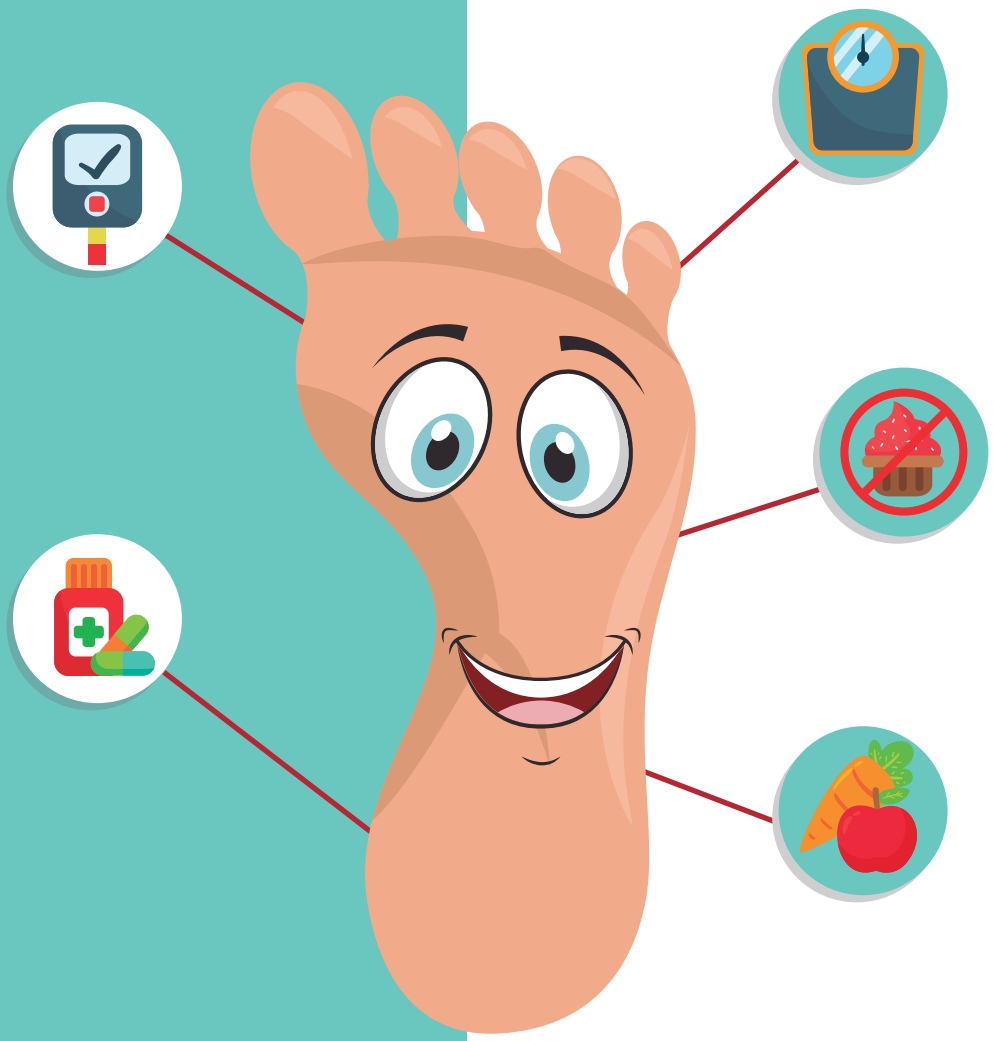
Já cuidou do seu pé hoje?

Autocuidado dos Pés da Pessoa com Diabetes



ORGANIZADORES:
KARLA VANESSA DE OMENA GONZAGA
LUCYO WAGNER TORRES DE CARVALHO
KERLE DAYANA TAVARES DE LUCENA

hawking
EDITORA

ORGANIZADORES:
KARLA VANESSA DE OMENA GONZAGA
LUCYO WAGNER TORRES DE CARVALHO
KERLE DAYANA TAVARES DE LUCENA

Já cuidou do seu pé hoje?

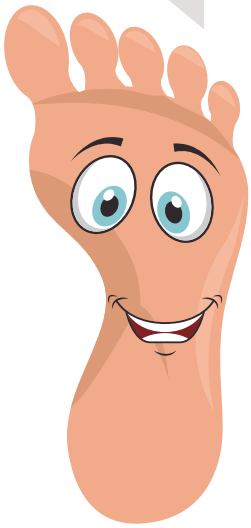
Autocuidado dos Pés da Pessoa com Diabetes

1º EDIÇÃO

hawking
EDITORA

Maceió, 2020

Olá! Este material é um e-book, ou seja, ***um livro digital e interativo que pode ser lido no seu computador, tablet e até no seu celular.*** *Para um consumo correto, assegurando todas as interatividades,* ***orientamos este arquivo seja aberto em um leitor de PDF.***



Organizadores :

Karla Vanessa de Omena Gonzaga
Lucyo Wagner Torres de Carvalho
Kerle Dayana Tavares de Lucena

Capa e Editoração eletrônica:

Felipe Albuquerque

ISBN: *978-65-81683-24-5*

Disponível em: www.editorahawking.com.br

Autora: Karla Vanessa de Omena Gonzaga (Enfermeira e Mestranda em Ensino na Saúde e Tecnologia da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas)
E-mail: karlagonzaga@gmail.com
Orientadores: Prof. Dr Lucyo Wagner Torres Carvalho

CRÉDITOS : Recurso educacional produzido no Mestrado Profissional em Educação na Saúde e Tecnologia da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL).

creative commons

UNCISAL
Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas

Já cuidou do seu pé hoje?

