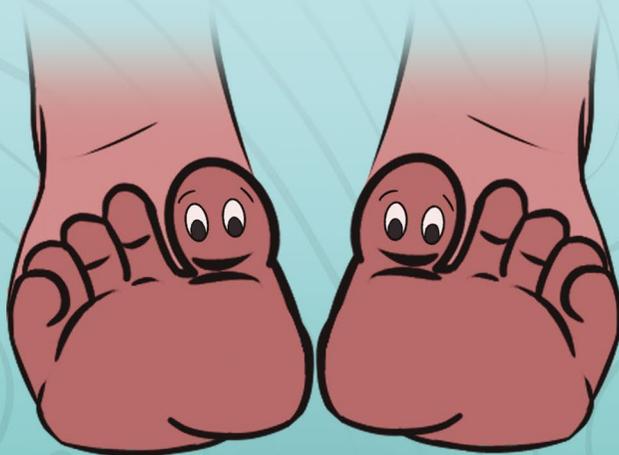




ALECE ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ
DEPARTAMENTO DE SAÚDE
E ASSISTÊNCIA SOCIAL

O CUIDADO COM A DOENÇA DOS PÉS DE PESSOAS COM DIABETES



Lídia Andrade Lourinho
Maria Odete Marçal Sampaio

**EDIÇÕES
INESP**

Lídia Andrade Lourinho
Maria Odete Marçal Sampaio

O CUIDADO COM A DOENÇA DOS PÉS DE PESSOAS COM DIABETES

INESP

Fortaleza - Ceará

2024

Copyright © 2024 by Inesp

**Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o
Desenvolvimento do Estado do Ceará - Inesp**

João Milton Cunha de Miranda
Coordenador Editorial

Rachel Garcia Bastos de Araújo
Valquiria Moreira Carlos
Assistentes Editoriais

Luzia Leda Batista Rolim
Assessora de Comunicação

Gustavo Rodrigues de Vasconcelos
Revisor Ortográfico

José Gotardo de Paula Freire Filho
Projetista Gráfico e Diagramador

Yves Gabriel Melo
Capista e Ilustrador

Luiz Ernandes dos Santos do Carmo
Coordenador de Impressão

Gráfica do Inesp
Impressão e Acabamento

Edição Institucional da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará
VENDA E PROMOÇÃO PESSOAL PROIBIDAS

Catalogado por Daniele Sousa do Nascimento CRB-3/1023

L892c Lourinho, Lídia Andrade.
O cuidado com a doença dos pés de pessoas com diabetes
[livro eletrônico] / Lídia Andrade Lourinho, Maria Odete Mar-
çal Sampaio. - Fortaleza: INESP, 2024.
38 p. : il. color. ; 3.531 KB ; PDF
ISBN: 978-65-84902-52-7
1. Diabetes Mellitus. 2. Pé Diabético. I. Sampaio, Maria
Odete Marçal. II. Ceará. Assembleia Legislativa. Instituto de
Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado. III.
Título.
CDD 616.462

Permitida a divulgação dos textos contidos neste livro,
desde que citados autores e fontes.

Inesp

Rua Barbosa de Freitas, 2674, Anexo II, 5º andar,
Assembleia Legislativa do Estado do Ceará,
bairro: Dionísio Torres, Fortaleza - CE, CEP: 60.170-174.
Telefone: (85) 3277-3702. | E-mail: inesp@al.ce.gov.br
Site: <https://www.al.ce.gov.br/paginas/instituto-de-estudos-e-pesquisas-sobre-o-desenvolvimento-do-ceara-inesp>



ALECE ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ
DEPARTAMENTO DE SAÚDE
E ASSISTÊNCIA SOCIAL

Luis Edson Corrêa Sales

Diretor do Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS)

Autoras:

Lídia Andrade Lourinho

Maria Odete Marçal Sampaio

Colaboradores:

Ana Fábía Salgado de Almeida

Enfermeira da Célula de
Enfermagem do DSAS

Hermenecísia Aguiar C. Costa

Enfermeira Estomaterapeuta
da Célula de Enfermagem do DSAS

Ana Lúcia e Silva Mamede

Enfermeira da Célula de
Enfermagem do DSAS

Lidiane Tavora Dos S. Alves

Enfermeira da Célula de
Enfermagem do DSAS

Andressa Maria Costa Mororó

Enfermeira da Célula de
Enfermagem do DSAS

Priscila de Sousa Leitão

Enfermeira da Célula de
Enfermagem do DSAS

Bruno Vinícius Sampaio Leandro

Acadêmico de Enfermagem da
Célula de Enfermagem do DSAS

Rejane Tema de Lima

Enfermeira da Célula de
Enfermagem do DSAS

Cristiane Maria Da C.P.Coelho

Enfermeira da Célula de
Enfermagem do DSAS

Rebeka Santos Vieira

Acadêmica da Célula de
Enfermagem do DSAS

Daniel Da Silva Almeida

Acadêmico de Enfermagem da
Célula de Enfermagem do DSAS

Thalita Davila Santos Costa

Enfermeira da Cálula de
Enfermagem do DSAS

Fabiola Nobre Gomes

Enfermeira da Célula de
Enfermagem do DSAS

APRESENTAÇÃO

Alcançar um estado de bem-estar físico e emocional coletivo é uma busca constante que passa, necessariamente, pela atenção e cuidado integral dos indivíduos, de suas famílias e comunidades.

