

PÉ DIABÉTICO

# CALÇADO



## UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986

Morada: Largo Domingos Moreira

4780-371 Santo Tirso

## UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963

Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n

Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão



## A DIABETES

Pode provocar danos severos nos nervos periféricos dos pés, levando à perda da sensibilidade. Portanto, pode não se aperceber de um sapato apertado, um objeto quente ou uma dor após um corte, resultando em problemas sérios, como úlceras.

O diabético pode ter também problemas circulatórios nos membros inferiores, como diminuição do fluxo de sangue nos pés, que aumenta o risco de infecção ou pode mesmo impedir a cicatrização das feridas.

---

## SABIA QUE

- Calçado inadequado é um dos principais causadores de úlceras
- A inspeção diária dos pés pode prevenir lesões graves
- O calçado deve ser confortável, protetor e adaptado ao pé
- O calçado deve ser comprado no fim do dia (porque os pés estão mais inchados)
- Enquanto o calçado for novo, não caminhar mais do que 2 horas e no final observar cuidadosamente os pés

## Características do calçado:

- Sola rígida, mas flexível e antiderrapante
- O sapato deve ser fundo e com palmilhas removíveis
- O calcanhar do sapato deve ser firme e com contraforte
- O dorso do pé deve ser alto e de apertar com cordão ou velcro (deve ter a capacidade de distensão devido ao inchaço nos pés)
- Sapatos macios, maleáveis sem costuras interiores e em pele (para evitar locais de aparecimento de lesões e permitir a respiração)
- A biqueira do sapato deve ser redonda e com uma caixa alta (para evitar deformação dos dedos e lesões da pele)
- Deve permitir movimentar os dedos do pé
- A altura do tacão não deve ultrapassar os 2 a 2,5 cm

## Características das meias:

- Trocar as meias diariamente
- Devem ser de lã ou de algodão e, preferencialmente, de cor clara
- Sem costuras e que não apertem
- No caso de terem costuras, calçar as meias com a costura para fora
- No verão, não usar sapatos sem meias

