



IMPORTANTE

Todo carboidrato no corpo humano é convertido em açúcar, assim, o macarrão, a batata, o pão, o arroz, bolachas e bolos se transformam em açúcar no sistema digestório. Uma parte é utilizada para fornecer energia para o corpo e outra de reserva para períodos em jejum.

Portanto, quanto mais carboidrato for consumido, mais açúcar (glicose) haverá em sua corrente sanguínea!

Para mais informações acesse o site da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD):
<https://diabetes.org.br/#diabetes>

Ou agende uma avaliação na sua Unidade de Saúde e mantenha-se informado sobre a Diabetes Mellitus.



Faculdades Pequeno Príncipe

Atividade de Curricularização dentro do Programa de Integração Ensino-Comunidade na graduação de Enfermagem.

Discentes: Eduarda Coelho, Evelin do Carmo, Isabel Salgado, Karina Rodrigues, Laura Mutschler, Mayuri Tamashiro, Neuceia Wanderbist, Svetlana Tissi e Suellen Lima.

Docente: Prof. Dra. Ingrid M. V. Lowen.

Este panfleto é baseado em: Silva, M. A. P; Salomé, G. M; Resende, M. M. C. Manual de prevenção do pé diabético. Minas Gerais, Pouso Alegre: Univás, 2017. Brasil. Ministério da Saúde. Pé diabético. Biblioteca Virtual em Saúde, 2015.



VOCÊ SABE O QUE É PÉ DIABÉTICO?



(CEPELLI, 2018)

Uma das principais complicações da diabetes é o **pé diabético**. Aproximadamente 20% das internações de indivíduos com diabetes são decorrentes de lesões nos membros inferiores.

Segundo a Organização mundial da saúde, a previsão para o ano de **2025** é de mais de 350 milhões de pessoas com diabetes e dessas, pelo menos, **87,5 milhões** terão algum tipo de comprometimento nos pés.



O PÉ DIABÉTICO

É uma série de alterações que ocorre nos pés das pessoas que não mantém a diabetes controlada.

O pé diabético se caracteriza por vários fatores, podendo aparecer como uma neuropatia e/ou vasculopatia, essas se não cuidadas de forma correta e ignoradas inconscientemente podem acarretar na amputação do membro afetado.

Algo comum no processo do Pé Diabético é a formação de úlceras, necroses e infecções, sendo os fatores que mais contribuem para esta morbidade e mortalidade dos pés.

(BRASIL, 2015)

CONHEÇA OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DO PÉ DIABÉTICO:

Tabagismo, doença vascular periférica, mal controle glicêmico, amputações prévias, neuropatia periférica, nefropatia diabética e úlceras prévias.

FIQUE ATENTO AOS SINAIS E SINTOMAS QUE ANTECEDEM À FORMAÇÃO DO PÉ DIABÉTICO:



VARIZES

EDEMA

PELE FINA E BRILHANTE



PELE RESSECADA

BOLHAS

CALOS

RACHADURAS

(SILVA, SALOMÉ E RESENDE, 2017)

SAIBA COMO REALIZAR O AUTOUIDADO DOS SEUS PÉS:

Lembre sempre de checar os pés em busca de sinais e sintomas, aferir sua temperatura, sentir os pulsos pediais e ver o aspecto da pele: se há alguma deformidade, sensibilidade, calosidades ou edemas (inchaço).

- Use calçados e meias confortáveis;
- Evite chinelos, saltos e calçados abertos;
- Corte as unhas regularmente;
- Mantenha uma boa higiene: lave os pés com água e sabão, seque todos os dedos após o banho e mantenha-os hidratados;
- Não ande descalço.

Assim é possível evitar lesões que possam levar a situações mais graves, como úlceras, necroses e amputação.

Agora é com você! Já cuidou do seus pés hoje?