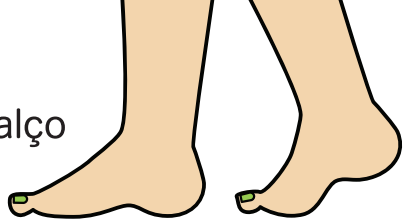


 **NÃO**
andar descalço



NÃO deixar seus
pés “de molho”



NÃO usar bolsas
de água quente
nem travesseiros
térmicos

CUIDADOS GERAIS

Usar meias sem
costura, brancas,
trocando-as
diariamente



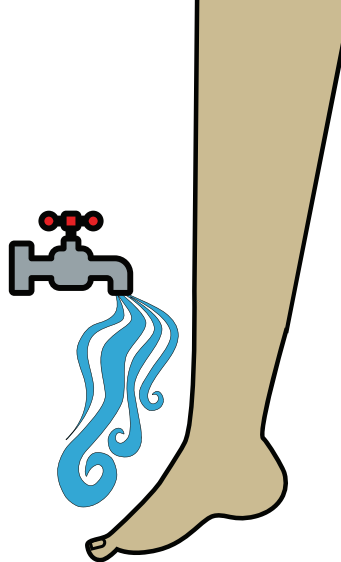
Higienizar e colocar
os sapatos no sol
periodicamente



NÃO
sentar de
pernas
cruzadas

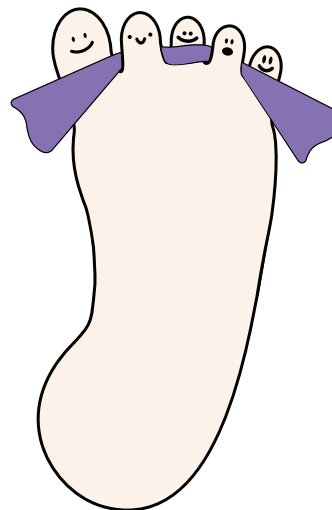


Olhar dentro
dos sapatos antes
de colocá-los



Lavar
com água morna
e corrente

Secar bem entre
os dedos



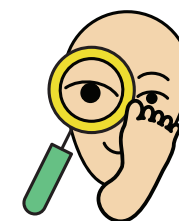
LIMPEZA



Cortar unhas:
em linha reta
não muito curtas
sem retirar a cutícula



Passar hidratante
em cima e
embaixo
dos pés,
NUNCA
entre os dedos



EXAMINAR DIARIAMENTE

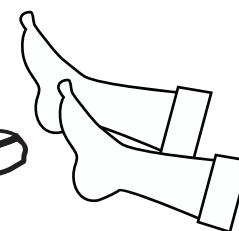
Com ajuda de um
espelho, examinar
a sola e entre
os dedos



Procurar
por:
Cortes
Rachaduras
Inchaço
Calor Localizado

QUALQUER ALTERAÇÃO, AVISE SUA EQUIPE DE SAÚDE!

As feridas precisam ser tratadas
NA HORA!



Deixar que examinem seus pés a cada
visita. Para lembrá-los, retirar
os sapatos e as meias

ESCOLHA DO SAPATO



Evitar
Sandálias

Usar sapatos
macios

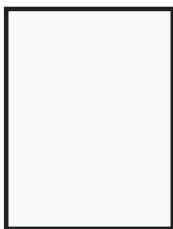


Salto com
no máximo
4 cm de altura
e largos

TESTE DA PALMILHA

MATERIAIS

Papel

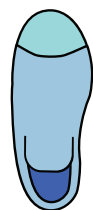


Tesoura

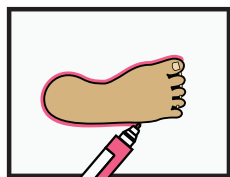


Canetinha

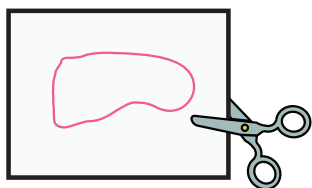
Sapato



1. Contorne seu pé na folha com a canetinha
3. Coloque o recorte dentro do sapato



2. Recorte o desenho



Se ele entrar
direitinho, o sapato
é perfeito para você,
senão, desista.
Ele só vai te
fazer mal.

REALIZAÇÃO



Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia
Regional Paraná

ILUSTRAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO POR
MARIANA KARAS ZELLA

CUIDADOS COM OS PÉS

