

ATIVIDADE DE EXTENSÃO COM MULHERES IDOSAS: MANUAL EDUCATIVO PARA O AUTOCUIDADO COM OS PÉS

*EXTENSION ACTIVITY WITH ELDERLY WOMEN: EDUCATIONAL MANUAL FOR
FEET SELF-CARE*

Fernanda da Silva, PLATNER¹

João Victor da, SILVA²

Julia Priscila Ferraz, PEPES³

Kaycke Nizer, PALHANO⁴

Luana, VOM MULLER⁵

Thiago Eduardo de Lima, SECHTA⁶

Fernanda de Andrade Galliano, DAROS⁷

Graziele Francine Franco, MANCARZ⁸

Leide da Conceição, SANCHES⁹

Maria Cecilia Da Lozzo, GARBELINI¹⁰

Resumo

Sobre os problemas relacionados com os pés, há consenso que as mulheres desenvolvem e relatam mais dificuldades do que os homens. Isto pode ser atribuído

¹ Acadêmica do curso de Biomedicina das Faculdades Pequeno Príncipe Curitiba-PR, Brasil.

fsilvaplatner@gmail.com

² Psicólogo e Mestrando no Ensino nas Ciências da Saúde das Faculdades Pequeno Príncipe Curitiba-PR, Brasil.

j.victor.silva@bol.com.br

³ Acadêmica do curso de Biomedicina das Faculdades Pequeno Príncipe Curitiba-PR, Brasil.

julia.ferrazpepes@gmail.com

⁴ Acadêmico do curso de Biomedicina das Faculdades Pequeno Príncipe Curitiba-PR, Brasil.

kaycke.ngnl@gmail.com

⁵ Acadêmica do curso de Biomedicina das Faculdades Pequeno Príncipe Curitiba-PR, Brasil.

luuvmuller@gmail.com

⁶ Acadêmico do curso de Farmácia das Faculdades Pequeno Príncipe Curitiba-PR, Brasil.

thiagosechta@gmail.com

⁷ Mestre em Ensino nas Ciências da Saúde. Professora das Faculdades Pequeno Príncipe Curitiba-PR, Brasil.

fernanda-daros@hotmail.com

⁸ Doutora em Biotecnologia aplicada a saúde da criança e do adolescente. Professora das Faculdades Pequeno Príncipe Curitiba-PR, Brasil. graziele.mancarz@fpp.edu.br

⁹ Doutora em Sociologia. Professora e Orientadora do Programa de Pós-Graduação Ensino nas Ciências da Saúde das Faculdades Pequeno Príncipe Curitiba-PR, Brasil. leidesanches@hotmail.com

¹⁰ Doutora em Ciências. Professora e Orientadora do Programa de Pós-Graduação Ensino nas Ciências da Saúde das Faculdades Pequeno Príncipe Curitiba-PR, Brasil. ceciliagarbelini@hotmail.com

a calçados inadequados que aumentam a chance de desenvolvimento de problemas que prejudicam a capacidade funcional dos pés. Foi desenvolvida uma atividade extensionista em um município do Estado do Paraná, com a participação dos estudantes do Projeto de Extensão Educar para Prevenir, juntamente com um mestrando do Programa de Mestrado em Ensino nas Ciências da Saúde e professores da Instituição de Ensino Superior que sedia o projeto. O estudo objetivou identificar os riscos de transtornos dolorosos nos pés de mulheres idosas e orientá-las por meio da elaboração de um manual sobre os principais cuidados com os pés. Trata-se de uma pesquisa de caráter exploratório descritivo, com abordagem quantitativa, com foco na educação em saúde dos pés de mulheres idosas. Participaram do estudo 77 mulheres com idade superior a 60 anos, que fazem parte da comunidade participante do referido projeto. O estudo identificou que um terço das participantes da pesquisa relatou ter desconforto ou dor nos pés ao realizar tarefas diárias. O manual, ilustrado e elaborado em linguagem simples, possibilitou o conhecimento do autocuidado necessário com os pés para prevenir complicações advindas de hábitos inadequados.

Palavras-chave: Pés; Autocuidado; Educação em Saúde.

Abstract

Regarding problems related to feet, there is a consensus that women develop and report more difficulties than men. This can be attributed to the use of inadequate shoes that increase the chance of developing problems that impair the feet's functional capacity. An extension activity was developed in a city in the State of Paraná, with the participation of students from the extension project Educate to Prevent, along with a master's student from the Master's Program in Health Sciences Education and teachers from the Higher Education Institution that hosts the project. The objective was to guide participants about foot care and to identify the risks of painful foot disorders in the elderly. This is a descriptive exploratory research, with a quantitative approach, focusing on foot health education for elderly women. 77 women aged over 60 years old participated in the study. The survey found that a third of those surveyed reported having discomfort or pain when performing daily tasks. The illustrated manual and written in simple language allows awareness of the necessary foot care in order to prevent complications arising from inappropriate habits.

