

CUIDADOS ESSENCIAIS COM OS PÉS DE PESSOAS COM DIABETES



ABRIL/2025

INTRODUÇÃO

Pessoas com diabetes têm maior risco de desenvolver problemas nos pés, como feridas, infecções e até amputações. Prevenir complicações é fundamental para preservar a saúde e a qualidade de vida de quem convive com essa doença crônica caracterizada por níveis elevados de açúcar (glicose) no sangue (hiperglicemia), causada pela incapacidade do organismo de produzir ou utilizar a insulina, hormônio que regula o metabolismo da glicose.

SUMÁRIO

1. DADOS EPIDEMIOLÓGICOS	3
2. POR QUE OS CUIDADOS COM PÉS DIABÉTICOS SÃO IMPORTANTES?. 3	
3. COMO CUIDAR BEM DOS PÉS DIABÉTICOS?	4
4. QUANDO PROCURAR AJUDA MÉDICA?	5
5. CONTE COM O NOSSO PLANO PARA SE CUIDAR.....	5
6. AUTODECLARAÇÃO DE SAÚDE.....	5
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	5

1. DADOS EPIDEMIOLÓGICOS

O diabetes é uma doença comum e em crescente incidência. No mundo, mais de 80% dos adultos com diabetes vivem em países em desenvolvimento.

Segundo o IBGE, com base nos resultados do Censo 2022, a população brasileira é formada por 203.080.756 pessoas. A estimativa sobre o número de pessoas com diabetes no Brasil é de, aproximadamente, 20 milhões, ou seja, 10,2%, conforme levantamento do último Vigitel (Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), do Ministério da Saúde, realizado em 27 capitais.

O pé diabético é uma complicação comum e grave do diabetes. Veja alguns dados importantes:

- Aproximadamente 25% das pessoas com diabetes irão desenvolver úlceras nos pés ao longo da vida.
- Estima-se que 85% das amputações não traumáticas de membros inferiores são precedidas por uma úlcera nos pés.
- No Brasil, ocorrem cerca de 40 mil amputações por ano relacionadas ao pé diabético.
- Pacientes com úlceras nos pés têm risco 2 vezes maior de mortalidade do que outros diabéticos sem essa complicação.
- A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que até 80% das amputações poderiam ser evitadas com medidas simples de prevenção e cuidado.

2. POR QUE OS CUIDADOS COM PÉS DIABÉTICOS SÃO IMPORTANTES?

O diabetes pode causar:

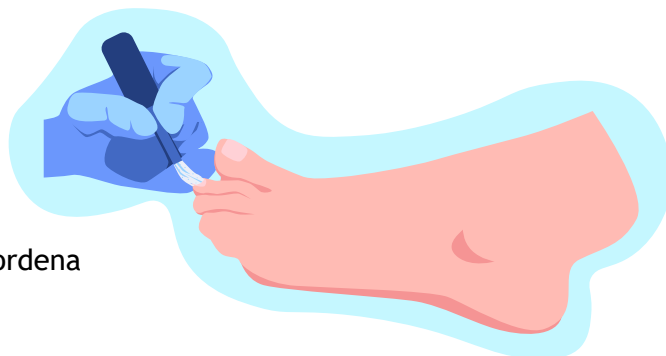
- Perda de sensibilidade (neuropatia periférica)
- Diminuição da circulação sanguínea (doença vascular periférica)
- Dificuldade na cicatrização de feridas



3. COMO CUIDAR BEM DOS PÉS DIABÉTICOS?

Verifique os pés diariamente

- Examine a sola, entre os dedos e calcanhares
- Procure por cortes, bolhas, vermelhidão, inchaço ou rachaduras
- Incentive familiares e cuidadores a ajudarem na vigilância dos pés
- Nas visitas regulares ao médico que coordena o cuidado, peça para examinar os pés



Lave os pés todos os dias

- Use água morna (não quente - teste a temperatura com o cotovelo!) e sabão neutro
- Seque bem, especialmente entre os dedos
- Não use talco ou produtos químicos sem orientação

Hidrate a pele

- Passe creme hidratante nos pés, mas **evite entre os dedos** para não favorecer a proliferação de fungos

Corte as unhas com cuidado

- Corte reto, sem cavar os cantos
- Não retire calos ou cutículas em casa
- Se tiver dificuldade, procure um profissional (podólogo)

Use calçados adequados

- Escolha sapatos fechados, confortáveis, com bico arredondado e sem costuras internas - evite calçados apertados, duros ou de bico fino
- Nunca ande descalço — nem em casa!

Mantenha os níveis de glicose controlados

- O bom controle do diabetes ajuda a prevenir lesões nos pés

Evite

- Não use água quente nos pés (teste a temperatura com o cotovelo).
- Evite calçados apertados, duros ou de bico fino.
- Não retire calos ou cutículas em casa.
- Não use talco ou produtos químicos sem orientação.

4. QUANDO PROCURAR AJUDA MÉDICA?

- Feridas ou bolhas que não cicatrizam
- Mudança de cor ou temperatura nos pés
- Dor, dormência ou formigamento
- Mau cheiro ou secreção
- Inchaço incomum

5. CONTE COM O NOSSO PLANO PARA SE CUIDAR

No [Programa Cuidar | Atenção Primária](#), você conta com uma equipe multidisciplinar do Sírio-Libanês, formada por médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e nutricionistas que acompanham você na sua jornada de cuidado do diabetes. E o melhor: todos os atendimentos do programa são isentos de coparticipação. [Confira como se inscrever](#).

6. AUTODECLARAÇÃO DE SAÚDE

Já fez a autodeclaração de saúde? A partir dela, conseguimos mapear riscos, entender suas necessidades e indicar os programas complementares de saúde mais adequados à sua jornada, sempre com foco no seu bem-estar.

Acesse o [Portal do Beneficiário](#) e clique no menu 'Programas Complementares' para responder ao seu questionário de autodeclaração. No app Saúde Petrobras, o acesso é por meio do Perfil (canto superior direito).

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministério da Saúde. Cuidado com os Pés das Pessoas com Diabetes Mellitus. Cadernos de Atenção Básica nº 36. Brasília: MS, 2010.
2. Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2023-2024. www.diabetes.org.br
3. International Diabetes Federation. IDF Clinical Practice Recommendations on the Diabetic Foot - 2017.
4. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes - 2024. Diabetes Care, 2024.
5. Boulton AJM, et al. The global burden of diabetic foot disease. Lancet, 2005.
6. Organização Mundial da Saúde (OMS). Global report on diabetes. Geneva: WHO, 2016.