



PÉ DIABÉTICO

e seus cuidados

ORGANIZAÇÃO: LAEM - UFAL



**LAEM - Liga acadêmica de Endocrinologia e Metabologia
UFAL**

ORIENTADOR

José Anderson da Silva Cruz

DISCENTES COLABORADORES

Amanda Rodrigues Soares Ramos

Ana Vitória Da Silva Abatti

Antonia Cardoso Silva

Arlindo Gabriel Mamede Cossolosso

Arthur Santos Otaviano de Vasconcelos

Isabelle Ataíde Correia Lima Brandão

José Guilherme Ramos de Oliveira

Kathlyn Oliveira Nogueira

Larissa Gomes Lima Da Silva

Letícia Medeiros Mancini

Maria Eduarda Lima Santos da Silva

Maria Eduarda Rech Ferreira

Mariana Aparecida da Silva Carvalho

Maria Victória Ferreira Sousa

Marina Marsiglia Gondim

Michele Ribeiro Rocha

Poliany Maria de Oliveira

Tiago Esteves do Rego

CAPA/PROJETO GRÁFICO

Antonia Cardoso Silva

DIAGRAMAÇÃO

Antonia Cardoso Silva

REVISÃO ORTOGRÁFICA E ABNT

Maria Eduarda Rech Ferreira

Michele Ribeiro Rocha

Editora chefe

Prof^ª Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira

2024 by Atena Editora

Editora executiva

Natalia Oliveira

Copyright © Atena Editora

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Copyright do texto © 2024 Os autores

Copyright da edição © 2024 Atena Editora

Bibliotecária

Janaina Ramos

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof^ª Dr^a Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Prof^ª Dr^a Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Prof^ª Dr^a Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Prof^ª Dr^a Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Prof^ª Dr^a Camila Pereira – Universidade Estadual de Londrina

Prof. Dr. Cirêno de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto

Prof^ª Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Prof^ª Dr^a Danyelle Andrade Mota – Universidade Tiradentes

Prof. Dr. Davi Oliveira Bizerril – Universidade de Fortaleza

Prof^ª Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Prof^ª Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina

Prof^ª Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília

Prof^ª Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina

Prof^ª Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira

Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Guillermo Alberto López – Instituto Federal da Bahia
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Delta do Parnaíba–UFDBar
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Kelly Lopes de Araujo Appel – Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal
Profª Drª Larissa Maranhão Dias – Instituto Federal do Amapá
Profª Drª Livia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Luciana Martins Zuliani – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Max da Silva Ferreira – Universidade do Grande Rio
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Taísa Ceratti Treptow – Universidade Federal de Santa Maria
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Pé diabético e seus cuidados

Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Organizadores: José Anderson da Silva Cruz
Antonia Cardoso Silva
Arlindo Gabriel Mamede Cossolosso
José Guilherme Ramos de Oliveira
Maria Eduarda Rech Ferreira
Mariana Aparecida da Silva Carvalho
Michele Ribeiro Rocha

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)	
P349	Pé diabético e seus cuidados / Organizadores José Anderson da Silva Cruz, Antonia Cardoso Silva, Arlindo Gabriel Mamede Cossolosso, et al. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2024. Outros organizadores José Guilherme Ramos de Oliveira Maria Eduarda Rech Ferreira Mariana Aparecida da Silva Carvalho Michele Ribeiro Rocha Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-258-2377-5 DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.775242102 1. Diabetes. 2. Pé. I. Cruz, José Anderson da Silva (Organizador). II. Silva, Antonia Cardoso (Organizadora). III. Cossolosso, Arlindo Gabriel Mamede (Organizador). IV. Título. CDD 616.462
Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao texto publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

ORGANIZADORES

JOSÉ ANDERSON DA SILVA CRUZ

Graduação em Medicina pela Universidade Federal de Alagoas - UFAL, Residência em Clínica Médica no Hospital da Restauração - SUS/ Recife/PE, Especialização em Endocrinologia e Metabologia no Hospital Agamenon Magalhães - SUS/ UPE - Recife/PE, Título de Especialista pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, Professor Adjunto da Faculdade de Medicina da UFAL; Mestrado em Ensino na Saúde pela Faculdade de Medicina da UFAL. Tem experiência na área de Clínica Médica e Endocrinologia.