Autocuidado dos Pés da Pessoa com Diabetes

1º EDIÇÃO

DIREÇÃO EDITORIAL

Dra. Betijane Soares de Barros
Instituto Multidisciplinar de Maceió – IMAS (Brasil)

CONSELHO EDITORIAL

Dra. Andrea Marques Vanderlei Ferreira
Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dra. Maria de Lourdes Fonseca Vieira
Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dra. Ana Paula Morais Carvalho Macedo
Universidade do Minho (Portugal)

Dra. Lucy Vieira da Silva Lima
Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dr. Fábio Luiz Fregadolli
Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dra. Jamyle Nunes de Souza Ferro
Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dr. Rafael Vital dos Santos
Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil),
Universidade Tiradentes - UNIT (Brasil)

Dr. Anderson de Alencar Menezes
Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil)

Dr. Patrocínio Solon Freire
Instituto Federal de Pernambuco - IFPE (Brasil)

Dra. Laís da Costa Agra
Universidade Federal do Rio de Janeiro- UFRJ (Brasil)

Dra. Adriana de Lima Mendonça
Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil),
Universidade Tiradentes - UNIT (Brasil)

Dra. Ana Marlusia Alves Bomfim
Universidade Federal de Alagoas – UFAL (Brasil),
Universidade Tiradentes - UNIT (Brasil)

Apresentação

Este e-Book é um PDF interativo. Significa que, além do texto, você também pode explorar links, figuras e o índice clicável. Ele foi elaborado especialmente para as pessoas com diabetes mellitus, seus familiares e amigos interessados no assunto. Falaremos sobre o autocuidado dos pés para prevenir o pé diabético. O pé diabético é considerado uma das complicações mais frequentes e debilitantes do diabetes (BRASI, 2016). Estudos revelam que as úlceras do pé diabético são responsáveis por 85% de morbimortalidade, internações prolongadas e custos hospitalares elevados (VARGAS et al, 2017). Aproximadamente 80-90% das úlceras começam por causa de algum machucado simples, em geral sapatos inadequados. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2017). O objetivo deste e-book é orientar e ensinar os cuidados com os pés que precisam ser adotados todos os dias para a prevenção deste problema. Se você quiser saber mais sobre o assunto, basta clicar nas palavrinhas grifadas assim. Lá estarão disponíveis links que ajudarão a aprofundar o conhecimento!

Vale ressaltar que a prevenção do pé diabético é simples e fácil de fazer! Com esses cuidados, os seus pés ficam saudáveis livres de feridas e risco de amputação!

Sabendo disso, vamos cuidar com atenção dos pés?

clique aqui

Karla

Sumário

CAPÍTULO 1
O que é Diabetes Mellitus?..... p08

CAPÍTULO 2
O que é pé diabético?..... p13

CAPÍTULO 3
Fatores de risco para o pé diabético..... p16

CAPÍTULO 4
Como examinar os pés?..... p19

CAPÍTULO 5
Como cuidar dos pés?..... p29

CAPÍTULO 6
Quando examinar os pés com
o profissional de saúde?..... p35

CAPÍTULO 7
O que fazer em casos de
machucados nos pés?..... p47

CAPÍTULO 1

O QUE É DIABETES MELLITUS?

O que é diabetes?

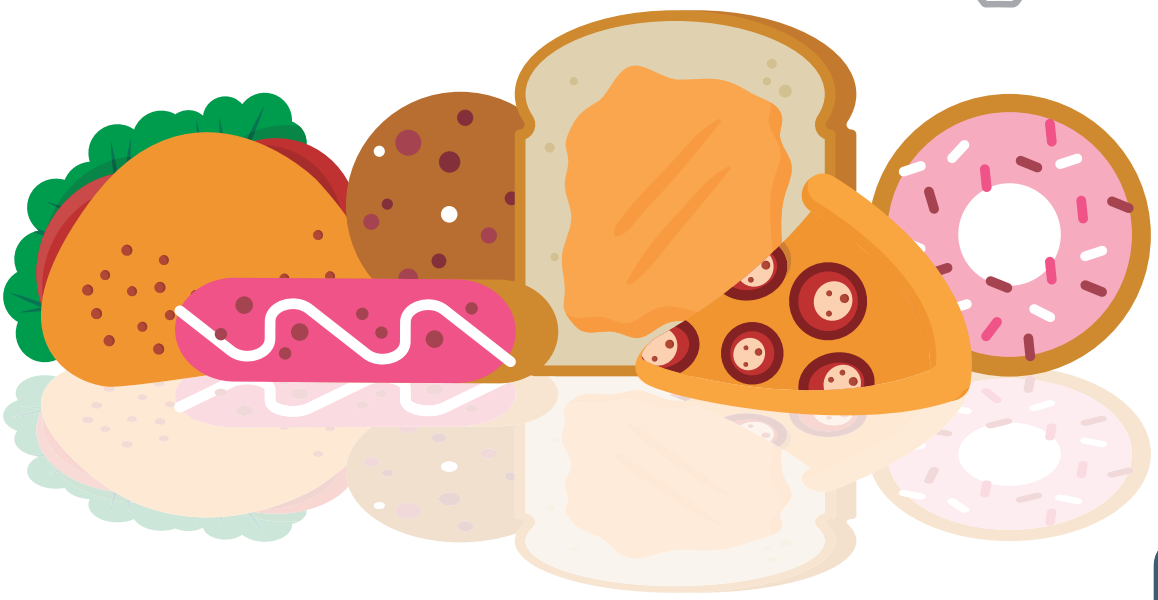
É uma doença em que ocorre pouca produção ou mal funcionamento na absorção de insulina pelo corpo.

A insulina é um hormônio que controla a quantidade de glicose (açúcar) e transforma em energia para as células do nosso corpo.

