cortar as unhas. Não retire cutícula, pois isto pode causar ferimento, infeccionar e, até mesmo, levar à amputação.

Se tiver unha encravada, procure um médico para orientações e tratamento.



## Cuidados no banho e pós banho.

Na hora do banho, cuidado com a água quente.

NUNCA seque seus pés utilizando secadores, aquecedores ou cobertores térmicos (lembre-se você não tem mais sensibilidade nos pés e pode queimá-los). A neuropatia causa essa sensação de frio nos pés.





## Fique atento e procure seu médico.

Procure seu médico ao menor sinal de:

- Ferimentos
- Calos
- Úlcera nos pés

**Não fique esperando seus pés se curarem sozinhos.**





## Siga as orientações médicas!

Siga as orientações do(a) endocrinologista e do(a) nutricionista, controle bem o seu Diabetes e não esqueça suas medicações.

Não falte às consultas agendadas. Você precisa ter avaliações periódicas da sua equipe médica.

## Pare de fumar!

Cigarro causa danos à sua circulação.

A combinação de diabetes mais cigarro é muito perigosa para os seus pés.