ANTONIA CARDOSO SILVA

Graduando da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

ARLINDO GABRIEL MAMEDE COSSOLOSSO

Graduando da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

JOSÉ GUILHERME RAMOS DE OLIVEIRA

Graduando da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

MARIA EDUARDA RECH FERREIRA

Graduando da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

MARIANA APARECIDA DA SILVA CARVALHO

Graduando da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

ORGANIZADORES

MICHELE RIBEIRO ROCHA

Graduando da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

COLABORADORES

AMANDA RODRIGUES SOARES RAMOS

Graduanda da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

ANA VITÓRIA DA SILVA ABATTI

Graduanda da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

ARTHUR SANTOS OTAVIANO DE VASCONCELOS

Graduando da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

ISABELLE ATAÍDE CORREIA LIMA BRANDÃO

Graduanda da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

KATHLYN OLIVEIRA NOGUEIRA

Graduanda da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

LARISSA GOMES LIMA DA SILVA

Graduanda da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

LETICIA MEDEIROS MANCINI

Graduanda da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

MARIA EDUARDA LIMA SANTOS DA SILVA

Graduanda da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

MARIA VICTÓRIA FERREIRA SOUSA

Graduanda da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

COLABORADORES

MARINA MARSIGLIA GONDIM

Graduanda da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

POLIANY MARIA DE OLIVEIRA

Graduanda da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

TIAGO ESTEVES DO REGO

Graduando da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas - FAMED/UFAL.

APRESENTAÇÃO

Uma das principais complicações do diabetes mellitus (DM) é a úlcera do pé diabético e que mesmo após boa cicatrização pode apresentar altas taxas de recorrência nos anos seguintes. Por isso, a grande necessidade do cuidado constante com os pés dos pacientes diabéticos, para assim, prevenir possíveis complicações com as úlceras do pé diabéticos e demais condições associadas, reduzir riscos para a saúde, preservar a qualidade de vida e reduzir custos com tratamentos dos pacientes.

Tendo em vista uma formação completa dos nossos alunos da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas – FAMED/UFAL, e buscando fornecer uma assistência de qualidade a essa população a **Liga Acadêmica de Endocrinologia e Metabologia - UFAL (LAEM)**, desenvolve o **Projeto de Extensão de Educação Sobre o Pé Diabético** no qual realizamos orientações aos usuários portadores de Diabetes Mellitus (DM) de como melhorar a qualidade de vida e dos cuidados essenciais voltados aos pé diabéticos, visando evitar complicações que pode trazer riscos a saúde como infecções, amputações ou até mesmo a morte. Do material preparado para os encontros, surgiu a ideia deste e-Book voltado para população leiga de modo geral e em especial aos usuários da UDA/FAMED/UFAL. Nele, encontraremos orientações sobre os cuidados com o Pé Diabético.

A confecção desse material foi possibilitada possível graças a dedicação de acadêmicos dos cursos de graduação em Medicina da UFAL, integrantes da Liga Acadêmica de Endocrinologia e Metabologia - UFAL (LAEM) , que participam do Projeto de Extensão se dedicando também ao estudo sobre os pés diabéticos e ao empenho e orientação do nosso tutor José Anderson da Silva Cruz.

Desejamos uma excelente leitura a todos!