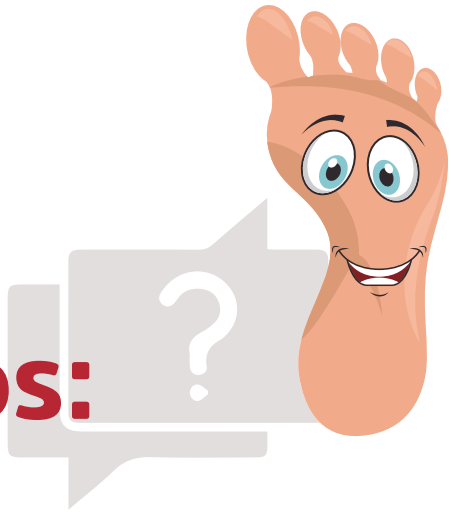
Quando nos alimentamos, a glicose é transformada em energia para funcionamento do corpo, graças à ação da insulina.

Quando a pessoa tem Diabetes, a glicose (o açúcar) no sangue aumenta. Se não for controlado, pode apresentar complicações em diversos órgãos do corpo.

Para saber mais clique aqui:

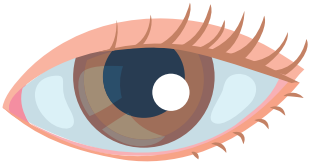


O diabetes pode causar problemas em diversos órgãos:



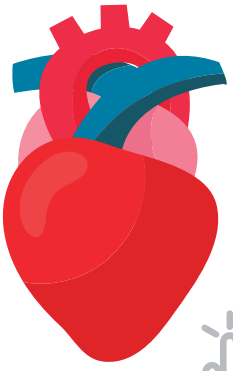
Cérebro

Para saber mais clique aqui:



Olhos

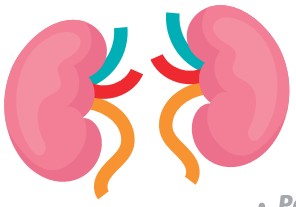
Para saber mais clique aqui:



Coração

Para saber mais clique aqui:

Para saber mais clique aqui:



Rins

Para saber mais clique aqui:

E também aos ***pés***

O que o Diabetes tem a ver com a saúde dos pés?

Você sabia que o controle inadequado da glicose (açúcar) no sangue pode trazer problemas nos vasos sanguíneos, na pele e nos nervos dos seus pés?

Para saber mais clique aqui:

Vamos entender como isto acontece:

1. **Diminuição da sensibilidade dos pés!** Você pode pisar em objetos pontiagudos e não sentir, por que a glicose alta prejudica os nervos periféricos que são responsáveis pela sensação da dor e de outros estímulos.

2. **Dificuldade de cicatrização:** o machucado demora a cicatrizar e aumenta o risco de infecção por outros germes.

3. **Baixa imunidade (defesa):** a má circulação provocada pelo aumento de açúcar no sangue diminui a atuação de células de defesa prontas para agir quando preciso.

clique aqui

Aqui você confere os sintomas mais comuns da Neuropatia diabética.

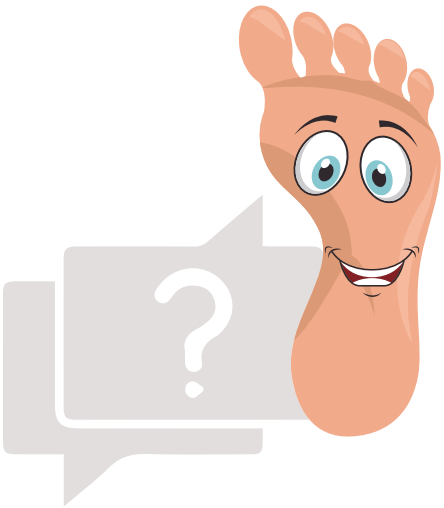
clique aqui

Os sintomas causados por estas alterações você pode conferir aqui.

CAPÍTULO 2

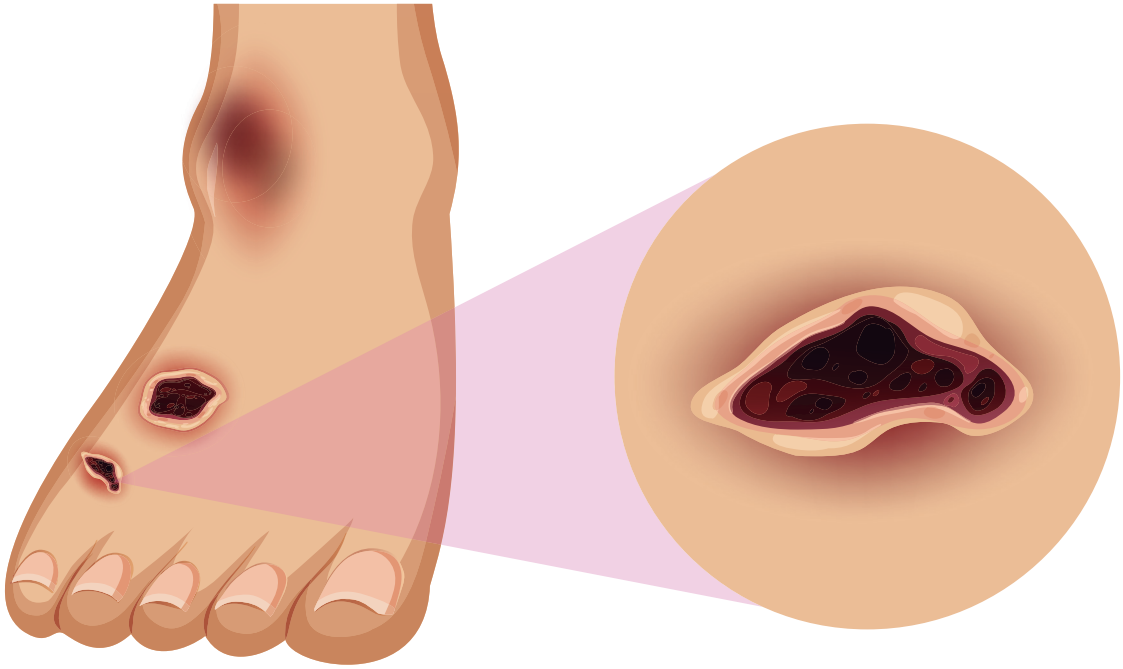
O QUE É PÉ DIABÉTICO?

