

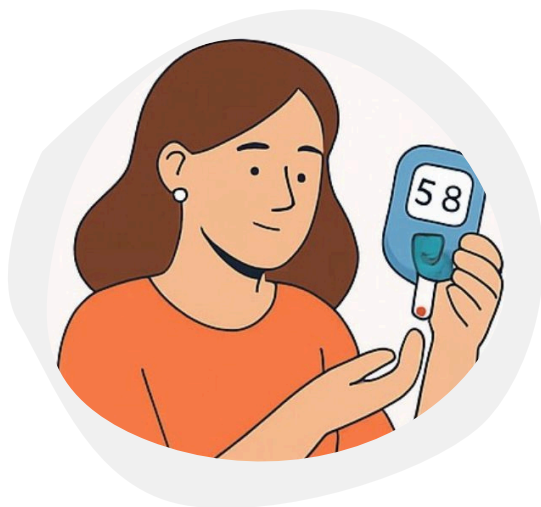
VENHA PARTICIPAR CONOSCO DO NOVEMBRO DIABETES AZUL NA UFSB

**PARA PESSOAS
COM DIABETES**



- **EXAME COMPLETO DOS PÉS
(VAGAS LIMITADAS)*
61 98654-5162 - ANA**
- **EDUCAÇÃO EM DIABETES**

**PARA OS
FAMILIARES**



- **RASTREIO PARA O
DIABETES TIPO 2**



DATA: 27/11/2025

HORÁRIO: DAS 13:00 ÀS 17:00

LOCAL: COMPLEXO 2 DA UFSB

Ambulatórios próximos ao auditório velho

GUIA DE CUIDADO COM OS PÉS PARA PESSOAS COM DIABETES



Centro de Referência Diabetes nas Escolas de Teixeira de Freitas/BA

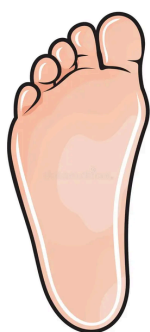
SE VOCÊ TEM DIABETES, NAMORE SEUS PÉS!

Esse é um alerta para você que tem diabetes e precisa se atentar ao cuidado dos seus pés, vamos lá?

1. AVALIAÇÃO DOS PÉS

Observe seus pés, dedos e calcanhares todos os dias!

Note se existem feridas, calos, rachaduras, bolhas, micoses (especialmente entres os dedos) ou alguma parte do pé com mudança na coloração ou temperatura, e se há também dormência ou dor.



Se você tiver dificuldade de examinar seus pés sozinho, peça ajuda de alguém que more com você, ou use um espelho.

2. CUIDADOS DE HIGIENE

a. Mantenha os pés limpos e secos para evitar a formação de micoses que podem evoluir para feridas maiores.

b. Enxugue entre os dedos com uma toalha pequena, diferente da que você usa para o restante do corpo



c. Hidrate os pés diariamente (exceto entre os dedos) para evitar ressecamento ou fissuras.

Uma vez por semana, antes da hidratação diária, faça uma esfoliação suave com mel (1 colher de sopa) e fubá (1 colher de sopa).



d. Lembre-se de não realizar esfoliação nem tirar a cutícula das unhas, pois esses procedimentos podem causar lesões. Também não utilize esmalte nas unhas dos pés, pois este impedirá que você veja alterações iniciais nas unhas.



e. Corte as unhas em formato reto (quadrado) e arredonde as laterais com uma lixa fina



3. CALÇADOS RECOMENDADOS

Evite ao máximo andar descalço, pois você pode ter diminuição da sensibilidade nos pés, e assim feri-los ou queimá-los sem perceber.

a. Escolha sapatos confortáveis, nem apertados, nem largos (para não causar atrito ou bolhas nos pés) com fácil abertura.



b. Não use sapatos de bico fino, de salto muito alto, de dedo e nem com fivelas em contato com a pele.



c. Não se esqueça de sempre verificar dentro dos sapatos antes de calçá-los.



d. Prefira meias de lã ou de algodão, claras, sem costura interna e que não fiquem apertadas. Elas absorvem melhor o suor e facilitam a visualização de secreções sem prejudicar a circulação.



