

CENTRO INTEGRADO
DE DIABETES E
HIPERTENSÃO



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

Se você tem
diabetes, conheça os
cuidados necessários
com seus pés

CENTRO
INTEGRADO DE
DIABETES E
HIPERTENSÃO



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

Cuidados gerais



Não ande descalço;



Não se sente de pernas cruzadas;



Não deixe os pés de molho. Não use bolsas de água quente e travesseiros térmicos;



Use meias sem costura, brancas ou claras, trocando-as diariamente;



Higienize e coloque os sapatos ao sol com frequência. Olhe dentro dos sapatos antes de calçar.

Limpeza dos pés



Lave com água fria ou temperatura ambiente;



Seque bem entre os dedos com toalha limpa;



Corte unhas em linha reta e não muito curtas. Não retire a cutícula!



Passe hidratante em cima e embaixo dos pés. Nunca entre os dedos.

Examinar diariamente



Com ajuda de um espelho, examine a sola e entre os dedos;



Procure por cortes, rachaduras, inchaço ou calor localizado.

Escolha do sapato



Evite sandálias de cabresto;



Use sapatos macios;

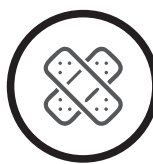


Use sapatos com, no máximo, 4 cm de altura e largos;



Prefira comprar sapatos à tarde ou após longa caminhada.

Qualquer alteração, avise a equipe de saúde



As feridas precisam ser tratadas na hora.



Deixe examinar seus pés a cada visita. Para isso, retire os sapatos e meias.