O Diabetes Mellitus afeta milhões de brasileiros, demandando atenção especial para diagnóstico e acompanhamento para que haja promoção da saúde e prevenção de possíveis complicações.

A doença do pé diabético está entre as complicações, exigindo, assim, uma abordagem eficiente e multidisciplinar. Este livro é uma ferramenta educativa que alerta para a importância do autocuidado, da prevenção de complicações do diabetes e da melhoria da qualidade de vida.

A Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece), por meio do Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), tem a honra de disponibilizar esta obra que visa a contribuir com o conhecimento e a promoção da saúde da população.

Deputado Estadual Evandro Leitão

Presidente da Assembleia
Legislativa do Estado do Ceará

PREFÁCIO

O Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), criado em 1988, é um órgão técnico e científico de pesquisa, educação e memória. Ao idealizar e gerenciar projetos atuais que se alinhem às demandas legislativas e culturais do estado, objetiva ser referência no cenário nacional.

Durante seus mais de 30 anos de atuação, o Inesp prestou efetiva contribuição ao desenvolvimento do estado, assessorando, por meio de ações inovadoras, a Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece). Dentre seus mais recentes projetos, destacam-se o “Edições Inesp” e o “Edições Inesp Digital”, que têm como objetivo editar livros, coletâneas de legislação e periódicos especializados. O “Edições Inesp Digital” obedece a um formato que facilita e amplia o acesso às publicações de forma sustentável e inclusiva. Além da produção, revisão e editoração de textos, ambos os projetos contam com um núcleo de Design Gráfico.

O “Edições Inesp Digital” já se consolidou. A crescente demanda por suas publicações alcança uma marca de 4 milhões de downloads. As estatísticas demonstram um interesse nas publicações, com destaque para as de Literatura, Ensino, Legislação e História, estando a Constituição Estadual e o Regimento Interno entre os primeiros colocados.

O Cuidado com a Doença dos Pés de Pessoas com Diabetes é mais uma obra do diversificado catálogo de publicações do “Edições Inesp Digital”, que, direta ou indiretamente, colaboram para apresentar respostas às questões que afetam a vida do cidadão

Prof. Dr. João Milton Cunha de Miranda
Diretor Executivo do Instituto de Estudos e Pesquisas
sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará

PRÓLOGO

O Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS) da Alece oferta serviços de excelência a servidores, deputados e respectivos dependentes, bem como à comunidade do entorno. A missão abrange o atendimento qualificado, humanizado, pautado na prevenção de doenças, promoção da saúde e qualidade de vida.

A proposta desta obra é fruto da atuação das enfermeiras e acadêmicos que compõem o ambulatório de feridas da célula de enfermagem do DSAS, diante de suas vivências e da magnitude de complicações que o diabetes pode causar. Sucinto e de fácil entendimento, este livro conta com orientações básicas e com imagens lúdicas que facilitarão sua compreensão. Esperamos que o livro esclareça dúvidas a respeito dos cuidados específicos com o pé diabético e as formas como o autocuidado deve ser realizado, apreendido e incorporado em diferentes situações, a fim de otimizar a organização das suas atividades cotidianas. Esta tecnologia em saúde pretende, ainda, contribuir para troca de saberes e prevenção de complicações da doença.

Luis Edson Corrêa Sales
Diretor do Departamento de Saúde e
Assistência Social da Assembleia
Legislativa do Estado do Ceará

SUMÁRIO

SOBRE O LIVRO.....	15
INTRODUÇÃO.....	17
É IMPORTANTE SABER!	22
As principais causas do Diabetes Mellitus	22
As principais complicações.....	22
NEUROPATIA DIABÉTICA	24
O que você precisa saber para prevenir as complicações do Diabetes Mellitus?.....	25
PREVENÇÃO!	26
CUIDE DO SEU PÉ. EVITE AMPUTAÇÕES!.....	27
O QUE FAZER PARA PREVENIR?	28
Quais são as principais formas de prevenção?.....	28
CUIDE DA SAÚDE DOS SEUS PÉS!!!.....	29
PRATIQUE ESSES BONS HÁBITOS NOS PÉS.....	30
FAÇA ISSO PELOS SEUS PÉS	32

O QUE NÃO PODE FAZER!	33
CONCLUSÃO.....	34
ANEXOS	35
REFERÊNCIAS	37

SOBRE O LIVRO

No mundo e no Brasil, o crescimento exponencial do número de pessoas com Diabetes Mellitus (DM) fez com que esta passasse a ser uma doença priorizada em nível de saúde global. O pé diabético está entre as complicações mais frequentes do Diabetes Mellitus e suas consequências podem ser dramáticas para a vida do indivíduo, desde feridas crônicas e infecções até amputações de membros inferiores (GALDINO, *et al.*, 2018).