O QUE É O PÉ DIABÉTICO?

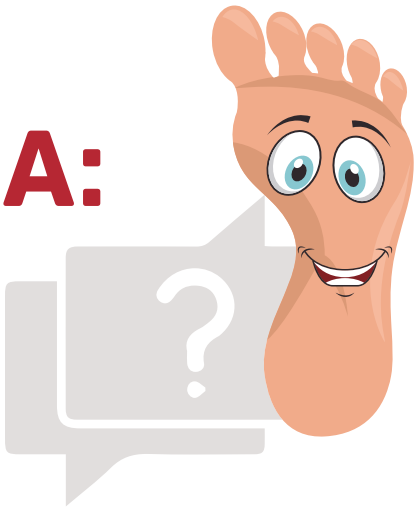


É uma das complicações mais comuns do **Diabetes** mal controlado e ocorre quando uma área machucada ou infeccionada no pé desenvolve uma ferida.

É a principal causa de amputação de parte do pé, dedo, ou perna.



UMA ÓTIMA NOTÍCIA:



Podemos prevenir com cuidados básicos e aqui você irá aprender!

CAPÍTULO 3

FATORES DE RISCO PARA O PÉ DIABÉTICO

VOCÊ CONHECE OS FATORES DE RISCO PARA O PÉ DIABÉTICO?

Vamos lá:

1. Mal controle da glicose;

2. Tabagismo;

3. Neuropatia (sensação de formigamento, dormência, pontadas e diminuição da sensibilidade dos pés);

4. Deformidade nos pés;

5. Amputações (perda de parte do pé, dedo ou perna);

6. Ferimentos nos pés no passado;

7. Dificuldade de enxergar;

8. Doença renal causada pelo Diabetes;

9. Isquemia (Diminuição da circulação sanguínea);

10. Morar sozinho.

A SAÚDE DOS SEUS PÉS DEPENDE DO CONTROLE DA SUA GLICOSE

Por isso é muito importante realizar os exames de glicose em jejum e hemoglobina glicada duas vezes ao ano. E mais que isso, se houver dificuldade de controle.

Os valores da hemoglobina glicada tem relação direta com a saúde dos seus pés. Veja:

- Menor ou igual a 6,5%: Ótimo

- Entre 6,6 a 6,9%: Bom

- Maior que 7%: Ruim
  Atenção! Já oferece risco para os seus pés! NESTE CASO, PROCURE SEU MÉDICO!!

CAPÍTULO 4

COMO EXAMINAR OS PÉS?

O QUE OBSERVAR NOS PÉS ?

1. Higiene dos pés
2. Pele
3. Unhas
4. Calos
5. Rachaduras
6. Ferimentos/lesões
7. Deformidade no pé

1.HIGIENE DOS PÉS

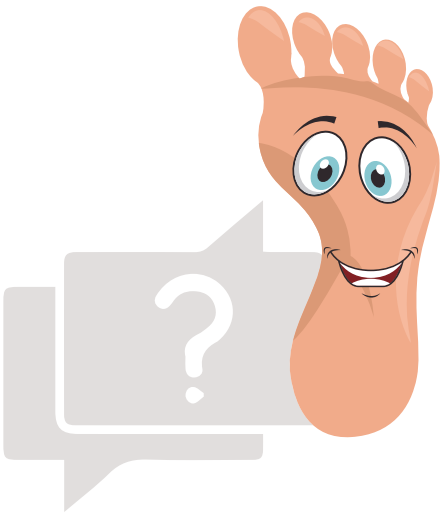
- Manter os pés sempre limpos;

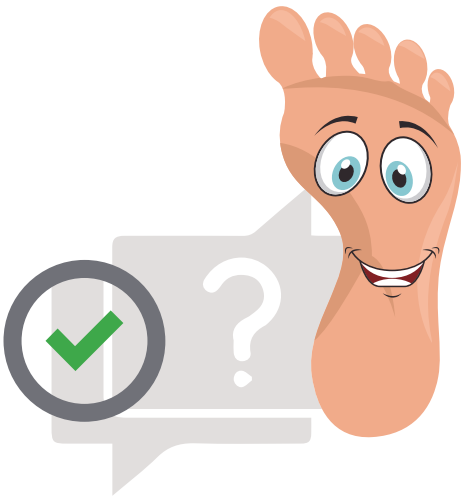
- Lavar com água morna e sabão neutro – nunca usar água quente!

- Secar bem os pés com toalha macia;

- Não esquecer de secar entre os dedos.

