

# SAÚDE

# PÉS DIABÉTICOS

## CUIDADO, PREVENÇÃO E ORIENTAÇÃO

Convidamos o quiropata e fisioterapeuta **Valdir Damaceno** e **Mary Ivone Damaceno**, podóloga especialista em pés diabéticos, para falar sobre as causas e como lidar com as complicações do diabetes

Todo mês, temas sobre direitos, bem-estar, inclusão e desenvolvimento social da pessoa idosa. **Participe!**



# O que é o diabetes?

É uma **doença crônica** na qual o corpo não produz **insulina** (hormônio que regula a glicose, que é o açúcar presente no sangue) ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz. São dois tipos predominantes:

**Tipo 1:** mais comum entre **crianças e jovens adultos**, onde o pâncreas não produz insulina suficiente. É tratado com insulina, medicamentos, planejamento alimentar e atividades físicas.

**Tipo 2:** acomete mais idosos, pela resistência à insulina ou produção de insulina insuficiente. Pode afetar coração, artérias, olhos, rins e nervos, gerar a necessidade de amputação de membros, e até levar à morte. É controlado com medicamentos, atividade física e planejamento alimentar.

## Diabetes em idosos

Apesar de afetar idosos da mesma forma que pessoas mais jovens, o avanço da idade gera **maiores riscos cardíacos e vasculares**, necessitando **maior atenção na faixa acima dos 60 anos**, além de poder causar perdas funcionais (dificuldade de locomoção, por exemplo), problemas cognitivos, depressão, quedas e fraturas, incontinência urinária e dores crônicas.

**Tontura, fraqueza, delírio e confusão** são sintomas comuns de hipoglicemia em idosos com diabetes que podem ser confundidos com doenças neurológicas (como demência ou isquemias), o que pode levar a tratamentos desnecessários ou errados.

Para manejar bem a doença, é necessário **modificar o estilo de vida:** atividade física orientada por profissional acompanhada de alimentação apropriada são tratamentos não medicamentosos para a melhora do diabetes.

Também é essencial que o idoso diabético faça acompanhamento com diferentes especialistas, a fim de garantir a sua saúde integral.



## Identifique os sintomas

- Sempre com sede ou com fome
- Formigamentos nas mãos e pés
- Vontade de urinar várias vezes
- Cansaço em excesso
- Visão embaçada
- Perda de peso
- Dificuldade de cicatrização
- Obesidade e sedentarismo são fatores de risco

# Pontos de atenção



- **Risco cardiovascular aumentado:** deve manter ótimos os níveis de pressão arterial e de colesterol e evitar fumar
- **Avaliação oftalmológica regular:** o diabetes aumenta o risco de perda de visão por problemas na retina e por catarata
- **Avaliação da função renal:** prevenção da insuficiência renal crônica
- **Cuidados com os pés:** cerca de 30% dos pacientes idosos não conseguem alcançar ou verificar os pés regularmente.

## Cuidados diários com os pés diabéticos

Para evitar o **pé diabético**, condição em que qualquer micose, calo ou ferida não sara e pode levar até a amputações, siga essas orientações:

### HIGIENE

- Lave os pés com água morna e sabão neutro
- Enxugue bem, especialmente entre os dedos
- Corte as unhas retas e com tesoura adequada; **não tire cutículas**
- Não faça escalda-pés nem deixe os pés de molho
- Hidrate com creme, **mas não entre os dedos**

### MEIAS E SAPATOS

- Use meias de algodão sem costura e sem elástico
- Use sapatos fechados confortáveis, macios, sem costura
- Não use sandálias, saltos e sapatos apertados
- Não ande descalço

### OBSERVE

- Examine os pés, procurando bolhas, rachaduras, cortes, vermelhidão
- Caso não alcance os pés, peça para outra pessoa examiná-los
- Ao calçar sapatos ou meias, verifique se não há nada que possa machucar
- Nunca corte ou lixe calos e verrugas
- Procure profissional de podologia especializado

**Prevenir e  
cuidar do diabetes  
é ter Vida Nova!**



Acesse o QRcode para saber mais.



Termo de Fomento 04/2022

Excepcionalmente no mês de dezembro não teremos o nosso encontro. Mas fique ligado para não perder o próximo encontro que será com **João Paulo Iotti**, advogado e membro do **Instituto Brasileiro dos Direitos da Pessoa Idosa** que vem pra falar sobre “**Novas tecnologias: consciência e segurança digital**”. Até lá!

Caminhada e Alongamento no CCVH é **Vida Nova** para a pessoa idosa

Acesse o site [ccvh.com.br/vidanova](http://ccvh.com.br/vidanova) ou informe-se pelo Whatsapp **11 91298-2666**



△ Não jogue esse impresso em vias públicas.

