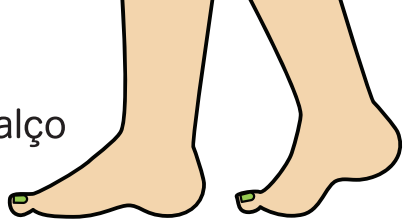


 NÃO andar descalço



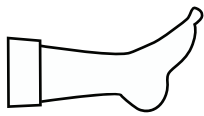
NÃO deixar seus pés “de molho”



NÃO usar bolsas de água quente nem travesseiros térmicos

CUIDADOS GERAIS

Usar meias sem costura, brancas, trocando-as diariamente

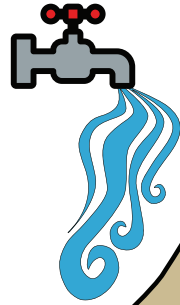


Higienizar e colocar os sapatos no sol periodicamente



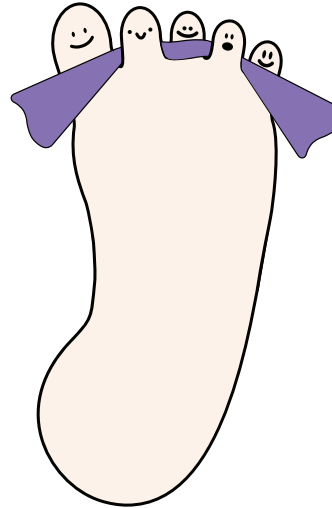
Olhar dentro dos sapatos antes de colocá-los

NÃO sentar de pernas cruzadas



Lavar com água morna e corrente

Secar bem entre os dedos

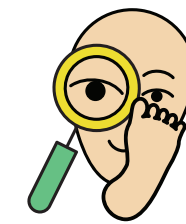


LIMPEZA

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

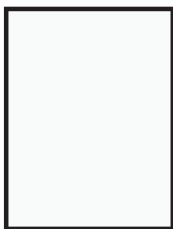


Saltos com no máximo 4 cm de altura e largos

TESTE DA PALMILHA

MATERIAIS

Papel

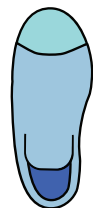


Tesoura

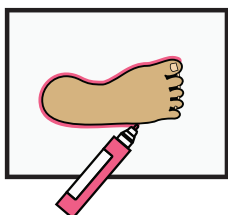


Canetinha

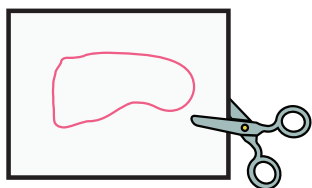
Sapato



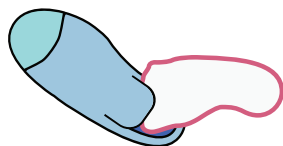
1. Contorne seu pé na folha com a canetinha



2. Recorte o desenho



3. Coloque o recorte dentro do sapato



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