2. NÃO FAZER ESCALDA PÉS



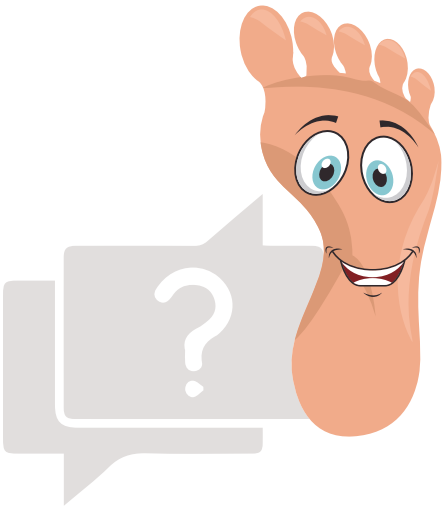


2. CUIDADO COM A PELE

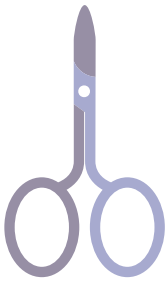
- Use cremes para manter a pele hidratada;

- Não passe entre os dedos;

- Aproveite para massagear seus pés.

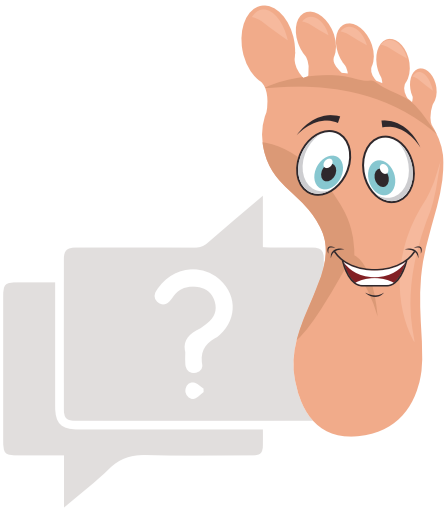


3. UNHAS



- Usar cortador de unha apropriado ou tesoura com ponta arredondada;
- O corte da unha deve ser reto;
- Não retirar cutículas;
- Se você não consegue cortar as próprias unhas, peça a alguém.

4. CALOS



- Não usar produtos de remoção de calos;
- Não cortar os calos.

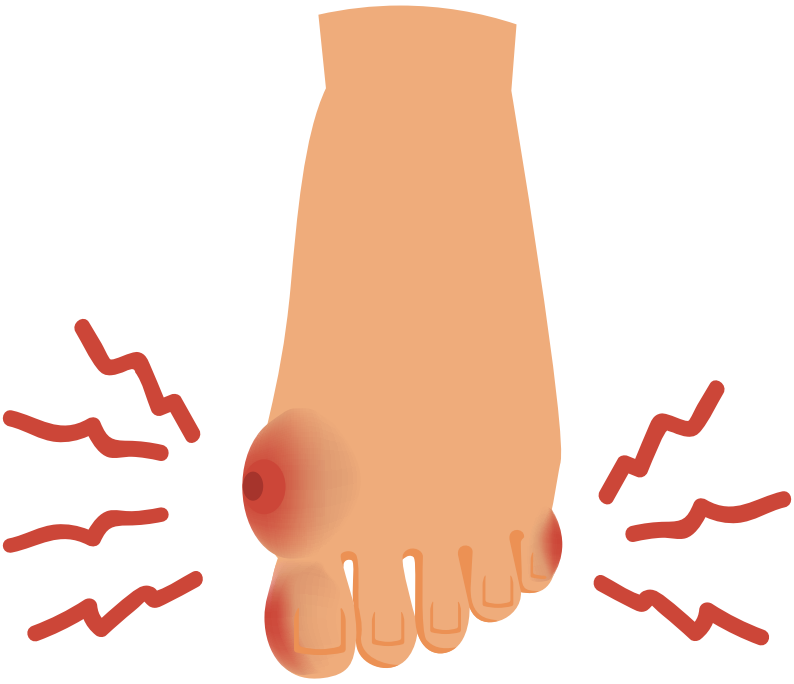
5. RACHADURAS/ FISSURAS

• Não caminhe descalço na praia, piscina ou mesmo em casa;

• Não utilize, pomadas, soluções ou medicações em forma de cremes sem orientação do profissional de saúde. Use apenas creme hidratante na pele ressecada e/ou com rachaduras.

6. FERIMENTOS/ LESÕES

- Procure um profissional de saúde ao menor sinal de machucado nos pés! Pode ser um arranhão, uma unha encravada, etc;



6. OUTROS SINAIS DE ALERTA

- Procure um profissional de saúde se perceber alteração na cor (escura, azulado ou avermelhado)., inchaço, dor ou perda de sensibilidade.

CAPÍTULO 5

COMO CUIDAR DOS PÉS?

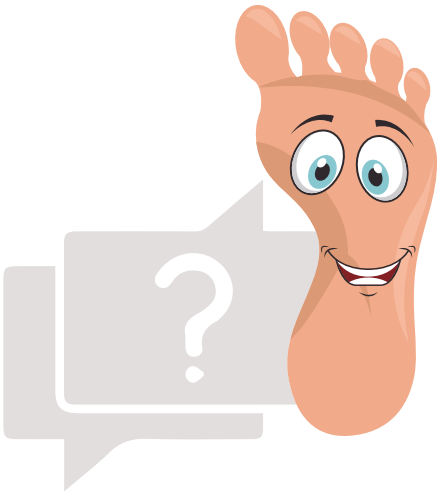
Muitos casos complicam porque a pessoa com diabetes não procura ajuda a tempo.

Fica tratando em casa com alguma receitinha ensinada pela vizinha, amigos e familiares ou ignora por achar ser bobagem!

7. DEFORMIDADE NO PÉ (PÉS)

É importante selecionar um calçado adaptável às alterações do formato do pé!

