

ORIENTAÇÕES PARA AUTOCUIDADO

para áreas de pouca sensibilidade

Limpeza diária

Olhe seus pés

Cuidado com água quente (pés e mãos) e objetos cortantes.

Não desencrave unhas!

Cuidado ao cortar as unhas, lixe e hidrate.

Deixe os pés de molho por 15 minutos, depois use creme hidratante.

Seque entre os dedos, e não passe creme entre os mesmos.



ORIENTAÇÕES PARA AUTOCUIDADO

para áreas de pouca sensibilidade

Limpeza diária

Olhe seus pés

Cuidado com água quente (pés e mãos) e objetos cortantes.

Não desencrave unhas!

Cuidado ao cortar as unhas, lixe e hidrate.

Deixe os pés de molho por 15 minutos, depois use creme hidratante.

Seque entre os dedos, e não passe creme entre os mesmos.



ORIENTAÇÕES PARA AUTOCUIDADO

para áreas de pouca sensibilidade



Não use calçados apertados.

Observe seu pé ao retirar o calçado.



Veja se tem bolhas ou calos.



Não use chinelo de dedo.



Use meia grossa e branca e troque todos os dias.



Use sapato mais largo e com solado grosso.



Use o sapato ou palmilha indicados o maior tempo possível.



Feridas tem que ser tratadas todos os dias. Mesmo que elas não incomodem!



Se aparecer algo diferente em seus pés, procure sua unidade de saúde!



ORIENTAÇÕES PARA AUTOCUIDADO

para áreas de pouca sensibilidade



Não use calçados apertados.

Observe seu pé ao retirar o calçado.



Veja se tem bolhas ou calos.



Não use chinelo de dedo.



Use meia grossa e branca e troque todos os dias.



Use sapato mais largo e com solado grosso.



Use o sapato ou palmilha indicados o maior tempo possível.



Feridas tem que ser tratadas todos os dias. Mesmo que elas não incomodem!



Se aparecer algo diferente em seus pés, procure sua unidade de saúde!