4. JÁ TENHO UMA FERIDA NOS PÉS OU ME MACHUQUEI



O que fazer: primeiro, se percebeu alteração nos pés, procure urgentemente a Unidade de Saúde mais próxima de você.



Não use nenhuma medicação ou soluções caseiras sem orientação de um profissional.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. Brasília: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019. 491 p. ISBN: 978-85-93746-02-4.

CERQUEIRA et al. Propostas de cuidados ao indivíduo com pé diabético em tempo de pandemia do COVID-19 no Brasil. Acta Paulista de Enfermagem, v. 33, p. e-EDT20200005, 2020.

Cuidados com os pés em pessoas com diabetes em tempos de covid-19. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020.

PARA MAIS INFORMAÇÕES, VISITE-NOS

ENDEREÇO UFSB

Universidade Federal do Sul da Bahia (Complexo II):



Av. Getúlio Vargas, n.1732, Bairro São José, Teixeira de Freitas, BA, CEP: 45996-108



INSTAGRAM

@crdeteixeiradefreitasoficial



DIABETES MELLITUS: MANUAL DO EXAME DOS PÉS

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO DOS PÉS Ambulatório de Pé Diabético e Neuropatia

Nome: _____
 Origem: _____ Data de nascimento: ____/____/____
 Idade: _____ Sexo: Feminino Masculino Data do exame: ____/____/____
 Diabetes Tipo 1 Diabetes Tipo 2

MEDICAÇÕES EM USO:

Insulina Antidiabéticos orais Medicamentos para Neuropatia

AVALIAÇÃO DE DEFORMIDADES E ALTERAÇÕES À INSPEÇÃO:

Amputação Fissuras Onicomicose Proeminência óssea
 Anidrose Hálux valgo Pé cavo Sinal da prece
 Atrofia interóssea Hiperkeratose Pé de Charcot Trauma
 Calos Hiperpigmentação Pé em garra Úlcera
 Distrofia Micose interdigital Pé plano Unha encravada

Temperatura	<input type="radio"/> Normal	<input type="radio"/> Fria
Cor	<input type="radio"/> Normal	<input type="radio"/> Cianose
Higienização	<input type="radio"/> Adequada	<input type="radio"/> Inadequada
Calçados adequados	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não

AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR E PROPRIOCEPÇÃO:

Dorso flexão e flexão plantar Normal (vence resistência) Alterada (fraqueza leve/moderada/severa)

SINAIS E SINTOMAS DE POLINEUROPATIA:

ESCORE DE SINTOMAS NEUROPÁTICOS

1	O(a) senhor(a) tem experimentado dor ou desconforto nas pernas?	<input type="radio"/> Se NÃO, interromper a avaliação <input type="radio"/> Se SIM, continuar a avaliação	
2	Que tipo de sensação mais te incomoda? (descrever as manobras para o paciente se ele não citar nenhuma destas)	<input type="radio"/> Queimação, dormência ou formigamento <input type="radio"/> Fadiga, câimbras ou prurido	2 pts 1 pt
3	Qual a localização mais frequente desse sintoma descrito?	<input type="radio"/> Pés <input type="radio"/> Pernas <input type="radio"/> Outra localização	2 pts 1 pt 0 pt
4	Existe alguma hora do dia em que aumenta de intensidade?	<input type="radio"/> Durante a noite <input type="radio"/> Durante o dia e a noite <input type="radio"/> Apenas durante o dia	2 pts 1 pt 0 pt
5	Este sintoma descrito já o(a) acordou durante a noite?	<input type="radio"/> SIM <input type="radio"/> NÃO	1 pt 0 pt
6	Alguma manobra que o(a) senhor(a) realiza é capaz de diminuir o sintoma descrito? (descrever as manobras para o paciente se ele não citar nenhuma delas)	<input type="radio"/> Andar <input type="radio"/> Ficar de pé <input type="radio"/> Sentar ou deitar	2 pts 1 pt 0 pt