8. CALÇADOS

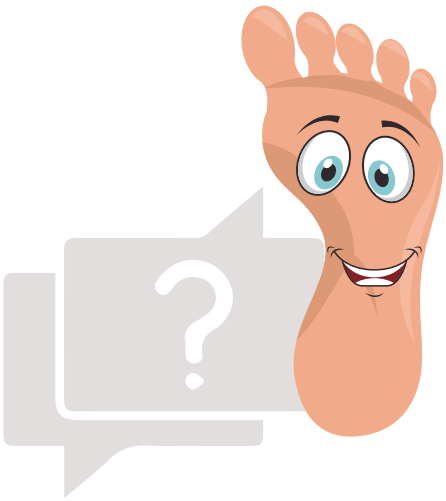


- Escolha sapatos fechados, confortáveis e macios;

- Não use sapatos apertados e desconfortáveis;

- Evite sapatos de plástico, de couro sintético, com ponta fina, saltos e sandálias;

- Calçados novos não devem ser usados por mais de uma hora por dia, até que estejam macios;



9. MEIAS

- Use meias de algodão sem costura;

- Evite meias de material sintético, como náilon;

- Evite meias furadas, grandes ou pequenas demais e com elásticos muito apertados nos tornozelos.

10. MICOSES

Evite umidade excessiva dos pés: Os pés úmidos podem causar frieiras nos dedos!

Mantenha-os secos.

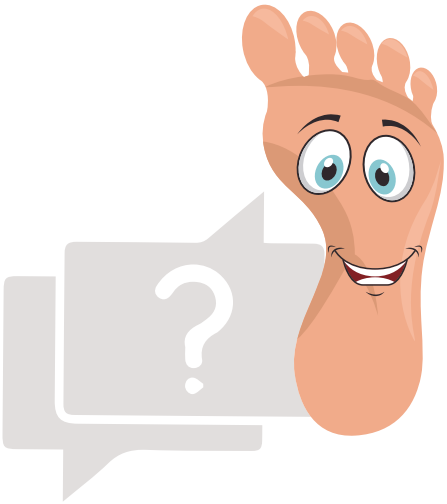
CAPÍTULO 6

QUANDO EXAMINAR OS PÉS COM O PROFISSIONAL DE SAÚDE?

VOCÊ SABIA QUE OS PÉS DA PESSOA COM DIABETES PRECISA SER EXAMINADO PELO SEU MÉDICO OU ENFERMEIRA?

1 vez ao ano a pessoa com Diabetes deve ter seus pés examinados cuidadosamente pelo profissional de saúde (médico ou enfermeira), mesmo que você não apresente nenhuma queixa!

ESTE EXAME PODE SER REALIZADO EM UM TEMPO MENOR (6/6 MESES OU DE 3/3 MESES) SE O PROFISSIONAL IDENTIFICAR ALGUMA ALTERAÇÃO QUE NECESSITA DE MAIOR ACOMPANHAMENTO.



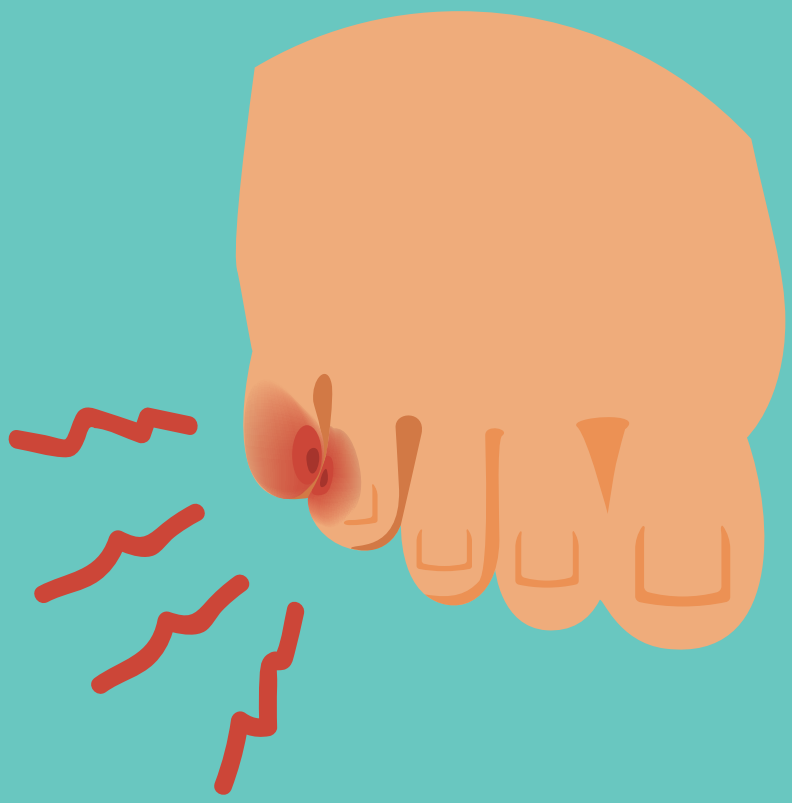
EM CASA VOCÊ DEVE OBSERVAR OS SEUS PÉS TODOS OS DIAS!

Pode ser logo após o banho. Se você não consegue examinar embaixo dos seus pés, peça para algum familiar fazer, ou observe com um espelho.

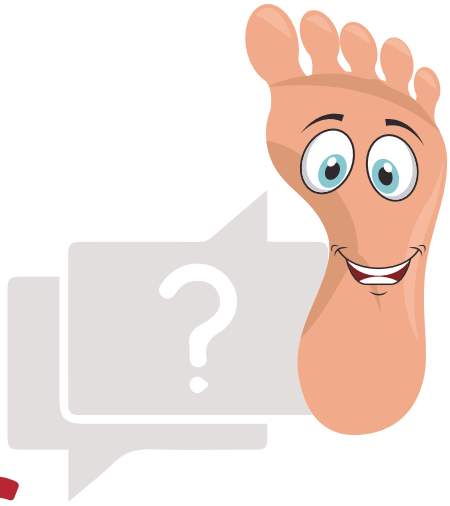
O APOIO DA FAMÍLIA PARA A REALIZAÇÃO DO AUTOCUIDADO DOS PÉS É MUITO IMPORTANTE!