O Departamento de Saúde e Assistência Social da Assembleia Legislativa do Ceará, em 2004, implantou o ambulatório de feridas para os diversos tipos de lesões. Atualmente, destaca-se pelo grande número de atendimentos aos pacientes com quadros sindrômicos do pé diabético.

Durante os atendimentos aos pacientes diabéticos com pé ulcerado, observamos a necessidade de redirecionar a atenção à saúde, identificar o seu cotidiano, as suas principais dúvidas, as necessidades de cuidado e o conhecimento do cuidador para lidar com os problemas e/ou complicações.

Diante desse contexto, elaboramos o livro *O Cuidado com a Doença dos Pés Diabéticos*, envolvendo a educação e conscientização do paciente e família sobre a doença e seus cenários evolutivos, o diagnóstico e estratificação do risco, os tratamentos das feridas e as técnicas utilizadas, bem como a reabilitação.

Este instrumento educativo tem como objetivo contribuir para a sensibilização de pessoas, o desenvolvimento e adoção de habilidades para o autocuidado, a diminuição da incidência de úlceras e amputações e a melhoria do estilo de vida, além de favorecer os serviços de saúde na divulgação de conhecimentos, dos cuidados necessários para os

pacientes e familiares, promovendo um guia informativo para os profissionais de saúde.

Neste livro, fonte de informação para os profissionais da saúde, foram acrescentados anexos, de parte de uma exposição realizada no Dia da Enfermagem, em 17 de maio de 2024, no anexo III do Poder Legislativo do Ceará, sobre as evoluções dos atendimentos no ambulatório de feridas na Célula de Enfermagem, do Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS) da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece), desde a primeira avaliação, passando pelo acompanhamento e a alta do paciente.

Sabemos que o tema é muito complexo, e que talvez você tenha muitas outras questões que não estão respondidas neste material que apresentamos. No entanto, nele são colocadas algumas possibilidades para que você possa se conhecer melhor em relação ao seu corpo e à sua mente, fazer escolhas, planejar os caminhos possíveis para trilhar a vida de forma mais construtiva e feliz.

Finalizamos a apresentação deste material educativo agradecendo à gestão da Alece, ao presidente deputado Evandro Leitão, pelo incentivo a todos os pacientes e familiares /cuidadores que fizeram parte do grupo atendido no ambulatório e compartilharam suas dúvidas e experiências, contribuindo para a melhoria da qualidade deste material.

As autoras

INTRODUÇÃO

O Diabetes Mellitus (DM) constitui-se como um dos principais problemas de saúde pública do século XXI, e caracteriza-se pelo aumento da glicose na corrente sanguínea decorrente de uma deficiência ou ausência na produção de insulina, associado a complicações, disfunções e insuficiência de órgãos. Ademais, estudos populacionais na América Latina mostram que há ausência de conhecimento do diagnóstico de DM e que aproximadamente 50% dos casos de DM não recebem diagnóstico no momento adequado. (TONACO, *et al.*, 2023).

Estima-se no mundo cerca de 537 milhões de pacientes com DM, além de aumento para 700 milhões até 2045. No Brasil, a doença atinge 9,2% da população (OLIVEIRA, *et al.*, 2024).

A doença do pé de uma pessoa com DM abrange questões como ulcerações e amputações e configura-se como uma das doenças que mais afetam a população mundial em todos os estágios de desenvolvimento. Essa doença atinge a humanidade independente das condições socioeconômicas, status e localização geográfica (FERNANDES, *et al.*, 2020).

Conforme o Ministério da Saúde (MS), o DM é responsável por aproximadamente 33,8% dos casos de insuficiência renal; e de acordo com o Estudo Brasileiro de Monitorização de Amputações de Membros Inferiores, em Fortaleza, o DM esteve presente em cerca de 60% dos casos de amputações de membros inferiores (DIRETRIZES CLÍNICAS/ SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE DE FORTALEZA, 2016).