Key words: Feet; Self-Care; Extension Activity.

Introdução

A palavra "extensão" apareceu na legislação educacional brasileira em 1931, no primeiro Estatuto das Universidades Brasileiras, referindo-se à oferta de cursos e conferências de caráter educacional, como "[...] organismo da vida social da Universidade" (SOUSA, 2000, p. 16), e só reapareceu em 1968, no texto da Lei nº

5.540/68, tornando-a obrigatória em todas as Instituições de Ensino Superior (IES) do Brasil.

De acordo com Silva (2000, p. 43), esta propagação de conhecimento se estabelece de duas formas distintas: "intramuros", realizada por meio das atividades alcançadas nos ambientes universitários se efetivando por meio das ações de ensino; e "extramuros", direcionadas aos grupos ou comunidades distintas aos corpos docente e discente da instituição de ensino superior trabalhadas como ações de extensão.

O projeto Educar para Prevenir, das Faculdades Pequeno Príncipe, iniciou suas atividades em 2009 a partir da necessidade de acirrar as orientações em saúde nas escolas e comunidades parceiras. Assim, permitiu maior aproximação e protagonismo dos acadêmicos desta IES e mestrandos do programa de Mestrado em Ensino nas Ciências da Saúde na comunidade. Isto porque os profissionais de saúde são preparados para o enfrentamento dos desafios tecnológicos, mas pouco sensíveis ao uso social da ciência, ou seja, com pouca habilidade para aproveitar o conhecimento do senso comum na retroalimentação do conhecimento científico.

Portanto, é imprescindível o desenvolvimento de ações ligadas à comunidade, de forma a perceber melhor a realidade e por meio dela construir novos e diferentes saberes, a partir da fusão do conhecimento popular com o científico, garantindo o intercâmbio de conhecimentos, o envolvimento com questões sociais e o desenvolvimento de ações de promoção da saúde a partir de um prisma holístico, pelo qual as diversas visões de mundo sejam respeitadas. Para que tal desafio saia do campo das ideias é necessário a realização de projetos de largo alcance social, voltados para públicos diversificados e que sejam planejados visando atender às reais necessidades da população-alvo.

Foi a partir deste contexto e perspectivas que este estudo foi desenvolvido objetivando a difusão do conhecimento construído cultural e cientificamente, desenvolvido de forma planejada, com o estabelecimento de objetivo claro e definido. A atividade extensionista denominada "Pés dolorosos", foi desenvolvida em um município do Estado do Paraná, com a participação dos alunos do projeto em questão, juntamente com professores do programa de Mestrado em Ensino nas Ciências da Saúde e docentes das Faculdades Pequeno Príncipe. Esta atividade de

extensão extramuros possibilitou apreender, por meio de ações na comunidade, os dados e as informações relacionadas ao envelhecimento populacional.

O Brasil ocupou em 2015, a sétima colocação mundial em número de idosos e as projeções mostram que, possivelmente, em 2025 o país passe a ocupar a sexta posição (FERNANDES *et al.*, 2013). Com a maior concentração de idosos na população observou-se aumento na incidência de doenças crônicas não transmissíveis que podem ser acompanhadas por sequelas, as quais limitam o desempenho funcional e geram dependência.

Tavares (2012) aponta que, a presença de múltiplas doenças com diferentes níveis de gravidade pode influenciar o desempenho das atividades da vida diária e diminuir a autonomia dos idosos.

Segundo Prato *et al.* (2012, p. 22), há consenso geral que, com relação aos problemas relacionados aos pés, as mulheres desenvolvem e relatam mais dificuldades do que os homens. Isto pode resultar da “[...] influência dos calçados inadequados de salto altos e bico fino, que aumentam a chance de desenvolvimento de problemas no pé com o avanço da idade; como hálux valgo, deformidades nos dedos e calosidades nos pés”. Os autores descrevem que outro fato a considerar é a tolerância à dor, pois as mulheres alegam sentir mais dores que os homens e, conseqüentemente, procuram mais os serviços de saúde, fator este, no entanto, controverso, já que não há consenso sobre isso.

