

**Autor:** Salete Gomez, Pedro Namora

**Última atualização:** 2017/03/06

**Palavras-chave:** Diabetes Mellitus; Pé diabético; Amputação; Calçado; Estilo de vida

## Resumo

O ?Pé Diabético? é uma das complicações mais graves da Diabetes, que afeta os nervos ou os vasos sanguíneos dos membros inferiores, predispondo a feridas de difícil cicatrização ou mesmo amputações. Todas as pessoas com Diabetes devem examinar os pés diariamente, de forma a prevenir complicações!

## O que é o ?Pé Diabético??

A Diabetes Mellitus é uma doença sistémica causada por elevação dos níveis de glicose (açúcar) no sangue. Com o decorrer do tempo pode provocar alterações em diversos órgãos, nomeadamente ao nível dos pés, designando-se esta complicação da doença por ?Pé Diabético?. É responsável por 70% de todas as amputações não traumáticas, constituindo o principal motivo de internamento prolongado nas pessoas com Diabetes.

## Quais as causas?

A Diabetes mal controlada tem maior tendência para causar:

- Má circulação sanguínea, que aumenta o risco de infeções e dificulta a cicatrização das feridas;
- Lesão dos nervos periféricos, que causa perda de sensibilidade nos pés à dor, ao calor e ao frio, aumentando o risco de lesões.

## Quais os fatores de risco?

- Mau controlo glicémico (por não cumprir a medicação, não aderir às mudanças de estilos de vida);
- Tabagismo;
- Pouco exercício físico;
- Alimentação pouco variada e equilibrada;
- Deformidades nos pés (como ?joanetes?);
- Uso de calçado desadequado (muito apertado, salto muito alto ou baixo);
- História de amputação anterior.

## Que cuidados devo ter com os pés?

---

As pessoas com Diabetes devem ter cuidados diários com os pés, de forma a prevenir sequelas graves como infecções e amputações:

### Cuide da sua Diabetes:

- Tome os medicamentos de forma correta e seja vigiado regularmente pelo seu Médico;
- Seja mais ativo! Pratique atividade física todos os dias (caminhar, dançar, nadar, etc);
- Tenha uma alimentação saudável;
- Não fume.

### Inspecione diariamente os seus pés:

- Observe o dorso, planta, calcanhar e espaços entre os dedos. Se verificar alterações consulte o seu Médico!
- Se não conseguir observar toda a área dos seus pés, utilize um espelho ou peça ajuda a alguém.

### Lave os pés todos os dias:

- Utilize água morna (e não quente) - antes de lavar os pés verifique a temperatura com a mão - e no final seque-os bem, particularmente na região entre os dedos;
- Corte as unhas após a lavagem dos pés. O corte deve ser feito a direito, poupando os cantos, de forma a prevenir o encravamento e outras lesões;
- Aplique creme hidratante diariamente.

### Use sempre sapatos e meias:

- Use sapatos confortáveis e nunca ande descalço;
- Prefira as meias de fibras naturais (como a lã ou o algodão), sem costuras e sem apertar o pé;
- Antes de calçar os sapatos verifique, com a mão, se não há nada que o possa ferir (pedras, deformidade das palmilhas, etc).

### Peça ajuda a um profissional

- Se tiver calosidades consulte um profissional de saúde, como o seu Médico ou Podologista;
- Não corte as calosidades nem utilize pensos para calos ? podem causar feridas na sua pele.

### Evite situações de risco

- Não utilize botijas de água quente para aquecer os pés, nem os aproxime de outras fontes de calor como lareiras ou aquecedores
- As pessoas com Diabetes podem ter diminuição da sensibilidade, nomeadamente ao calor, pelo que podem ficar com queimaduras.

### Estimule a circulação sanguínea dos seus pés:

- Eleve os pés quando estiver sentado ou deitado;
- Massage os pés e pernas;
- Evite cruzar as pernas durante longos períodos.

### Que sinais de alerta devo procurar nos pés?

---

Consulte um profissional de saúde se apresentar algum destes sinais de alerta:

- Manchas vermelhas ou outras alterações da cor da pele;
- Inchaço numa parte do pé ou ter um pé mais inchado que o outro;
- Dormência ou perda de sensibilidade;
- Infecção fúngica das unhas;
- Calosidades;
- Pele seca e gretada;
- Feridas ou bolhas;
- Dor.

### Conclusão

---

Não se esqueça que um estilo de vida saudável e cuidados diários com os pés são a melhor forma de prevenir o Pé Diabético!

### Referências recomendadas

---

- [Direção-Geral da Saúde. Diagnóstico Sistemático do Pé Diabético. Norma nº 005/2011 de 21/01/2011](#)

- Direção-Geral da Saúde. Organização de cuidados, prevenção e tratamento do Pé Diabético. Orientação n° 003/2011 de 21/01/2011
- Pé diabético

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) ·**

Salete Gomez · Pedro Namora