O DM não controlado pode provocar, a longo prazo, disfunção e falência de vários órgãos, especialmente rins,

olhos, nervos, coração e vasos sanguíneos. Estudos epidemiológicos sustentam a hipótese de uma relação direta e independente entre os níveis sanguíneos de glicose e a doença cardiovascular. Também está associado ao aumento da mortalidade e ao alto risco de desenvolvimento de complicações micro e macrovasculares, bem como de neuropatias. Dessa forma, o DM é considerado causa de cegueira, insuficiência renal e amputações de membros, sendo responsável por gastos expressivos em saúde, além de substancial redução da capacidade de trabalho e da expectativa de vida (TONACO, *et al.*, 2023).

A cetoacidose é uma emergência endocrinológica decorrente da deficiência absoluta ou relativa de insulina, potencialmente letal, com mortalidade em torno de 5%. A cetoacidose ocorre principalmente em pacientes com DM tipo 1, sendo, diversas vezes, a primeira manifestação da doença. A pessoa com DM tipo 2, que mantém uma reserva pancreática de insulina, raramente desenvolve essa complicação (FERNANDES, *et al.*, 2020).

Em conformidade com outros autores, os principais fatores precipitantes são infecção, má aderência ao tratamento (omissão da aplicação de insulina, abuso alimentar), uso de medicações hiperglicemiantes e outras intercorrências graves (AVC, IAM ou trauma). Indivíduos cujo controle glicêmico é feito inadequadamente são particularmente vulneráveis a complicações. Os principais sintomas do DM são: polidipsia, poliúria, enurese, hálito cetônico, fadiga, visão turva, náuseas e dor abdominal, além de vômitos, desidratação, hiperventilação e alterações do estado mental (TONACO, *et al.*, 2023).

A história natural dos DM tipo 1 e tipo 2 é marcada pelo aparecimento de complicações crônicas. Algumas, referidas como microvasculares, são específicas do diabetes, como a retinopatia, a nefropatia e a neuropatia dia-

bética. Outras, ditas macrovasculares, mesmo não sendo específicas do diabetes, são mais graves nos indivíduos acometidos por essa comorbidade, sendo a principal causa da morbimortalidade associada ao diabetes (TONACO, *et al.*, 2023).

Ademais, as complicações micro e macrovasculares apresentam fatores de risco e mecanismos comuns, a hiperglicemia, a obesidade, a resistência à ação da insulina, a inflamação branda e crônica e a disfunção endotelial. Caracterizados pela síndrome metabólica, esses processos causais determinam o diabetes e suas complicações, apresentando interfaces moleculares que constituem alvos terapêuticos comuns. O controle da obesidade propicia melhora significativa em todos os parâmetros da síndrome metabólica (FERNANDES, *et al.*, 2024).

Nessa concepção, evidenciou-se que as alterações microvasculares destacam-se na retinopatia e nefropatia e as macrovasculares consistem na doença arterial coronariana, doença cerebrovascular e vascular periférica (TONACO, *et al.*, 2023). A retinopatia diabética é umas das principais complicações relacionadas ao DM e a principal causa de cegueira no Brasil. Além disso, é assintomática nas suas fases iniciais, acomete a maioria dos portadores de diabetes após 20 anos de doença (OLIVEIRA, *et al.*, 2024).

A prevalência de ulceração nos pés de pessoas com DM varia de 3% a 13% em todo o mundo, com média global de 6,4%. Relaciona-se com o tempo de duração do diabetes e com a idade do indivíduo. Ao longo da vida, aproximadamente 15 a 25% das pessoas com diabetes desenvolvem uma úlcera no pé, sendo esta considerada um marcador no aumento da taxa de mortalidade nesses pacientes (JALLIAN *et al.*, 2020; LU *et al.*, 2020).

Além de acarretar impactos emocionais e físicos que reduzem a qualidade de vida do paciente, geram grandes

custos financeiros para o paciente e para o sistema de saúde (JALILIAN *et al.*, 2020; LU *et al.*, 2020).

Frente ao cenário epidemiológico, a gestão dos casos de pacientes com diabetes constitui-se um desafio. O município de Fortaleza está estruturado com portas de entrada para esses pacientes na Rede de Atenção à Saúde (RAS), a fim de propiciar resolubilidade, comunicação e responsabilidade no acompanhamento desse indivíduo (FERREIRA, 2018).

Para solucionar tal problemática, a Coordenadoria de Hospitais e Unidades Especializadas da Secretaria Municipal da Saúde apresentou o fluxo de regionalização para o cuidado do pé diabético na rede assistencial de Fortaleza, por meio dos Centros Especializados de Atenção ao Diabético e Hipertenso - CEADH (MPCE, 2019).

Apesar de a sua criação ser advinda da tentativa de oferecer uma assistência integral e multiprofissional para esses pacientes, dentro da prática clínica, ainda existe alta demanda de pessoas com úlcera do pé diabético que necessitam de acompanhamento especializado, seja pelo fato do fluxo ainda não ser bem difundido com os outros atores da RAS ou pela quantidade de unidades, ainda limitada diante do quantitativo de pessoas que necessitam dessa assistência (LEITE, *et al.*, 2021).