Escore total: _____ pontos. Classificação: Normal / Leve / Moderado / Grave
 Um escore de 0 - 2: Normal; 3 - 4: Leve; 5 - 6: Moderado; 7 - 9: Grave



DIABETES MELLITUS: MANUAL DO EXAME DOS PÉS

INTENSIDADE DO SINTOMA NEUROPÁTICO:

ESCALA VISUAL ANALÓGICA (EVA)	
SEM DOR	PIOR DOR POSSÍVEL
0 mm	100 mm
Mensuração: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> (mm) Intensidade (assinale): <input type="radio"/> Leve < 40 <input type="radio"/> Moderada ≥ 40 - 69 <input type="radio"/> Grave ≥ 70	

ESCORE DE SINAIS NEUROPÁTICOS

	PÉ DIREITO	PÉ ESQUERDO	
Vibração (128 Hz)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Presente = 0; Diminuída ou ausente = 1
Temperatura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Presente = 0; Diminuída ou ausente = 1
Dor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Presente = 0; Diminuída ou ausente = 1
Reflexos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Presente = 0; Presente (reforço) = 1; Ausente = 2
Total de pontos em ambos os pés: _____ - Escore total: 0 - 2: Normal; 3 - 5: Leve; 6 - 8: Moderado; 9 - 10: Grave			

EXAME PARA RISCO DE ÚLCERA - SPP (MONOFILAMENTO 10 G):

Assinalar os pontos em que não houve sensibilidade. Qualquer área insensível, considerar o teste como positivo (SP alterada).

SPP - SENSIBILIDADE PROTETORA PLANTAR			
Pé direito	<input type="radio"/> SPP alterada	<input type="radio"/> SPP normal	
Pé esquerdo	<input type="radio"/> SPP alterada	<input type="radio"/> SPP normal	

AVALIAÇÃO CIRCULATÓRIA:

<input type="radio"/> Edema	<input type="radio"/> Varizes	<input type="radio"/> Amputações prévias	
Claudicação Intermitente	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	
Pulsos em MMII	<input type="radio"/> Pedioso D	<input type="radio"/> Tibial posterior D	
PÉ DIREITO	Pulso arterial pedioso	<input type="radio"/> Presente	<input type="radio"/> Diminuído ou ausente
	Pulso arterial tibial posterior	<input type="radio"/> Presente	<input type="radio"/> Diminuído ou ausente
PÉ ESQUERDO	Pulso arterial pedioso	<input type="radio"/> Presente	<input type="radio"/> Diminuído ou ausente
	Pulso arterial tibial posterior	<input type="radio"/> Presente	<input type="radio"/> Diminuído ou ausente

DIAGNÓSTICO:

<input type="radio"/> DOR NEUROPÁTICA (apenas)*	Escore de sintomas ≥ 05 (sem sinais) - EVA ≥ 40 mm
<input type="radio"/> PND DOLOROSA	Escore de sintomas ≥ 05 e Escore de sinais neuropáticos ≥ 3
<input type="radio"/> PND com risco de ulceração	Escore de sinais ≥ 06 com ou sem sintomas
<input type="radio"/> PND ASSINTOMÁTICA (somente escores de sinais)	[] Leve ≥ 03 [] Moderada ≥ 05 [] Grave ≥ 07

*Requer intervenção terapêutica: Escore sintomas ≥ 05 e ou EVA Escore ≥ 40 mm.

CONDUTA

- Encaminhamentos: _____
- Orientações sobre cuidados com os pés _____
- Outros: _____

Assinatura do examinador: _____