SUMÁRIO

01	O QUE É O PÉ DIABÉTICO ? —————	01
	DOI: 10.22533/at.ed.7752421021	
02	SINTOMAS DO PÉ DIABÉTICO —————	05
	DOI:10.22533/at.ed.7752421022	
03	COMO FAZER O AUTOEXAME DO PÉ? —————	08
	DOI:10.22533/at.ed.7752421023	
04	CUIDADOS GERAIS COM OS PÉS —————	12
	DOI:10.22533/at.ed.7752421024	
05	O QUE FAZER EM CASOS DE FERIDAS —————	18
	DOI:10.22533/at.ed.7752421025	
06	ORIENTAÇÕES SOBRE CALÇADOS —————	23
	DOI:10.22533/at.ed.7752421026	
07	O PROJETO —————	27
08	PRODUÇÃO —————	28

CAPÍTULO 1

O QUE É O PÉ DIABÉTICO?

Poliany Maria de Oliveira





Você sabia que, a cada 20 segundos, algum diabético perde alguma parte da sua perna?

É comum ouvir dizer que algum indivíduo com diabetes melito tenha necessitado de alguma amputação de perna ou de pé, mas essa condição extrema só é necessária na falta de cuidados simples e diários com os membros inferiores desses pacientes.



Entenda!

O pé diabético merece grande destaque, pois é uma das complicações do diabetes que pode impactar a vida do portador da doença.

O diabético pode apresentar, em seus pés, algumas mudanças:

- ✓ falta de sensibilidade
- ✓ formigamento
- ✓ vermelhidão
- ✓ pele quente
- ✓ infecções
- ✓ feridas
- ✓ inchaço
- ✓ bolhas
- ✓ úlceras
- ✓ deformidades
- ✓ ressecamento
- ✓ rachaduras





© [steve631 de Getty Images] e [Bilano] via Canva.com



Esse é o pé diabético!

O pé diabético sofre mudanças por conta da progressão doença, que causa algumas alterações nos tecidos do corpo, como no sanguíneo e no nervoso. Apesar de repercutir em todo o sistema, os pés são atingidos mais rapidamente.

REFERÊNCIAS

- VILAR, Lucio. Endocrinologia clínica. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.
- Cuidados com os pés em pessoas com diabetes em tempos de COVID-19. Disponível em: <<https://materiais.diabetes.org.br/e-book-cuidado-com-os-pes>>. Acesso em: 20 nov. 2023.

CAPÍTULO 2

SINTOMAS DO PÉ DIABÉTICO

Arthur Santos Otaviano de Vasconcelos



O que posso perceber de diferente nos meus pés?

Existem duas formas de apresentação do pé diabético, o Pé Neuropático e o Pé Isquêmico, com algumas diferenças nos sintomas apresentados.

No primeiro tipo, temos o pé com temperatura quente ou morna, com coloração normal “rosinha”, além de ser muito seco e com rachaduras - os famosos “corinhos” do pé que sentimos necessidade de lixar.



© [Olesya Eroshenko de Getty Images] via Canva.com



© {FIDELIS, Cicero. Atenção à pessoa portadora de pé diabético e suas complicações. 2022. Apresentação de Power Point. Disponível em: <telessaude.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2022/03/Pe-diabetico.pdf>}.</p>
</div>
<div data-bbox="93 620 898 669" data-label="Text">
<p>Já no segundo tipo, geralmente o pé é muito frio e pálido, “branquinho”, com pele fina e brilhosa.</p>
</div>
<div data-bbox="93 695 899 769" data-label="Text">
<p>Além disso, o formigamento é um importante sintoma associado ao pé diabético, parecido com a sensação de “formiguinhas andando” sobre a pele.</p>
</div>
<div data-bbox="93 796 900 869" data-label="Text">
<p>Há também a perda da sensibilidade local, que seria, por exemplo, a falta de sensação tátil ao passar a mão sobre o pé.</p>
</div>
<div data-bbox="868 953 920 983" data-label="Page-Footer">
<p>06</p>
</div>

Outros sintomas frequentes são as dores nos pés e pernas, parecida com câimbras e fisgadas, piorando durante a noite, antes de dormir.

Por fim, em quadros avançados, pode haver uma capacidade reduzida de mexer o pé, e um formato dos dedos parecido com uma garra.