Diante desse contexto, ao prestar assistência aos pacientes com essa patologia, são identificadas alterações emocionais, incapacidades físicas e psicológicas, sendo essencial a atuação do enfermeiro, com destaque ao estomaterapeuta, junto ao paciente e a seus familiares. Conforme dito anteriormente, o enfermeiro estomaterapeuta atua na assistência à pessoa com a doença dos pés relacionada ao diabetes; estabelece, primeiramente, um vínculo por meio do diálogo entre o profissional e

paciente e, posteriormente, pela anamnese e exame físico na avaliação da ferida a fim de decidir a proposta terapêutica (SOBEST,2023).

É IMPORTANTE SABER!

O Diabetes Mellitus é uma doença que ocorre quando o pâncreas não consegue produzir insulina suficiente para controlar a quantidade de glicose (açúcar) no sangue.

Os tipos de Diabetes Mellitus são:

- Diabetes Tipo 1: atinge crianças e adolescentes.
- Diabetes Tipo 2: atinge adultos com obesidade.
- Diabetes Gestacional: ocorre durante a gestação.

Principais sinais e sintomas do Diabetes Mellitus:

- Poliúria: micção excessiva.
- Polidipisia: muita sede, necessidade de ingerir muita água.
- Polifagia: muita fome.
- Perda de peso sem explicação aparente.

As principais causas do Diabetes Mellitus

- Sedentarismo.
- Obesidade.
- Hábitos alimentares não saudáveis.
- História familiar de diabetes.
- Pressão alta.

As principais complicações

A doença do pé diabético é uma das principais complicações neuropáticas e caracteriza-se por comprometer os nervos, ocasionando alterações na sensibilidade. Nos ossos, ela causa deformidades e nas articulações é associada a:

- Perda da sensibilidade.
- Queimação ao longo das pernas e, principalmente, nos pés.
- Sensação de agulhas.
- Dores e dormência.
- Fraqueza nas pernas.

Figura 1 - Medição dos danos. Figura 2 - Medição dos danos.



Fonte: fotos de arquivo pessoal.

O Diabetes Mellitus não controlado pode ocasionar complicações nos olhos, nervos, rins, coração, cérebro e vasos sanguíneos.

Figura 3 - Complicações ocasionadas pela Diabetes Mellitus.



Fonte: ilustração de Yves Gabriel Melo (Inesp).

NEUROPATIA DIABÉTICA

É uma das principais complicações. Afeta a sensibilidade e os movimentos dos pés, favorecendo traumas (machucados), calosidades, quedas e queimaduras.

A neuropatia também pode causar deformidades nas articulações dos pés, aumentando o risco de feridas e infecções.

Figura 4 - Exemplo de ferida.



Fonte: fotos de arquivo pessoal.

O que você precisa fazer para prevenir as complicações do Diabetes Mellitus?

- Investir na prática regular de exercícios físicos.
- Controlar os níveis de glicose.
- Controlar a pressão arterial e o colesterol.
- Cultivar hábitos alimentares saudáveis.
- Hidratar os pés.
- Escolher o sapato adequado.
- Adaptar o ambiente doméstico: uso de corrimão, pisos, banheiros adaptados.
- Submeter-se à avaliação com o oftalmologista e nefrologista.

Figura 5 - Não importa a idade, invista no seu bem-estar e pratique atividades físicas para ter uma boa qualidade de vida.



Fonte: ilustração de Yves Gabriel Melo (Inesp).

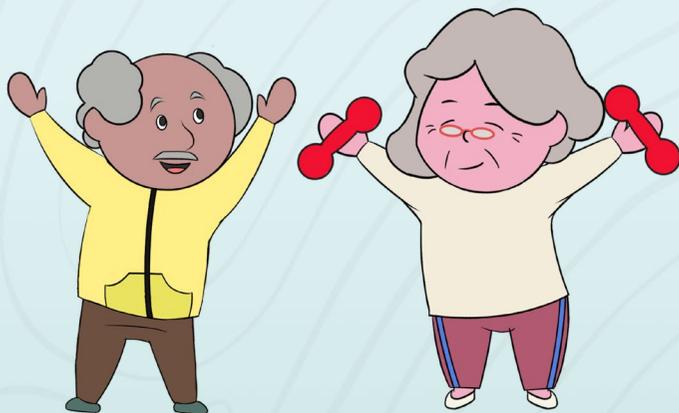
PREVENÇÃO!

A conscientização sobre a importância do controle adequado do diabetes é fundamental para prevenir o pé diabético.

Isso inclui seguir um plano de tratamento adequado, como:

1. Aderir à medicação prescrita pelo médico.
2. Controlar a glicemia, hipertensão, obesidade.
3. Adotar um estilo de vida saudável.