Os problemas relacionados as modificações anatômicas e fisiológicas dos pés podem ocorrer em razão de doenças sistêmicas, de alterações na marcha e traumas que comprometem estruturas vasculares, nervosas e ósseas e, ainda, a pele e a integridade das unhas (FERRARI *et al.*, 2009).

Prato *et al.* (2012, p.19) escrevem que “[...] a presença de problemas nos pés pode interferir diretamente no equilíbrio e no ciclo da marcha podendo conseqüentemente ser um fator contribuinte para a incapacidade funcional e quedas na população”.

Partindo dessas reflexões, observa-se a relevância deste estudo, pela necessidade do conhecimento cada vez mais amplo, acerca das alterações podais na população idosa e sua associação com a incapacidade funcional que acarreta

diminuição da deambulação, com influência na autonomia e qualidade de vida dessas pessoas.

Delineou-se, portanto, uma pesquisa que objetivou identificar os riscos de transtornos dolorosos nos pés de mulheres idosas e orientá-las por meio da elaboração de um manual sobre os principais cuidados com os pés, tendo como questão norteadora: “Quais são os riscos de transtornos dolorosos nos pés em idosas, identificados por meio uma atividade extensionista?”

Encaminhamento metodológico

Trata-se de pesquisa exploratória descritiva com abordagem quantitativa (GIL, 2009) com produção de manual educativo desenvolvido em atividade extensionista com foco na educação em saúde para o cuidado dos pés de mulheres idosas. Participaram deste estudo 77 mulheres com idade superior a 60 anos, integrantes de uma comunidade que aceitou participar desta pesquisa. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Pequeno Príncipe sob o parecer n. 2.601.225. As atividades iniciaram com uma cerimônia simbólica de lavagem dos pés das idosas pelos alunos envolvidos. A seguir, as participantes foram informadas sobre a correta higiene e hidratação dos pés, assim como, sobre os cuidados de higiene dos sapatos e sobre a escolha adequada dos mesmos. Um protocolo de investigação foi aplicado contendo uma abordagem inicial sobre os dados sociodemográficos e o instrumento específico de coleta de dados denominado Índice Manchester de incapacidade associada ao pé doloroso no idoso (MFPDI). Este instrumento foi traduzido, adaptado e validado por Ferrari *et al.* (2008) e consiste de 19 questões divididas em quatro subescalas. A primeira subescala é formada por dez questões inerentes à compreensão da movimentação; a segunda é composta por cinco questões sobre dor nos pés; a terceira por duas questões sobre preocupação com a dor nos pés e a quarta por duas questões relacionadas à dificuldade de realizar determinado trabalho ou atividade de lazer. Em cada questão, o participante tem de apontar a frequência dos sintomas no tempo. Se a incapacidade é ausente, a alternativa “nunca, em nenhum momento” (ponto = 0) é assinalada. Se presente, é indicada uma das alternativas: “sim, em alguns dias” (ponto = 1) ou “na maioria/todos os dias” (ponto = 2). Ao utilizar estratégia de

pontuação simples, somam-se todos os pontos, expressando assim, o grau de incapacidade (GARROW *et al.*, 2000). A pontuação do MFPDI é de 0 a 38 pontos.

Os dados foram digitados em planilhas do *Excel 2000 for Windows* para o adequado armazenamento das informações e, na sequência, apresentados na forma de tabelas, em frequência percentual simples, seguida de análise descritiva.

Resultados e Discussão

A pesquisa possibilitou a identificação dos problemas evidenciados pelas idosas que têm pés dolorosos, tais como o decréscimo na habilidade para executar atividades da vida diária, diminuição da força, do equilíbrio, da mobilidade, alterações na marcha, aumento do risco de quedas e da instabilidade postural.

Quanto ao perfil sociodemográfico da população estudada, destaca-se que a maioria (48=62,33%) encontrava-se na faixa etária de 60 a 69 anos; 41 (=53,24%) idosas eram viúvas e 66 (=85,71%) não trabalhavam fora. Vale destacar que, 73 (=94,80%) das participantes se declararam alfabetizadas. Sabe-se que a escolaridade representa um fator importante, pois leva o indivíduo a leitura de informações que podem contribuir para a prevenção de doenças.

No quesito moradia, 28 (=36,36%) idosas viviam com cônjuge/companheiro. O fato das idosas morarem com a família pode ser um fator protetor para elas. Quanto à renda, 45 (=58%) possuíam renda entre um e dois salários mínimos. Esses dados podem repercutir diretamente na condição de vida dessas idosas que, em muitos casos, pertencem às classes sociais financeiramente mais carentes ou de extrema pobreza e, muitas vezes, são mantenedoras de famílias (Tabela 1).

