

Caça-palavras

Cuidados com os pés



Higiene
Calçado
Hidratar
Lavar
Idosos

Pés
Unha
Secar

JUNTE-SE A NÓS NESTA CAMPANHA E
DIVULGE ESSA INFORMAÇÃO!



Programa de Educação Tutorial - PET
ENFERMAGEM – UFBA
Escola de Enfermagem, 5º andar

Rua Basílio Gama, nº 241

Redes Sociais:

Instagram: @petenufba

Facebook: PET ENFERMAGEM UFBA

Grupo de Pesquisa em Atividades Hiperbáricas
(GPAH)

Escola de Enfermagem, 5º andar

Rua Basílio Gama, nº 241

Redes Sociais:

Instagram: @gpah_ufba

Atividade Curricular em Comunidade e
Sociedade- ACCS, ENFB90 Envelheci, e agora?

AVALIAÇÃO E CUIDADOS COM OS PÉS



FESTIVAL DE CULTURA JAPONESA

SALVADOR

2018

CUIDADOS GERAIS COM OS PÉS

HIGIENE

- ✓ Realize a higiene regular dos pés, seguida da secagem cuidadosa deles, principalmente entre os dedos.



<https://br.depositphotos.com/159244000/stock-illustration-washing-and-drying-feet.html>

- ✗ Cuidado com a temperatura da água! Nunca coloque os pés em água com temperatura superior a 37°C, para evitar queimadura.

HIDRATE OS PÉS



<https://pt.dreamstime.com/desnate-para-o-%C3%ADcone-dos-p%C3%A9s-no-estilo-desenhos-animados-isolado-fundo-branco-ilustra%C3%A7%C3%A3o-do-vetor-estoque-s%C3%ADmbolo-cuidados-image101959868>

- ✓ Use cremes ou óleos hidratantes para pele seca, porém, não usá-los entre os dedos.

OBSERVE SEUS PÉS.

- ✓ Realize a inspeção diária dos pés (seja por você mesmo ou com a ajuda de um familiar ou um cuidador orientado), incluindo as áreas entre os dedos.
- ✗ Atenção as feridas, rachaduras, bolhas, inchaços, inflamações ou qualquer mudança de cor. Procure atendimento da sua equipe de saúde.



CALOSIDADES

- ✗ Não utilize agentes químicos ou cortantes para remover calos. Calos e calosidades devem ser avaliados e tratados pela sua equipe de saúde.

CORTE DAS UNHAS



- ✓ O corte das unhas deve ser avaliado quanto a sua técnica. Elas devem ser cortadas sempre retas, seguindo a anatomia do dedo.

- ✗ O corte inadequado pode predispor um quadro de unha encravada.

CALÇADOS

- ✓ Diariamente usar calçados com sola firme, antiderrapante e confortável.
 - ✓ Mantenha os calçados limpos
 - ✓ Estes intens garantem uma melhor segurança!
- Sapatos inadequados causam lesões e queda**



<https://www.lojadoctorpere.com.br/sapato-para-diabeticos-feminino-preto-51403>