

ELABORAÇÃO DO MANUAL CUIDADO COM OS PÉS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Luana Vam Muller

luuvmuller@gmail.com

Fernanda da Silva Platner

Julia Priscila Ferraz Pepes

Kaycke Nizer Palhano

Thiago Eduardo de Lima Sechta

Dra. Grazielle Francine Franco Mancarz

Dra. Leide da Conceição Sanches

Dra. Maria Cecília Da Lozzo Garbelini

Me. Fernanda de Andrade Galliano Daros

PALAVRAS-CHAVE: Cuidado diário. Pés. Terceira idade.

CARACTERIZAÇÃO DO PROBLEMA: A iniciativa para a elaboração de uma cartilha sobre os cuidados diários com os pés surgiu após o projeto de extensão Educar para Prevenir promover uma atividade acerca do mesmo tema, a qual contou com a palestra de uma enfermeira mestre, e também docente da instituição, especializada em podiatria, especialidade da enfermagem que tem como objetivo a prevenção, diagnóstico e tratamento das patologias, deformidades e alterações que acometem os pés. Os pés são regiões anatômicas as quais necessitam de uma atenção redobrada, pois são regiões sensíveis as quais suportam todo o peso do corpo e assim constituem a base para nossa sustentação e locomoção. Diante disso, os pés estão diariamente suscetíveis ao sofrimento de atritos e tensões que podem ocasionar o aparecimento de lesões, calosidades, rachaduras, dentre outras disfunções. Com o passar do tempo, esse desgaste natural torna-se mais intenso, podendo agravar-se com o envelhecimento, a falta de atenção e cuidados ou decorrente de outras comorbidades, como a diabetes *mellitus*. Por este motivo, é imprescindível aplicar medidas básicas de cuidados, as quais visam a prevenção ou refrear complicações existentes ou que possam vir a aparecer. Estas informações foram compartilhadas com um grupo de mais de oitenta mulheres da melhor idade e, durante a realização da atividade, fomos abordados pelas participantes, as quais compartilharam o quão construtivo fora para elas as informações passadas, pois as mesmas não tinham o conhecimento do quão importante eram os cuidados com os pés. **DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA:** Visando então a ideia de perpetuar este conhecimento e permitir que o mesmo possa ser disseminado, surgiu a proposta da elaboração de uma cartilha contendo conteúdo informativo exposto de forma lúdica e acessível sobre os cuidados diários que devemos ter com os nossos pés. O presente trabalho então relata a experiência da elaboração

de um manual de cuidados com os pés. Ele foi elaborado por acadêmicos dos cursos de biomedicina e farmácia e docentes da instituição, ambos pertencentes ao projeto de extensão Educar para Prevenir, que, através da percepção da necessidade de uma correta orientação ao público sobre cuidados em saúde, foram responsáveis por reunir conteúdo teórico e elaboração de ilustrações, de modo a tornar o conteúdo acessível ao público. A elaboração deste manual destinou-se, inicialmente, a um grupo majoritariamente composto por mulheres na melhor idade, as quais reúnem-se periodicamente na cidade de Contenda, região metropolitana da cidade de Curitiba, no Paraná. **RESULTADOS ALCANÇADOS:** Tendo em vista a escassez de informações voltadas a esta temática e a necessidade de instruir o público alvo, compilamos informações sobre o exame diários dos pés, lavagem e hidratação dos mesmos, o corte correto das unhas, os cuidados com as cutículas e calos, o uso de sapatos adequados, os cuidados com os pés rachados e prevenção de micoses, informações estas encontradas usualmente isoladas, as quais reunimos em um único manual, contando com uma linguagem prática e usual, além de conter imagens ilustrativas próprias, tornando-o um material acessível a todos. O manual elaborado foi encaminhado para impressão e divulgação para o público alvo. **RECOMENDAÇÕES:** A perpetuação do conhecimento sobre os cuidados diários que os pés necessitam é fundamental para prevenção de outras comorbidades que venham a afetar a saúde da pessoa idosa. Porém, é necessário destacar a importância de estender este conhecimento à comunidade em geral. O cuidado diário com os pés é usualmente renegado por indivíduos de todas as idades, desde o adulto o qual usualmente não possui o tempo necessário, até a criança a qual não adquire o hábito de cuidar. Sendo assim, o compartilhamento do presente manual à comunidade em geral, não apenas a terceira idade, é recomendado para que haja a perpetuação do conhecimento e prevenção à população em geral, e não apenas em um grupo específico, os quais poderão compartilhar entre si e se ajudarem mutuamente na prevenção.

REFERÊNCIAS:

ADDOR, F. A. S. Influência da suplementação de nutrientes no metabolismo dos queratinócitos: estudo in vitro. **Surg Cosmet Dermatol** v.4, n.2, p. 150-154, 2012.

MENIN, M.; PASCHOARELLI, L. C.; SILVA, J. C. P. Análise da percepção de desconforto em diferentes regiões dos pés no uso de calçados. **Revista Ação Ergonômica**, v. 5, n. 3, 2011.

CARVALHO, R. D. P.; CARVALHO, C. D. P.; MARTINS, D. A. Aplicação dos cuidados com os pés entre portadores de diabetes mellitus. **Cogitare Enferm**, v. 15, n. 1, p. 106-109, 2010.