Tabela 1 - Distribuição dos participantes do estudo de acordo com a caracterização sociodemográfica (n=77)

Variáveis	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Idade	60-69 anos 48 (62,33%)	70-79 anos 27 (35,06%)	≥ 80 anos 2 (2,59%)	
Ocupação	Do lar 66 (85,71%)	Trabalha fora 11 (14%)		
Escolaridade	Analfabeta 4 (5,19%)	Alfabetizada 73 (94,80%)		
Estado civil	Solteira 2 (2,59%)	Casada 26 (34%)	Viúva 41 (53,24%)	Separada 8 (10,38)
Moradia	Mora sozinha 18 (23%)	Conjuge 28 (36,36%)	Filho 23 (29,38%)	Outro 8 (10,38)

Renda	<1 SM*	1 a 2 SM	2 a 3 SM	>3 SM
	22 (29%)	45 (58%)	7 (9,09%)	3 (3,89%)

*SM: salário mínimo

Fonte: Os autores (2019).

Na Tabela 2, encontram-se lançados os itens que compõem o índice de Manchester. Destaca-se que a maioria das participantes 35 (=45%) não tem problema ao caminhar fora de casa, 33 (=43%) caminha por longas distâncias sem dificuldade e 32 (=42%) o faz de forma mais vagarosa. No entanto, a maior parte 38 (=49%) evita andar sobre superfícies ásperas ou irregulares e 36 (=47%) ficar de pé por muito tempo. Um terço das idosas 26 (=34%) relata ter desconforto ou dor ao realizar as tarefas.

Na segunda categoria, a maioria 36 (=47%) relatou não sentir dor nos pés; 14 (=18%) participantes alegaram que tem dor nos pés pela manhã em alguns dias e 30 (=39%) disseram que os pés doem a noite com uma frequência diária. A maioria das participantes 59 (=77%) tem preocupação com relação aos pés e aos sapatos que precisam calçar. No último quesito, atividade de trabalho e lazer, a maioria 37 (=48%) realiza as atividades laborais normais e apenas 11 (=14%) idosas se declararam impedidas de desenvolver as atividades que faziam antes, na maioria dos dias/todos os dias.

Tabela 2 - Distribuição dos participantes do estudo de acordo com a incapacidade associada ao pé doloroso no idoso (n=77).

PERGUNTAS	Nunca, em nenhum momento	Sim, em alguns dias	Sim, na maioria dos dias/todos os dias
Eu evito caminhar fora de casa	35 (45%)	24 (31%)	18 (23%)
Eu evito caminhar longas distâncias	33 (43%)	19 (25%)	25 (32%)
Eu caminho com dificuldade	38 (49%)	18 (23%)	21 (27%)
Caminho vagarosamente	21 (27%)	24 (31%)	32 (42%)
Ao caminhar, eu tenho que parar e descansar meus pés	45 (58%)	18 (23%)	14 (18%)
Eu evito caminhar sobre superfícies ásperas ou irregulares sempre que possível	25 (32%)	14 (18%)	38 (49%)
Eu evito ficar de pé por muito tempo	23 (32%)	18 (23%)	36 (47%)
Eu pego o ônibus, metrô ou ando de carro com mais frequência	15 (19%)	27 (35%)	35 (45%)
Eu preciso de ajuda nas tarefas domésticas/compras	54 (70%)	12 (16%)	11 (14%)
Eu ainda faço tudo, mas com mais dor ou desconforto	25 (32%)	26 (34%)	26 (34%)

Eu tenho dores constantes nos pés	36 (47%)	21 (27%)	20 (26%)
Meus pés doem mais de manhã	51 (66%)	14 (18%)	12 (16%)
Meus pés doem mais de noite	34 (44%)	13 (17%)	30 (39%)
Sinto dores em pontadas nos meus pés	46 (60%)	14 (18%)	17 (22%)
Eu fico irritado quando meus pés doem	42 (55%)	11 (14%)	24 (22%)
Estou sempre preocupado com relação aos meus pés	22 (29%)	14 (18%)	41 (31%)
Preocupo-me com relação aos sapatos que preciso calçar	6 (8%)	12 (16%)	59 (77%)
Sou incapaz de realizar o trabalho que fazia antes	37 (48%)	29 (38%)	11 (14%)
Eu não consigo mais realizar todas minhas atividades anteriores (esportes, dançar, caminhar por morros, etc.)	31 (40%)	34 (44%)	12 (16%)

Fonte: Os autores (2019).