© [DPERRONE. Dedos em Garra - Dr. Rodrigo Macedo | Especialista em Tornozelo e Pé.
Disponível em: <<https://drrodrigomacedo.com.br/2020/05/14/dedos-em-garra/>>].

Por que é importante conhecer esses sintomas?

Principalmente por conta do paciente diabético, na maioria das vezes, só perceber as mudanças nos pés após uma grande evolução dessa condição.

Medidas simples feitas pelos próprios pacientes já minimizam quadros avançados.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Pé diabético. **Brasília: Ministério da Saúde**, 2015

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. **Brasília: Ministério da Saúde**, 2016.

CAPÍTULO 3

COMO FAZER O AUTOEXAME DO PÉ?

Isabelle Ataíde Correia Lima Brandão
Leticia Medeiros Mancini



Autoexame

O autoexame do pé é uma peça-chave no autocuidado do paciente com diabetes, porque ele consegue identificar ferimentos que podem progredir para lesões graves, com potencial para amputação de dedos ou do pé. Isso acontece, principalmente, pela neuropatia diabética, quando o indivíduo perde parte da sensibilidade dos pés, devido ao dano nos nervos causado por níveis de glicose (açúcar) elevados no sangue. Dessa forma, o membro fica exposto a possíveis machucados, como cortes, calos ou queimaduras.



© [SAMPAIO, C. Feridas Crônicas. Disponível em: <http://eerp.usp.br/feridasronicas/recurso_educacional_upd_6.html>].

Nesse contexto, todo paciente deve se programar para realizar o autoexame do pé, em especial, os que apresentam fatores de risco: histórico de úlcera no pé, danos nos nervos (neuropatia), deformidades nos pés (arco, dedos ou planta) e circulação sanguínea deficitária. Esses fatores podem ser identificados tanto pelo paciente, caso perceba a sintomatologia, quanto pelo médico, responsável por realizar o seguimento adequado.



© [SAMPAIO, C. Feridas Crônicas. Disponível em: <http://eerp.usp.br/feridasronicas/recurso_educacional_upd_6.html>].

Uma opção para realizar o **autoexame** é fazê-lo antes de dormir, durante o banho ou na troca de curativos, por exemplo, para que não interrompa as atividades diárias e o paciente continue protegido, tornando isso parte de uma rotina de cuidados.

Nesse momento, deve ser explorado o calcanhar, a planta do pé, as laterais, a região entre os dedos e próxima às unhas, procurando úlceras, arranhões, ferimentos, deformidades, bolhas, áreas de aumento de calor, temperatura fria ou vermelhidão e formação de calos.



© [SAMPAIO, C. Feridas Crônicas. Disponível em: <http://eerp.usp.br/feridascrônicas/recurso_educacional_upd_6.html>.

Além disso, é possível utilizar um espelho para melhorar a visualização das área, ou ainda, solicitar a ajuda de outra pessoa (como um membro da família), caso o paciente possua dificuldade para enxergar. Por fim, se apresentar alguma dessas lesões, o indivíduo deve procurar a equipe de saúde para avaliação da gravidade e realização do tratamento.

REFERÊNCIAS

J WEXLER, D. **Patient education: Foot care for people with diabetes (Beyond the Basics)**. Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/foot-care-for-people-with-diabetes-beyond-the-basics/print?search=diabetic%20foot&topicRef=1749&source=see_lin>. Acesso em: 20 set. 2023.

HINCHLIFFE, R. J. et al. **The diabetic foot**. London: Jp Medical Publishers, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual do Pé Diabético - Estratégias para o cuidado da Pessoa com Doença Crônica**. Disponível em: <https://www.as.saude.ms.gov.br/wp-content/uploads/2016/06/manual_do_pe_diabetico.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2023.

SAMPAIO, C. Feridas Crônicas. Disponível em: <http://eerp.usp.br/feridascrônicas/recurso_educacional_upd_6.html>. Acesso em: 27 set. 2023.

