

PÉ DIABÉTICO

# HIGIENE E HIDRATAÇÃO DOS PÉS



## 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



## HIGIENE

- Fazer a higiene dos seus pés diariamente, incluindo entre os dedos;
- Na lavagem, usar um sabonete neutro;
- Usar a água tépida (verifique sempre a temperatura da água com o cotovelo antes de colocar nos pés), a temperatura até 37 °C;
- Lavar os pés em água corrente. Se tiver de colocar os pés “de molho”, não permanecer mais de 5 minutos;
- Secar muito bem, sem esfregar com a toalha;
- Durante a secagem, ter especial atenção à zona entre os dedos, para não ficar húmida.



## APLICAÇÃO DE CREME

- Aplicar creme hidratante na planta e dorso do pé, mas nunca entre os dedos;
- Observar diariamente se existem calosidades, inchaço, bolhas, feridas, zonas de cor diferente ou qualquer outra alteração;
- Se não for possível fazê-lo por dificuldade na posição, usar um espelho ou pedir a alguém para o ajudar.

## CORTE DAS UNHAS

- Usar tesoura de pontas redondas e limas de cartão;
- Cortar as unhas em linha reta;
- As unhas devem sobressair 1 mm;
- Se não conseguir cortar ou limar, peça auxílio a outra pessoa.



## NÃO DEVE

- Andar descalço;
- Pôr os “pés de molho”;
- Aplicar produtos que “pintem” a pele;
- Aplicar calçadas;
- Usar sacos de água quente;
- Estar com os pés perto de lareiras ou aquecedores.

## DEVE

Contactar a sua equipa de saúde se identificar alguma alteração nos seus pés.