Figura 6 - Faça prática de um estilo de vida saudável.



Fonte: ilustração de Yves Gabriel Melo (Inesp).

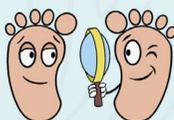
Observe o conteúdo do anexo. Lá, você verá que a Célula de Enfermagem da Alece possui um ambulatório de feridas o qual recebe, analisa, cuida e acompanha, até a possível alta, pacientes que devem iniciar esse plano de tratamento. Segui-lo evita o aparecimento de lesões, as quais, se não tratadas corretamente, podem levar à amputação dos membros, como os pés.

CUIDE DO SEU PÉ. EVITE AMPUTAÇÕES!

Figura 7 - Quadrinho.



É PRECISO EXAMINAR OS PÉS DIARIAMENTE. VER SE NÃO HÁ BOLHAS, RACHADURAS, CORTES, PELE SECA OU VERMELHIDÃO.



FAÇA LISO DE CREME PARA AMACIAR. NÃO USE ENTRE OS DEDOS!



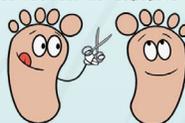
AO USAR SAPATOS, EVITE USÁ-LOS APERTADOS OU SEM MEIAS.



LAVAR OS PÉS TODO DIA COM SABÃO NEUTRO E ÁGUA MORNIA, CUIDADO PARA NÃO QUEIMAR.



NÃO CORTE AS LINHAS MUITO CURTAS. USE TESOURA ESTERILIZADA!



OBSERVE, ANTES DE CALÇAR SEUS SAPATOS, SE NÃO HÁ NADA DENTRO QUE MACHUQUE OS PÉS.



ENLUGÁ-LOS, PRINCIPALMENTE ENTRE OS DEDOS.



USE MEIAS DE ALGODÃO, SEM CUSTURA E ELÁSTICO.



EVITE TIRAR CALOS OU VERRUGAS E MUITO CUIDADO AO CORTAR CUTÍCULAS E CANTOS DE LINHAS.



NÃO OS PONHA DE MOLHO, POIS, DEPOIS, RESSECAM.



USE SAPATOS CONFORTÁVEIS, MACIOS E SEM CUSTURA.



SE POSSÍVEL, VISITE SEU PODÓLOGO MENSALMENTE.

QUE DICAS LEGAIS! E NÃO ESQUEÇA: SE TIVER FERIDAS OU DÚVIDAS, PROCURE UM MÉDICO.



Fonte: ilustração de Yves Gabriel Melo (Inesp).

O QUE FAZER PARA PREVENIR?

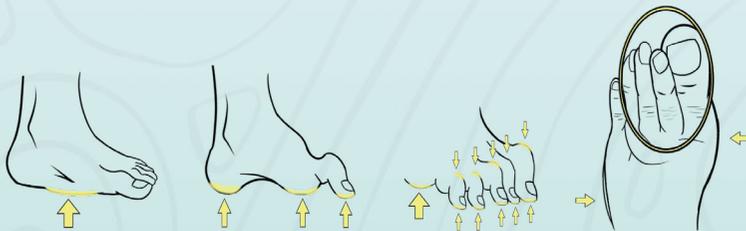
Examinar os pés proporciona a identificação precoce do risco de desenvolver a neuropatia diabética e o tratamento adequado possibilita a prevenção de complicações do pé diabético como deformidades no dedos, calosidades, rachaduras.

Cuide da saúde dos seus pés!

Quais são as principais formas de prevenção?

1. Verificar seus pés todos os dias.
2. Procurar por pele seca, fissurada, frieira entre os dedos, calos, unhas encravadas, feridas.
3. Avaliar se há presença de dor, formigamento, queimação e insensibilidade.

Figura 8 - Presenças de maior sensibilidade nos pés.

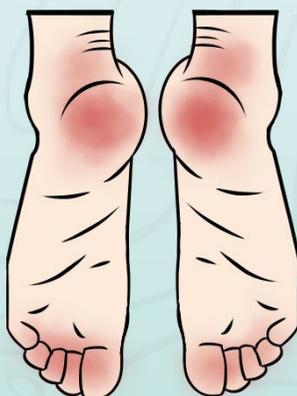
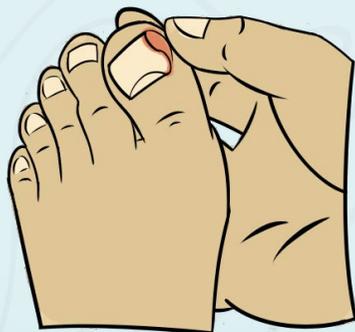


Fonte: ilustração de Yves Gabriel Melo (Inesp).

4. Caso encontre alguma alteração, procure um profissional de saúde para avaliar o caso.
5. Lavar as mãos antes e depois de trocar o curativo.
6. Cortar as unhas em linha reta e não muito curtas.