CAPÍTULO 4

CUIDADOS GERAIS COM OS PÉS

Ana Vitória Da Silva Abatti
Larissa Gomes Lima Da Silva



Com um conjunto de cuidados diários, semanais e mensais, o indivíduo diabético protege seus pés de complicações.

Uma rotina de cuidados atentos com os pés inicia com a simples escolha da temperatura da água usada na lavagem e no corte de unha ideal para evitar feridas.

Cuidados Diários

1º) Lave os pés com água morna ou fria e sabonete neutro, com cuidado para não esfregar com força e causar feridas;



2º) Seque bem os pés usando uma toalha macia. Pode ser uma toalha de rosto ou fralda de pano;



Evite usar a mesma toalha que usou para o corpo, que estará úmida!

3º) Enxugue bem entre os dedos com uma toalhinha macia, limpa e seca ou use papel higiênico;



Cuidados Diários

4º) Passe creme hidratante no calcanhar, na parte de cima e na sola do pé.



Não passe creme entre os dedos! Eles devem ser mantidos secos.



Unhas

A hidratação diária das unhas e cutículas é um importante passo para evitar o ressecamento e surgimento de complicações como micoses e paroníquia (unheira).

Para hidratação das unhas e cutículas, pode ser usado óleo de amêndoas, óleo mineral, óleo de girassol ou outro de sua preferência.



Cuidados Semanais

Uma vez por semana, são recomendados cuidados especiais como **esfoliação** e **hidratação** que contribuem com a limpeza da pele e com a proteção da sua integridade.



Óleo não hidrata a pele, por isso, tenha sempre o hábito de olhar o rótulo dos produtos!



© [NikiLitov de Getty Images] via Canva.com

Entenda!

Os esfoliantes promovem a retirada de células mortas da superfície do pé e estimulam a renovação da pele. Com isso, a pele está preparada para absorver melhor os benefícios dos cremes hidratantes.

Cuidados Mensais

A cada 21 dias, é importante realizar a limpeza das unhas usando uma escova de cerdas macias e sabonete líquido. Deve-se escovar as unhas em forma circular para remover toda a sujeira e excesso de pelo sobre e ao redor da unha.



© [bymuratdeniz de Getty Images Signature] via Canva.com

Corte das Unhas

Deve ocorrer preferencialmente após o banho, quando as unhas estão amolecidas - o que favorece o corte.



- O corte deve ser o mais reto possível sem cortar os cantos das unhas.
- Para não deixar os cantos salientes, pode ser finalizado com uma lixa não abrasiva.

Atenção!

Outros cuidados gerais são importantes para a saúde dos pés, como:

- Não andar descalço;
- Não deixar os pés de molho;
- Não usar bolsas de água quente e cobertores elétricos;
- Não sentar de pernas cruzadas;
- Usar meias de algodão, de cor branca e sem costura;
- Use sapatos ou tênis confortáveis macios e de sola firme;
- Sempre olhar dentro do calçado antes de colocá-los.



Calendário do autocuidado

Diariamente	• Higiene geral • Hidratação • Autoexame
Semanalmente	• Limpeza das unhas • Esfoliação • Hidratação profunda
Cada 21 dias (em média)	• Corte das unhas

REFERÊNCIAS

INSTITUTO DE ENSINO E PESQUISA SANTA CASA BH. Manual do pé saudável: Cuidado dos pés para pessoas com diabetes. In: **Manual do pé saudável: Cuidado dos pés para pessoas com diabetes**. [S. l.], 2017. E-book.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Departamento de Doenças dos Pés e Neuropatias. **Manual de cuidados com os pés para pessoas com diabetes**, 2ª ed, 2021. E-book.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES; SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA REGIONAL PARANÁ. Cuidados com os pés. In: **Cuidados com os pés**. [S. l.], 2022. E-book.

CAPÍTULO 5

O QUE FAZER EM CASOS DE FERIDAS

Maria Eduarda Lima Santos da Silva
Maria Victória Ferreira Sousa



Se perceber algo diferente nos pés: procure sua equipe de saúde!



