

Incontinências

# NEUROPATIA PERIFÉRICA POR DIABETES:

PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES



#### © 2018 Associação Brasileira de Estomaterapia

#### Revisão

Sônia Regina Pérez Evangelista Dantas, Mônica Costa Ricarte, Eliane Serafim Sponton, Rosângela Aparecida de Oliveira

#### Projeto gráfico e ilustrações

Andréa Stutz S. De Angelis - Idéa Stutz

#### **Autores**

Jéssica Alessandra Pereira, Vanessa Soares de Araújo, Uiara Aline de Oliveira Kaizer e Sônia Regina Pérez Evangelista Dantas

N494 Neuropatia periférica por diabetes: prevenção de complicações / Jéssica Alessandra Pereira et al. São Paulo: Sobest. 2018.

11 p. il. https://doi.org/10.30886/cartilha012018

1. Atenção à saúde - diabetes. 2. Perda de sensibilidade - diabetes. 3. Cuidados com os pés - diabetes. I. Pereira, Jéssica Alessandra. II. Araujo, Vanessa Soares de. III. Kaizer, Uiara Aline de Oliveira. IV. Dantas, Sônia Regina Pérez Evangelista. V. Título.

CDD 616.462 CDU 616.379-008.64

Ficha catalográfica: Ingrid Torres Schiessl CRB 1/3084

#### Sobest - Associação Brasileira de Estomaterapia

Rua Antonio de Godoi, 35, sala 102 República - São Paulo/SP CEP 01034-000 (11) 3081-0659

# NEUROPATIA PERIFÉRICA POR DIABETES: PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES

O Diabetes pode acometer qualquer idade e representa uma preocupação na área da saúde, pois existe um grande número de pessoas com a doença no Brasil e no mundo.

Se não tratado adequadamente pode causar complicações compro-

metendo o coração, rins, vasos sanguíneos e nervos periféricos.

Elaboramos este material para auxiliá-lo a conviver com a doença mantendo uma vida saudável e prevenindo complicações, essencialmente nos pés.

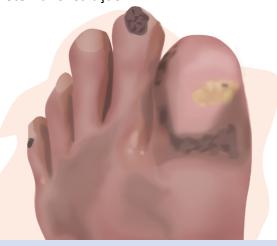


# FALANDO SOBRE DIABETES E NEUROPATIA PERIFÉRICA

O Diabetes é uma doença causada por problemas na produção de insulina no organismo, que provoca o aumento na taxa de glicose do sangue, chamada hiperglicemia.

O não controle da hiperglicemia pode comprometer a circulação

sanguínea e os nervos levando à perda da sensibilidade à dor, pressão e temperatura (frio e quente), facilitando o ressecamento da pele, o aparecimento de calos, rachaduras, bolhas ou feridas.



### A PERDA DE SENSIBILIDADE E PROBLEMAS MOTORES RELACIONADOS COM A NEUROPATIA PERIFÉRICA

Os sintomas da Neuropatia Periférica podem ser formigamento, dores nas pernas, sensação de queimação nos pés e sensação de agulhadas ou pontadas na sola do pé, problemas de postura ou coordenação motora.

A perda da sensibilidade aumenta a chance do aparecimento de feridas nos pés devido à diminuição das sensações de dor e temperatura.



A infecção nas feridas decorrente do Diabetes é uma das complicações mais graves e a principal causa de amputação.



O QUE VOCÊ
PODE FAZER PARA
PREVENIR AS
COMPLICAÇÕES DO
DIABETES?

**CUIDE DA SUA SAÚDE** 

CUIDE DA SAÚDE DOS SEUS PÉS

> CUIDE DAS SUAS UNHAS

APRENDA A ESCOLHER O SEU SAPATO

## **CUIDANDO DA SUA SAÚDE**

O cuidado mais importante é o controle do nível de glicose no sangue de acordo com as orientações médicas e por meio das ações abaixo:

- Faça exercícios diariamente, caminhe, dance, nade, pedale, movimente-se.
- Se você fuma, esta é a hora certa de parar. O fumo aumenta o risco das complicações do Diabetes.
- \_ Siga corretamente as orientações nutricionais. Informe-se sobre alimentos e receitas para diabéticos. Converse com os profissionais de saúde para conhecer melhor os alimentos que deve consumir.



# **CUIDANDO DA SAÚDE DE SEUS PÉS**



Examine diariamente seus pés. Se tiver dificuldade para enxergá-los, peça ajuda ou utilize uma lupa, uma lente de aumento ou um espelho.

Observe se os espaços entre os dedos estão sem lesões logo após o banho.





Se observar calos ou qualquer outra lesão nos pés, procure imediatamente um enfermeiro especialista.

# **CUIDANDO DA SAÚDE DE SEUS PÉS**



Lave os pés cuidadosamente com sabonete e não use buchas ou lixas para esfregá-los.

Verifique se não há alguma lesão ou micose entre os dedos.

Seque muito bem a pele entre os dedos. Utilize papel toalha ou papel higiênico para garantir que a pele fique seca.

Para seus pés ficarem macios e sem rachaduras, use creme hidratante logo após o banho.



# **CUIDANDO DA SAÚDE DE SEUS PÉS**

Cuidado com a água quente!
Colocar os pés de molho ou
bolsas com água quente pode
queimar seus pés devido a
falta de sensibilidade.





Procure diariamente sinais de vermelhidão ou bolhas.

Se necessário, use um espelho para visualizar.

### **CUIDANDO DAS UNHAS**



Se observar manchas ou deformidades nas unhas, procure um especialista.

Corte as unhas respeitando o formato de seu dedo para não encravar.

Não corte muito curtas. Lixe as unhas dos pés semanalmente.

Passe hidratante nas unhas diariamente.





Não desencrave as unhas e não remova calos.

Evite complicações procurando um serviço especializado.

## **ESCOLHENDO O SAPATO**



Seu sapato precisa acomodar confortavelmente seus pés.

Existem sapatos especiais para a proteção dos pés.

Consulte um especialista em órteses ou calçados terapêuticos.



Chinelos de dedo não protegem seus pés.

# **ESCOLHENDO O SAPATO**

_ Nunca ande descalço ou com chinelos de dedo ou calçados de borracha.
_ Quando for comprar um sapato, procure ir ao final do dia, quando seus pés estão mais inchados, para depois não ficarem apertados.
_ O sapato mais adequado é o que acomoda confortavelmente seus pés. Procure informações sobre calçados terapêuticos.
_ Utilize meias de algodão brancas sem costura e troque-as todos os dias.
_ Balance e olhe dentro dos sapatos antes de colocá-los. Lembre- se que qualquer objeto pode passar despercebido e ferir os seus pés.
_ Palmilhas de silicone não são indicadas para neuropatia periférica.
_ Não se esqueça: os sapatos não podem apertar os seus pés!

# PROCURE UM PROFISSIONAL DA SAÚDE

Consulte nosso site: www.sobest.org.br



www.sobest.org.br