

O diabetes pode ser:
Um fardo a ser carregado,
Um desafio a ser vencido ou
Uma oportunidade para uma vida mais regrada
e equilibrada.



Não podemos escolher entre ter ou não
diabetes, mas podemos escolher como encará-
lo e conduzi-lo.

Equipe:

Sheila (Médica)
Lilian (Enfermeira)
Bernadete (Assistente Social)

Ramais: 2281/2671

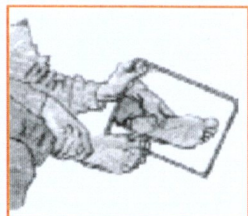
SERVIÇO DE PROGRAMAS PREVENTIVOS
COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA AO SERVIDOR
Edifício Anexo, Ala B, Térreo

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Subsecretaria de Assuntos Administrativos
Coordenação-Geral de Recursos Humanos



Diabetes

Cuidados com os pés

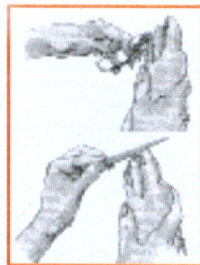


Examine os seus pés diariamente, vendo se existem cortes, bolhas ou ferimentos. Use um espelho, se necessário. O diabetes pode causar perda da sensibilidade nos pés. Você pode ter uma infecção e não perceber.

Lave diariamente os seus pés com sabão e água morna (nunca água muito quente!).



Seque bem os pés com uma toalha macia, especialmente entre os dedos e ao redor das unhas. Se os seus pés ficarem muito secos, espalhe sobre eles um creme depois de lavá-los.



Evite expor os seus pés a temperaturas extremas: nunca ande em areia ou pavimentos muito quentes. Quando estiver na praia, use também um creme protetor (não esquecer as solas dos pés). As unhas deverão ser cortadas retas e com cuidado, sem retirar os cantos, apenas lixar levemente com uma lima própria para unhas.

Evite cortes e irritações desnecessários. Não trate de seus problemas nos pés com instrumentos agudos nem os mergulhe nos cantos das unhas. Os calos não devem ser cortados. O uso de remédios para calosidades, sem prescrição médica, deve ser evitado. Essas preparações contêm ácidos e podem destruir os tecidos, o que pode levar ao desenvolvimento de rachaduras na pele e provocar infecções. Consulte sempre um especialista para esse tipo de tratamento.



Nunca use sacos de água quente ou placas de aquecimento para aquecer os seus pés. Use, em vez disso, meias largas quando for dormir. Nunca use meias quentes ou frias.



Nunca ande descalço e nem com sapatos ou meias gastos, dentro e/ou fora de casa.

Use sapatos confortáveis e que se ajustem bem aos seus pés. O sapato deve seguir o formato natural do pé e ser justo, porém não apertado.

A adaptação de sapatos novos deve ser gradual, usando-os por curtos períodos em cada dia até que estejam confortáveis. Não use sapatos que exponham os seus dedos ou calcanhares, incluindo sandálias. Não use sapatos sem meias. Use sapatos especiais ou tenha seus sapatos adaptados aos pés se você for portador de alguma deformidade. Use sempre meias limpas. Não use meias muito apertadas ou cintas que apertem os pés ou as pernas.



Examine os seus sapatos para ver se há corpos estranhos como pedras, deformações das palmilhas ou pregos, que podem ferir os seus pés.

Tenha seus pés examinados por um especialista pelo menos duas vezes por ano.