Procure imediatamente sua Unidade de Saúde se uma bolha, corte, arranhão ou ferida aparecer no seu pé... As feridas devem ser tratadas na hora, para evitar complicações!



© [Tanaka, et al, 2020] e [Sociedade Brasileira de Diabetes, 2021]

O seu médico ou enfermeiro poderá fazer um curativo na ferida!

Os curativos são uma forma de tratamento da ferida! Consistem na limpeza e aplicação de material sobre a ferida para sua proteção, melhorando a cicatrização.



É importante manter os curativos limpos e trocá-los conforme orientações!



A troca de curativos proporciona limpeza às lesões, diminui risco de infecções e ajuda no processo de cicatrização.

Orientações para a realização de troca de curativos em casa, se necessário



1

Reservar local limpo para realizar a troca e separar os materiais necessários: soro fisiológico 0,9% estéril, agulha estéril, gaze estéril, óleo vegetal, faixa crepe e fita crepe.

2

Lavar bem as mãos com água e sabonete.

3

Retirar o curativo anterior e jogá-lo em um saco de lixo. Caso o curativo a ser retirado estiver grudado na ferida, utilize soro fisiológico para umedecer o curativo e removê-lo.

4

Furar o saco do soro com a agulha e irrigar bem a ferida com soro em jato.

5

Secar as bordas com a gaze e jogá-la no saco de lixo. Atenção: não esfregue a ferida!

6

Passar o óleo ao redor da ferida e nas bordas.

7

Cobrir a ferida com as gazes umedecidas com soro fisiológico e recobrir com gazes secas. Depois, enfaixe no sentido dos pés para o joelho.

Atenção!

É preciso estar atento aos sinais de infecção.

As infecções associadas ao pé diabético são complicações frequentes que precisam de atenção para o diagnóstico precoce e tratamento correto, com o intuito de prevenir desfechos mais graves. Assim sendo, o paciente diabético deve avaliar os pés todos os dias e estar sempre atento para os sinais de infecção.

Os sinais e sintomas de alerta para a infecção no pé diabético são:

- ✓ Dor ou incômodo nas feridas ou em outras regiões do pé que antes não eram sentidas.
- ✓ Aumento da temperatura da região.
- ✓ Odor fétido.
- ✓ Surgimento de vermelhidão, inchaço, endurecimento ou bolhas próximo da ferida.
- ✓ Presença de secreção purulenta.

Ademais, o paciente deve se preocupar com a **persistência de feridas que não cicatrizam mesmo com o tratamento adequado** e com sinais e sintomas sistêmicos que surgem em infecções mais graves como **febre, vômito, taquicardia, hipotensão, confusão mental, leucocitose e hiperglicemia severa**, por exemplo.

Ausência de dor não significa ausência de infecção!



É importante que o paciente entenda que a ausência de dor não exclui a possibilidade de infecção, tendo em vista que em pacientes diabéticos a neuropatia pode fazer com que essa sensação dolorosa esteja ausente.

A infecção deve ser tratada o mais rápido possível!



O tratamento da infecção pode ser ambulatorial ou hospitalar e a identificação dos sinais de alerta deve ser seguida da busca por atendimento médico, visando uma melhor classificação da gravidade da infecção, identificação da etiologia e tratamento adequado. Assim sendo, a conduta irá variar de acordo com o grau da infecção e pode requerer exames complementares.

REFERÊNCIAS

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.** Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

FERREIRA, R. C. Pé diabético. Parte 1: Úlceras e Infecções. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 55, n. 4, p. 389-396, 2020.

MATTOS, L. *et al.* **Infecção no pé diabético.** Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Departamento de Doenças dos Pés e Neuropatias. **Manual de cuidados com os pés para pessoas com diabetes**, 2ª ed, 2021. E-book.

TANAKA, A. *et al.* **Manual de Educação sobre Doenças Crônicas Não Transmissíveis Baseado em Evidências.** Porto Alegre: UFRGS, 2020.