CUIDE DA SAÚDE DOS SEUS PÉS!!!

Figura 9 - Exemplos de feridas, fissuras e dores nos pés.
Se aparecerem com frequência procure um médico.



Fonte: ilustração de Yves Gabriel Melo (Inesp).

PRATIQUE ESSES BONS HÁBITOS NOS PÉS

1. Lavar diariamente os pés com água em temperatura ambiente e utilizar sabonete neutro.
2. Secar bem os pés, entre os dedos e ao redor das unhas, com uma toalha macia.
3. Passar diariamente o hidratante nas pernas e nos pés, após o banho, evitando passá-lo entre os dedos.

Figura 10 - Práticas de cuidados com os pés, item 3.



Fonte: ilustração de Yves Gabriel Melo (Inesp).

4. Aparar as unhas com uma lixa em vez de cortá-las e manter as bordas livres.
5. Pedir ajuda, caso tenha dificuldade de enxergar ou se suas unhas forem duras, grossas ou encravadas.
6. Examinar seus calçados antes de usá-los para assegurar-se de que não há nada dentro dele que possa ferir os pés.
7. Usar calçados fechados, com solas firmes, bicos arredondados, fundos, sem costuras e de material macio.

Figura 11 - Exemplos de calçados, de acordo com o item 7.



Fonte: ilustração de Yves Gabriel Melo (Inesp).

FAÇA ISSO PELOS SEUS PÉS

Figura 12 - Práticas para a saúde dos pés.



Observe frequentemente a aparência dos seus pés.



Mantenha os pés limpos e secos.



Hidrate os pés.



Ao cortar as unhas e cutículas, evite utilizar tesouras não esterilizadas.



Bata os sapatos. Observe se não há bichos ou objetos.



Pratique caminhadas diariamente, se possível.

Fonte: ilustração de Yves Gabriel Melo (Inesp).

O QUE NÃO PODE FAZER!

1. Não deixar seus pés de molho e não fazer esalda-pés.
2. Não utilizar bolsa de água quente nos pés.
3. Não retirar as cutículas e os cantos das unhas.
4. Não usar meias e calças apertadas nas pernas.
5. Não andar descalço ou só de meias, mesmo dentro de casa.

Figura 13 - Sequência de orientações dos itens 1 ao 5.



Fonte: ilustração de Yves Gabriel Melo (Inesp).

CONCLUSÃO

Esperamos que este livro possa ser uma ferramenta educativa para possibilitar a percepção da importância do autocuidado do pé diabético, proporcionando conhecimentos sobre a prevenção de complicações à pessoa com diabetes. Além disso, as estratégias por meio de tecnologias educativas como esta viabilizam melhores resultados ao paciente com o tratamento, habilidades e técnicas adequadas para obter uma melhor qualidade de vida.

Destacamos a importância do aperfeiçoamento profissional, relacionado à prática clínica do cuidado à pele, com a educação em saúde dos profissionais de enfermagem, os quais promovem qualidade de vida ao paciente e à família, contribuindo para a autonomia e autocuidado do paciente com a doença dos pés de pessoa com diabetes.

ANEXOS

Painéis da exposição realizada no Dia da Enfermagem, em 17 de maio de 2024, no anexo III do Poder Legislativo do Ceará, sobre as evoluções dos atendimentos no ambulatório de feridas na Célula de Enfermagem, do Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS) da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece):





F.M.U- 01/03/2024
Epitelizando

REFERÊNCIAS

BANDEIRA, Mariana Alves, *et al.* **Cuidado às pessoas acometidas pela neuroartropatia de Charcot: orientações para os profissionais de saúde.** São Paulo: GPET /SOBEST ,2020. 21p. Disponível em: <https://doi.org/10.30886/ManualcuidadosNC_enf>.

BATISTA, F.V.A. **Programa de assistência integral ao pé diabético no Brasil.** Escola Paulista de Medicina. Universidade Federal de São Paulo, v.7 ,n .2, p 132-137 ,2015.

BRACARENSE, A. C. L; *et al.* **Cuidados com a saúde dos pés da pessoa com diabetes.** Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte, 2020, 16 p. Disponível em: <<https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/saude/2021/cartilha-fique-de-olho-nos-seus-pes-versao-final-4.pdf>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus.** Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 160 p.: il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 36).

Diretrizes clínicas: Diabetes Mellitus. / Secretaria Municipal da Saúde de Fortaleza. – Fortaleza: Secretaria Municipal da Saúde de Fortaleza, 2016.

FERNANDES, F.C.C.M; *et al.* **O cuidado com os pés e a prevenção da úlcera em pacientes diabéticos no Brasil.** Cad Saúde Colet, 2020; 28(2): 302-310. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X202028020258>>.

