

# Cuidados Dos Pés Para Pessoas Com Diabetes

Compreender mais sobre porquê e como pode ajudá-lo a ter realmente sucesso com o seu tratamento.



As pessoas com diabetes têm de ter cuidados especiais com os seus pés. A diabetes pode causar muitos problemas diferentes nos pés. É possível que os problemas comuns se agravem e causem complicações graves.

A diabetes pode causar lesões nervosas que retiram a sensação dos seus pés. Muitos problemas nos pés ocorrem quando existem lesões nos nervos, também chamadas neuropatias. Pode lesionar o pé e não se aperceber. Os danos nervosos podem causar formigueiro, dor ou fraqueza no pé. A diabetes também pode reduzir o fluxo sanguíneo para os pés, dificultando a cicatrização de uma lesão ou a resistência a infeções. As alterações na forma dos pés ou dedos dos pés também podem causar problemas.

Deverá ser submetido a um exame completo dos pés pelo seu médico, pelo menos, todos os anos. Faça um exame aos seus pés durante cada consulta se tiver problemas com os pés, como perda de sensação, alterações na forma dos pés ou úlceras nos pés. Esta página mostra mais coisas que pode fazer sozinho todos os dias para manter os seus pés saudáveis.

## Lave os pés com água quente

todos os dias. Teste a água com o cotovelo para se certificar de que não está demasiado quente. Não molhe os pés porque isso pode secar a pele.



## Mantenha a pele

macia com uma loção hidratante, mas não a aplique entre os dedos dos pés. A humidade extra pode levar a infeção.



## Seque bem os pés,

especialmente entre os dedos dos pés.



## Inspeccione os seus pés todos

os dias para detetar cortes, feridas, bolhas, vermelhidão, calosidades ou outros problemas. Se não conseguir ver bem, use um espelho ou peça a outra pessoa para verificar os seus pés. Comunique imediatamente quaisquer alterações nos seus pés à sua equipa de cuidados da diabetes.



# Cuidados Dos Pés Para Pessoas Com Diabetes

Pergunte à sua equipa de cuidados da diabetes ou ao seu podologista (especialista dos pés)

como deve cuidar das unhas dos seus pés. Se quiser consultar uma pedicure, fale com a sua equipa de cuidados sobre se é seguro para si.



Para evitar lesionar os seus pés, nunca caminhe descalço no interior ou no exterior.



Para evitar bolhas, use sempre meias limpas e suaves que absorvam a humidade

e que se adaptem a si. Não use meias ou collants que estejam demasiado apertadas abaixo do joelho.



Antes de calçar os sapatos, sinte o interior em busca de extremidades afiadas, fissuras, pedrinhas, pregos ou qualquer coisa que possa magoar os seus pés. Informe imediatamente a sua equipa de cuidados da diabetes se lesionar o pé.



Use sempre sapatos que se ajustem bem. Calce-os lentamente.



Não fume. Fumar afeta os vasos sanguíneos e pode reduzir o fluxo sanguíneo para os pés. Um fluxo sanguíneo deficiente é uma grande ameaça para os seus pés porque podem ser menos capazes de combater infeções e curar.



Lembre-se de cuidar dos seus pés e de informar imediatamente a sua equipa de cuidados da diabetes se existirem sinais de problemas nos pés. Siga sempre as instruções do seu médico quando cuidar dos seus pés.

Visite [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) para obter recursos adicionais e informações úteis! Aponte a câmara do seu smartphone para o código QR para ter acesso rápido ao site.



A Novo Nordisk Inc. concede permissão para reproduzir esta peça para fins educacionais sem fins lucrativos apenas na condição de que a peça seja mantida no seu formato original e que o aviso de direitos de autor seja exibido. A Novo Nordisk Inc. reserva-se o direito de revogar esta autorização a qualquer momento.

NovoCare® é uma marca comercial registada da Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk é uma marca comercial registada da Novo Nordisk A/S.

© 2023 Novo Nordisk Impresso nos E.U.A. US22DI00393 Junho de 2023

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