CAPÍTULO 6

ORIENTAÇÕES SOBRE CALÇADOS

Kathlyn Oliveira Nogueira



Por que é importante prestar atenção ao calçado?

Pés diabéticos apresentam complicações na circulação sanguínea, falta de sensibilidade, dedos em garra, entre outros problemas. Por isso, lesões e feridas nos pés podem evoluir para complicações mais severas, sendo necessários maiores cuidados na proteção dos pés.



Não ande descalço!

Como dito anteriormente, é necessário se prevenir de qualquer lesão aos pés. Portanto, deve-se evitar ficar descalço, até **mesmo dentro de casa!**

Dicas para a escolha do calçado:

- ✓ **Busque o conforto!** Não procure o calçado meramente por estética, o conforto deve ser priorizado.
- ✓ **Não utilize calçados muito largos ("folgados") ou muito apertados**, pois os dois casos podem levar a lesões nos pés. Se possível use modelos pré-fabricados feitos sobre medida.
- ✓ **Procure calçados com um solado antiderrapante**, de preferência, para evitar quedas. Além disso, certifique-se de que o solado é **rígido** e **estável**, a fim de evitar torções e lesões.
- ✓ **Analise bem o material do calçado!** Dê preferência a materiais respiráveis, a exemplo do couro. Além disso, evite calçados com costura interna, por conta do atrito que pode levar a lesões.



Preste atenção às meias!

Os calçados devem ser utilizados com meias, e justamente por isso é importante atentar à escolha correta das meias:

- Dê preferência a materiais de algodão e lã
- Se a meia possuir costura interna, use pelo avesso
- Use meias de cores claras para permitir visualizar sangue ou secreções de possíveis feridas nos pés

Higiene dos calçados:

- ✓ Troque de calçado e meias todos os dias!
- ✓ **Higienize as palmilhas do calçado diariamente!** É importante remover sujeiras, sangue ou secreções de feridas para evitar proliferação de fungos e bactérias.

Resumindo...



- 1 Priorize o conforto!
- 2 Procure um tamanho que seja ideal para o seu pé!
- 3 Atente ao material do calçado, do solado e das meias!
- 4 Mantenha a higiene das meias e das palmilhas em dia!

REFERÊNCIAS

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**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Departamento de Doenças dos Pés e Neuropatias. **Manual de cuidados com os pés para pessoas com diabetes**, 2ª ed, 2021. E-book.

O PROJETO

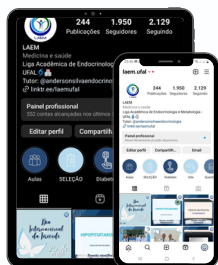
O **Projeto de Extensão de Educação Sobre o Pé Diabético**, realizado na Unidade Docente Assistencial Prof. Gilberto Macedo (UDA) visa promover educação em saúde acerca do pé diabético com o paciente em consulta e na sala de espera. Ademais, o projeto envolve a produção de materiais didáticos direcionados à população em geral. Espera-se divulgar conhecimentos acerca do Pé Diabético para que os indivíduos se tornem protagonistas do seu cuidado em saúde.

ESTUDANTES EM AÇÃO NA UDA



Fonte: elaborado pelo autor.

NA MÍDIA



INSTAGRAM:
@laem.ufal



Cuidados com o Pé diabético



Como prevenir as lesões



Evite andar **descalço**;

Corte as **unhas** com muito cuidado, deixando-as sempre **retas**.



Utilize **sapatos confortáveis**;

Verifique se não há nada que possa ferir **dentro** do **calçado**.



Seque e higienize bem os **pés**;

Hidrate os pés, porém não passe creme entre os dedos.



Examine os pés diariamente, observando mudanças de **sensibilidade, cor, temperatura, inchaço** e **rachaduras**.



Evite retirar calos ou verrugas;

Não use **tesouras**, estiletes ou materiais similares.



Autores: Amanda Rodrigues Soares Ramos, Marina Marsiglia Gondim e Tiago Esteves do Rego.