

Feridas e Úlceras nos Pés no Diabetes

Por que as Feridas nos Pés São Importantes no Diabetes

Se você tem diabetes, feridas nos pés são graves e **nunca devem ser ignoradas**. A maioria das amputações em pessoas com diabetes começa com **uma pequena ferida no pé**.

A pele é a barreira natural do corpo contra infecções. Quando a pele se rompe, germes podem entrar e causar problemas sérios.

O Que é uma Úlcera no Pé?

Uma úlcera no pé é **qualquer ferida aberta ou ruptura da pele**.

Ela pode começar muito pequena, como:

- Uma bolha
- Uma rachadura na pele seca
- Um corte ou perfuração (por exemplo, pisar em um prego)

Mesmo feridas pequenas podem se tornar perigosas se não forem tratadas precocemente.

Por Que as Feridas nos Pés Acontecem?

As feridas nos pés geralmente ocorrem por causa de **pressão**, especialmente quando a sensibilidade dos pés está reduzida.

Existem **três tipos principais de pressão**:

1. Pressão constante

- Exemplo: ficar deitado por muito tempo com pressão no calcanhar (Fig. 1)
- Exemplo: usar sapatos apertados por muitas horas (Fig. 2)

2. Pressão súbita

- Exemplo: pisar em um prego ou agulha (Fig. 3)

3. Pressão repetitiva (mais comum)

- Causada por caminhar repetidamente sobre o mesmo ponto de pressão (Fig. 4)
- Frequentemente associada a joanetes, dedos em martelo, pés planos ou arcos elevados (Fig. 5)
- Leva à formação de calos que podem se romper (Fig. 6)



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

Por Que Essas Feridas Não Doem?

Muitas pessoas com diabetes têm **neuropatia**, que é a perda de sensibilidade nos pés.

Por causa disso:

- Você pode não sentir dor
- Pode não perceber uma ferida
- Pode continuar caminhando sobre ela, piorando a lesão

Por isso, a **inspeção diária dos pés** é tão importante.

Como os Calos se Transformam em Feridas?

Os calos se formam sobre pontos de pressão.

Sob o calo, a pele pode:

- Formar bolhas (Fig. 7)
- Sangrar
- Romper-se

Quando a pele se abre, a infecção pode começar rapidamente (Fig. 8).



Fig. 7



Fig. 8

Outros Fatores que Aumentam o Risco

As feridas nos pés são mais prováveis se você tiver:

- Pele seca e rachada (especialmente nos calcanhares) (Fig. 9)
- Micose entre os dedos (pé de atleta) (Fig. 10)
- Lesões nos pés
- Sapatos mal ajustados
- Mau controle da glicemia
- Má circulação sanguínea (Fig. 11)



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11

Como as Feridas nos Pés São Tratadas?

O tratamento depende da causa, mas geralmente inclui:

- **Alívio da pressão no pé**
(sapatos especiais, botas, gessos, muletas ou scooters)
- **Manter a ferida limpa e coberta**
- **Observação rigorosa de sinais de infecção**

Algumas feridas precisam de curativos especiais ou tratamentos avançados escolhidos pelo seu médico.

Quanto Tempo Leva a Cicatrização?

Não existe um prazo exato.

Um bom sinal é:

- Se a ferida reduzir pela metade em 4 semanas, geralmente cicatriza em até 6 meses.

A cicatrização depende de:

- Controle da glicemia
- Evitar apoiar o peso no pé
- Cuidados adequados com a ferida

O Que Pode Atrasar a Cicatrização?

1. Glicemia elevada

- Retarda a cicatrização
- Dificulta o combate às infecções

2. Infecção

- Sinais de alerta (Fig. 12):
 - Vermelhidão
 - Inchaço
 - Calor local
 - Secreção
 - Febre ou calafrios (grave)

3. Má circulação sanguínea (Fig. 13)

- O sangue leva oxigênio, nutrientes e antibióticos
- A má circulação pode impedir a cicatrização



Fig. 12



Fig. 13

Quem Trata as Feridas do Pé Diabético?

As feridas nos pés são melhor tratadas por uma **equipe multidisciplinar**, que pode incluir:

- Podólogos
- Médicos de atenção primária ou endocrinologistas
- Especialistas vasculares (circulação)
- Especialistas em infecção
- Enfermeiros de tratamento de feridas

O podólogo geralmente lidera o tratamento do cuidado com os pés.

Como Posso Prevenir Feridas nos Pés?

A prevenção é o passo mais importante.

Todos os dias:

- Observe a sola dos pés
- Verifique entre os dedos
- Procure vermelhidão, rachaduras, bolhas ou inchaço

Sapatos:

- Verifique o interior antes de calçá-los
- Evite sapatos apertados ou que causem atrito
- Use chinelos ou calçados protetores dentro de casa
- Nunca ande descalço, nem mesmo em casa

Aja cedo:

- Se notar qualquer problema, ligue para o seu médico imediatamente
- O tratamento precoce economiza tempo, dinheiro e pés

Mensagem Principal

Pequenos problemas nos pés podem se tornar **grandes problemas no diabetes**. A inspeção diária e o cuidado precoce podem prevenir infecções, internações hospitalares e amputações.