O OBJETIVO É A PREVENÇÃO DO PÉ DIABÉTICO!

Se houver alguma alteração, é importante que seja identificada rapidamente.



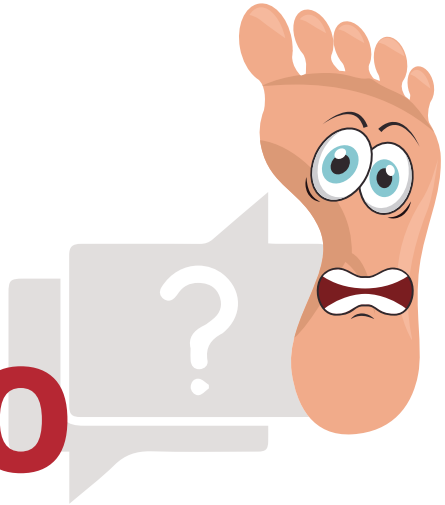
PARA A PREVENÇÃO DO PÉ DIABÉTICO NÃO DEVEMOS ESQUECER DOS CUIDADOS GERAIS COM A ALIMENTAÇÃO, A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E O USO CORRETO DAS MEDICAÇÕES.



SIGA AS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES DA NUTRICIONISTA

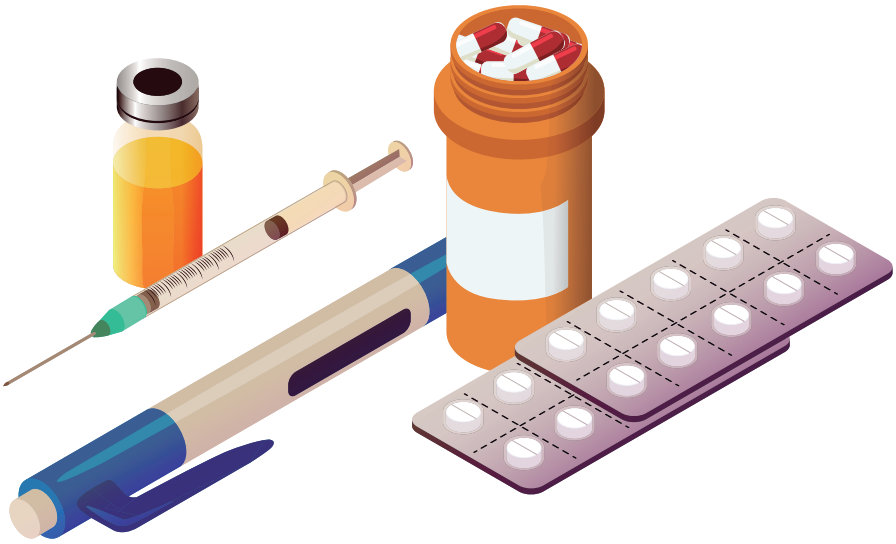
NÃO FUME
NÃO
CONSUMA
BEBIDA
ALCÓOLICA

TENTE CONTROLAR O SEU PESO



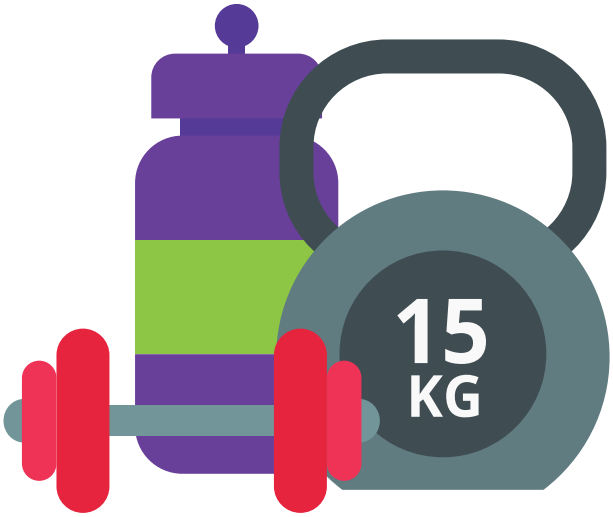
FAÇA USO CORRETO E REGULAR DAS SUAS MEDICAÇÕES.

NÃO SE AUTOMEDIQUE!



PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA!

MANTENHA O CORPO EM MOVIMENTO!