GALDINO, Y. L. Santiago; *et al.* **Validação de cartilha sobre autocuidado com pés de pessoas com Diabetes Mellitus.** Rev. Bras. Enfer., v.72, n.3, p 780-787. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0900>>.

GALDINO, Y.L.S; *et al.* **Validação de cartilha sobre autocuidado com pés de pessoas com Diabetes Mellitus.** Rev. Bras. Enferm. V.72 n(3),2019.

OLIVEIRA, L.E.S; *et al.* **Diagnóstico da retinopatia diabética por inteligência artificial por meio de smartpho-
ne.** Artigo Original • Rev. bras.oftalmol. 83, 2024 .

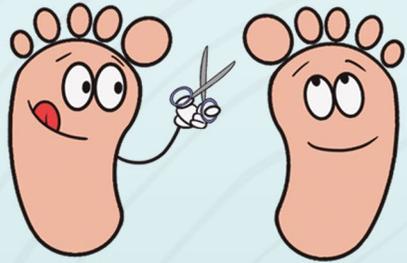
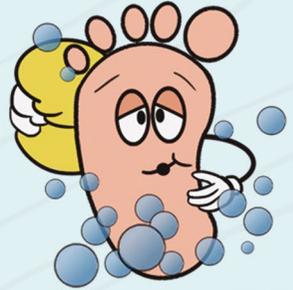
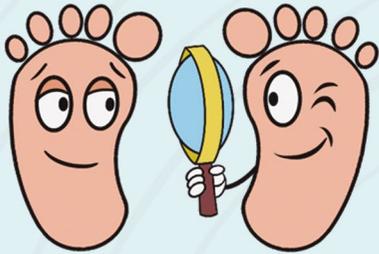
PEREIRA, J. A.; ARAÚJO, V. S.; KAIZER,U. A. O.; DANTAS, S. R. P. **Neuropatia periférica por diabetes: prevenção de complicações.** São Paulo: Sobest, 2018.11 p. Disponível em: <<https://doi.org/10.30886/cartilha>>.

SACCO, Isabel C. N; *et al.* **Diagnóstico e prevenção de úlceras no pé diabético.** Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2022.

SCHAPER, Nicolaas C; *et al.* **Practical guidelines on the prevention and management of diabetes-related foot disease.** IWGDF Guidelines, 2023.

Sociedade Brasileira de Diabetes. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes,** 2022. Disponível em: <<https://diretriz.diabetes.org.br/>>.

Tonaco LAB,Velasquez-Melendez G., Moreira AD, Andrade FCD, Malta DC, Felisbino-Mendes MS. **Conhecimento do diagnóstico, tratamento e controle do diabetes mellitus no Brasil.** RevSaude Publica. 2023;57:75. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057005167>>.





EDIÇÕES INESP

João Milton Cunha de Miranda
Diretor Executivo

EDIÇÕES INESP

Ernandes do Carmo
Orientador da Célula de Edição e Produção Gráfica

**Cleomárcio Alves (Márcio), Francisco de Moura,
Hadson França e João Alfredo**
Equipe de Acabamento e Montagem

Aurenir Lopes e Tiago Casal
Equipe de Produção em Braile

João Victor Sampaio, Mário Giffoni e Ricalde Gomes de Oliveira
Diagramação

José Gotardo Filho, Saulo Macedo e Valdemice Costa (Valdo)
Equipe de Design Gráfico

Jerdeth Almeida e Leticia Albuquerque
Estagiários

Rachel Garcia Bastos de Araújo
Redação

Valquiria Moreira
Secretaria Executiva / Assistente Editorial

Manuela Cavalcante
Secretaria Executiva

Luzia Lêda Batista Rolim
Assessoria de Imprensa

**Gustavo Rodrigues de Vasconcelos, Lúcia Maria Jacó Rocha
e Sandra Bastos Mesquita**
Equipe de Revisão

Marta Lêda Miranda Bezerra e Maria Marluce Studart Vieira
Equipe Auxiliar de Revisão

Site:
E-mail: presidenciainesp@al.ce.gov.br
Fone: (85) 3277-3702



ALECE

Av. Desembargador Moreira, 2807,
Dionísio Torres, Fortaleza, Ceará, CEP: 60.170-900
Site: <https://www.al.ce.gov.br/>
Fone: (85) 3277.2500



ALECE

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO CEARÁ

Mesa Diretora 2023-2024

Deputado Evandro Leitão
Presidente

Deputado Fernando Santana
1º Vice-Presidente

Deputado Osmar Baquit
2º Vice-Presidente

Deputado Dannel Oliveira
1º Secretário

Deputada Juliana Lucena
2ª Secretária

Deputado João Jaime
3º Secretário

Deputado Dr. Oscar Rodrigues
4º Secretário



Escaneie o QR CODE
e acesse nossas
publicações