

Autoexame diário dos pés no diabetes

1 minuto por dia — de preferência no mesmo horário, com boa iluminação



1 Sola e entre os dedos

Olhe a planta do pé e os espaços entre os dedos, todos os dias (espelho ajuda).



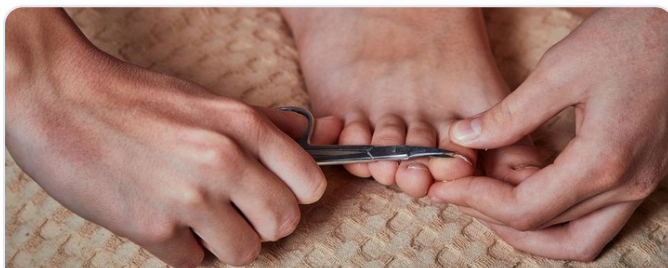
2 Ferida ou bolha

Qualquer lesão que você não sentiu acontecer merece avaliação — mesmo sem dor.



3 Pele e rachaduras

Pele muito seca ou com rachaduras no calcanhar é porta de entrada para infecção.



4 Unhas e calos

Unha encravada ou calo novo: não corte nem remova em casa; procure orientação profissional.



5 Temperatura e inchaço

Compare os pés com a mão: um pé mais quente, inchado ou vermelho pede avaliação rápida.



6 Antes de calçar

Passe a mão dentro do calçado procurando pedras, costuras ou dobras — o pé pode não sentir.

Encontrou algo diferente?

A ausência de dor não significa que está tudo bem — mostre a alteração a um profissional, sem esperar piorar.

Material educativo para quem tem diabetes ou neuropatia — não substitui a avaliação médica. Em caso de ferida, vermelhidão ou dor nova, procure atendimento. Fotos: Pexels (licença Pexels) — Pavel Danilyuk, Vasily Skuratov, Roman Odintsov, Bulat, cottonbro studio, Allan Mas.

© 2026 Dr. Caio Fábio (CRM-CE 12791 · RQE 8590). Material gratuito para uso pessoal e educativo. Não é autorizada a reprodução para distribuição, a venda ou qualquer outra forma de obtenção de vantagem financeira com este material, no todo ou em parte, sem autorização por escrito.