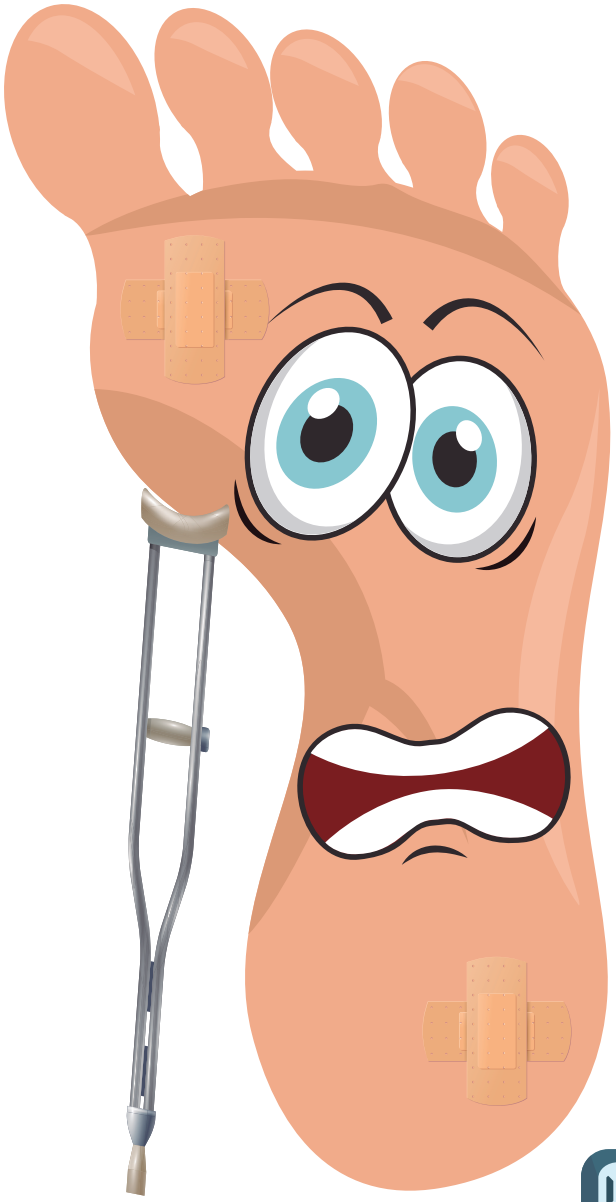


CAPÍTULO 7

O QUE FAZER EM CASOS DE MACHUCADOS NOS PÉS?

O QUE PODE ACONTECER NA FALTA DESTES CUIDADOS?

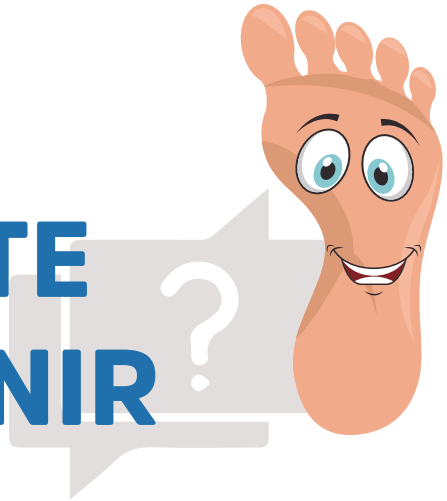
- Amputações
- Ferimentos
- Infecções
- Dificuldade para andar



ATENÇÃO!

A pessoa com diabetes ao sofrer qualquer ferimento nos pés, ou já está com algum machucado que começou com bolha, uma frieira ou uma topada, deve procurar um profissional o quanto antes.

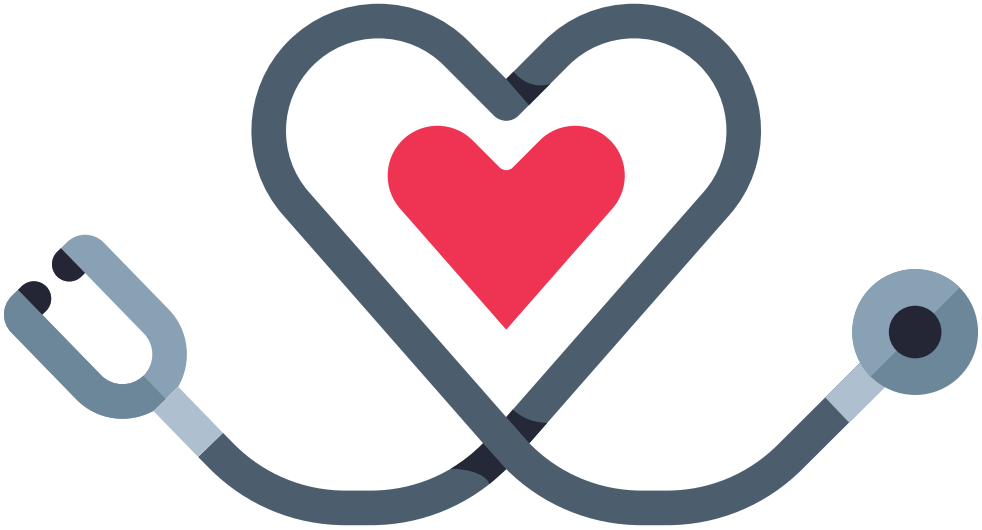
PREFERENCIALMENTE NAS PRIMEIRAS 24 HORAS.



COM ESSES CUIDADOS, A GENTE CONSEGUE PREVENIR O PÉ DIABÉTICO!

EVITAR COMPLICAÇÕES COMO A AMPUTAÇÃO!

GARANTIR MELHOR QUALIDADE DE VIDA!



1. DIRETRIZES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES José Egídio Paulo de Oliveira, Renan Magalhães Montenegro Junior, Sérgio Vencio. –– São Paulo : Editora Clannad, 2017.

2. INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION/IDF. **Diabetes atlas. 8 edição**, 2017. Disponível em: <http://www.idf.org/diabetesatlas/8e/diabetes>. Acesso em: 20 de novembro de 2018.

3. ISER, B. P. M. et al. **Prevalência de diabetes autorreferido no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013**. Epidemiol. Serv. Saúde, v. 24, n. 2

4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual do pé diabético: estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 62 p.

5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 160 p.: il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 36).

6. AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Diabetes Care. v.36, n. Suppl.1, 2013.

7. SANTOS, Jumara Espindola dos; CAZOLA, Luiza Helena de Oliveira. A importância da avaliação e manejo do pé diabético na prevenção de incapacidades. Cadernos da ABEM. Rio de Janeiro: Associação Brasileira de Educação Médica, v. 8, p. 20–24, dez. 2012.

8. SANTOS, A. C. A. do Manual do pé diabético: implementação na rede de atenção básica. Porto Alegre; s.n; 2016.

9. WORLD HEALTH ORGANIZATION Classification of diabetes mellitus. 36 p. Geneva. 2019.