



## Abril Verde – Segurança no Trabalho

Orientações SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PORTÃO

### CUIDADOS COM OS PÉS:

O cuidado com os pés é uma das partes mais importantes do manejo da diabetes. Devido ao alto nível de glicose no sangue (hiperglicemia), pessoas com diabetes podem desenvolver neuropatia (perda de sensibilidade) e má circulação, o que torna os pés suscetíveis a lesões que demoram a cicatrizar, conhecidas como “pé diabético”.

A prevenção é a melhor forma de evitar complicações graves, como infecções e amputações.

Abaixo, estão as diretrizes essenciais de autocuidado:

#### 1. Inspeção Diária (O Passo Mais Importante)

- \* Examine seus pés todos os dias: Procure por cortes, bolhas, vermelhidão, inchaço, áreas quentes, calosidades ou feridas.
- \* Use um espelho: Se tiver dificuldade para ver a sola do pé, use um espelho no chão ou peça ajuda a um familiar.
- \* Atenção entre os dedos: Verifique se há sinais de micoses (frieiras).

#### 2. Higiene e Hidratação

- \* Trocar o calçado: Ter 2 calçados para fazer a troca, cada dia 1.
- \* Usar de desinfetante: uso de lysoform dentro dos calçados e colocar para arejar.
- \* Lave diariamente: Use água morna (não quente) e sabonete neutro.
- \* Teste a temperatura: Antes de colocar o pé na água, verifique a temperatura com o cotovelo ou um termômetro, pois a neuropatia pode impedir de sentir água muito quente, causando queimaduras.

\* Seque minuciosamente: Enxugue bem todos os pés, especialmente entre os dedos, usando um papel toalha, evite tecido.

\* Hidrate a pele: Use creme hidratante para evitar rachaduras, mas nunca aplique entre os dedos, pois a umidade favorece fungos.

### 3. Cuidado com Unhas e Calos

\* Apare as unhas retas: Prefira usar lixa de papel em vez de cortar com alicate. Se cortar, faça-o de forma reta, sem retirar os cantos para evitar que a unha encrave.

\* Não remova calos ou cutículas: Nunca use lâminas, calcidas ou lixas metálicas. Procure um podólogo para esse procedimento.

### 4. Proteção dos Pés

\* Nunca ande descalço: Nem mesmo dentro de casa. Use sempre calçados confortáveis e pantufas para evitar perfurações por pequenos objetos.

\* Use meias adequadas: Prefira meias de algodão brancas, sem costuras e que não apertem o tornozelo (sem elástico apertado).

\* Verifique os calçados: Antes de calçar, toque no interior do sapato para garantir que não há pedras, areia ou costuras soltas que possam ferir.

\* Sapatos confortáveis: Escolha calçados fechados, com bico largo e solado antiderrapante.

### 5. Controle da Diabetes e Estilo de Vida

\* Controle a glicemia: Manter o açúcar no sangue controlado é a forma mais eficaz de proteger os vasos sanguíneos e nervos dos pés, faça acompanhamento nutricional.

\* Não fume: O tabagismo piora drasticamente a circulação sanguínea, aumentando o risco de complicações.

\* Faça exames regulares: Visite o médico ou enfermeiro regularmente e peça para avaliarem seus pés (teste de sensibilidade).

\* Faça exercícios físicos regulares: Caminhadas, musculação, qualquer tipo de exercício que conseguir fazer.

### Quando Procurar Ajuda Médica Imediatamente?

Se notar qualquer um dos seguintes sinais, procure um serviço de saúde, pois podem indicar uma infecção:

- \* Feridas, úlceras ou bolhas que não cicatrizam.
- \* Pele com cor alterada (roxa, muito vermelha ou preta).
- \* Pés com odor fétido.
- \* Pus ou secreção.
- \* Aumento da temperatura local (pé quente).

***Lembre-se: A prevenção é a melhor forma de preservar a saúde dos seus pés.***

### Calçados de segurança para trabalhadores com diabetes:

Calçados de segurança para trabalhadores com diabetes devem oferecer proteção contra riscos ocupacionais, ao mesmo tempo que previnem lesões como bolhas, úlceras e infecções, causadas por má circulação e neuropatia periférica (perda de sensibilidade). Esses calçados são projetados para acomodar pés sensíveis, evitando pontos de pressão.

### Características Principais de Calçados para Diabéticos:

- \* Biqueira Larga e Alta (ErgoDefender™): Evita atrito e compressão dos dedos.
- \* Ausência de Costuras Internas: Reduz o risco de atrito e feridas.
- \* Amortecimento e Palmilha em Gel: Melhora o conforto e a distribuição de peso, muitas vezes utilizando tecnologia Trisole™.
- \* Materiais Respiráveis: Revestimentos hidrofóbicos ou couro que controlam a temperatura e umidade, essenciais para evitar infecções.
- \* Contraforte Firme: Estrutura traseira reforçada para estabilidade.
- \* Solado Firme: Para reduzir a sobrecarga na região anterior do pé (antepé).



### Recomendações e Tipos:

- \* Botas Terapêuticas/Ortopédicas: Aprovadas por normas técnicas (como IBTec/NBR), recomendadas pela Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD).
- \* Botinas de Couro (tipo antistress): Muitas vezes com forro especial e palmilhas de alta absorção.
- \* Praticidade: Modelos com zíper lateral ou velcro facilitam o calce para quem tem mobilidade reduzida.

### Cuidados Importantes:

- \* Inspeção Diária: Trabalhadores devem verificar o interior do calçado com as mãos para detectar pedras, pregos ou costuras salientes antes de calçar.
- \* Uso de Meias: Sempre utilizar com meias, preferencialmente brancas, para facilitar a visualização de sangue ou secreções, caso ocorra uma lesão.
- \* Evitar Aperto: O calçado nunca deve ser justo demais.

Empresas devem considerar a aquisição desses EPIs especializados para garantir a inclusão e a saúde de colaboradores com diabetes.