A partir do que foi destacado na Tabela 2, percebe-se que o estudo favoreceu a identificação dos problemas relacionados aos pés das idosas, os quais têm impacto na sua qualidade de vida. Com o passar dos anos aparecem várias complicações de saúde, e os pés não são exceção. Os resultados evidenciaram que há necessidade de alguns hábitos de autocuidado com os pés, o que requer ações interdisciplinares, visando um atendimento e acompanhamento mais adequados, para que as idosas possam não só viver mais, mas com qualidade de vida.

O envelhecimento populacional é assunto que gera importantes debates no campo econômico, social e principalmente da saúde (BOBBO *et al.*, 2018). De acordo com Menz *et al.* (2005), o processo de envelhecimento é marcado por modificações fisiológicas e patológicas ocasionando mudanças físicas, psicológicas e sociais. Ocorrem alterações nas estruturas anatômicas e fisiológicas em todo nosso organismo, inclusive nos pés.

Segundo Carvalho *et al.* (2010), os problemas podais decorrem de hábitos inadequados como andar descalço, usar sapatos apertados, cortar inadequadamente as unhas e pequenas dermatoses como micose, rachaduras, calos e deformidades dos pés. Esses fatores não representam grandes problemas e não causam maiores impactos às pessoas saudáveis, mas nos diabéticos podem ocasionar significativos danos. Portanto, a avaliação dos pés da pessoa com diabetes – assim como o cuidado integral do indivíduo – deve ser periódico para detecção precoce de alterações que confirmam um risco aumentado para o desenvolvimento de úlceras e outras complicações.

Menz *et al.* (2005) relatam que estas modificações ocasionam alteração postural podendo levar a quedas, decréscimo do número de fibras musculares e do tecido adiposo dos pés. A pele tende a ficar mais seca, perde a elasticidade e o coxim plantar fica diminuído.

Segundo Marin e Maciel (2014) no Brasil, a saúde do idoso aparece como uma das prioridades das políticas públicas, principalmente no que se refere à manutenção da autonomia e independência. Sabe-se, entretanto, que as alterações funcionais realizam importante papel nesta condição. Mesmo assim, muitos problemas apresentados pelos idosos não são valorizados tanto pelos profissionais de saúde como pelo próprio idoso. Como exemplo, citam-se as alterações nos pés.

Os cuidados com os pés favorecem o nível de atividade praticada e, conseqüentemente, diminuem a dor e a rigidez articular associada às doenças degenerativas da articulação além de melhorar o controle glicêmico, sendo aspecto de grande importância para a promoção da saúde dessas pessoas (STOLT *et al.*, 2012).

O pé é uma unidade funcional muito importante no controle da postura na manutenção do equilíbrio e na execução dos movimentos. São coordenados ao sistema muscular e promovem informações sensoriais sobre a posição do corpo por meio de mecanorreceptores plantares. Geram contato direto com o solo, adaptando-se às suas irregularidades durante a caminhada e contribuindo para a absorção do impacto durante a marcha (PRATO *et al.*, 2012).

Encontram-se entre os problemas funcionais, as modificações nas estruturas anatômicas e fisiológicas dos pés, que podem ser decorrentes de doenças sistêmicas, de transtornos da marcha e traumatismos nos pés que comprometem a integridade das unhas, da pele, dos nervos, dos vasos e das estruturas ósseas (FERRARI *et al.*, 2009).

Tais agravos geram para a vida do idoso algumas conseqüências, tais como o decréscimo na habilidade para executar atividades da vida diária, diminuição da força, do equilíbrio, da mobilidade, alterações na marcha, aumento do risco de quedas e da instabilidade postural resultando em incapacidade funcional (PRATO *et al.*, 2012).

A revisão teórica e os dados levantados no estudo foram a base para o estabelecimento de pontos importantes que merecem destaque no autocuidado com os pés e, assim, subsidiaram a elaboração de um manual educativo com foco na observação diária dos pés com destaque à higiene e hidratação, cuidados com as unhas e calosidades, orientações sobre sapatos adequados, rachaduras e micoses.

Com ilustrações e linguagem simples, o manual educativo, apresentado a seguir, foi elaborado para possibilitar aos idosos fazerem escolhas adequadas para os cuidados de seus pés, principalmente, as pessoas com diabetes. O manual intitulado “Manual cuidados com os pés” apresenta-se então, como um material de ensino relevante às atividades de educação em saúde para idosos e, sua produção contou com o apoio da IES sede do Projeto de Extensão “Educar para Prevenir”.



FACULDADES PEQUENO PRINCEPE



Autores:

Fernanda da Silva Platner

João Victor da Silva

Julia Priscila Ferraz Pepes

Kaycke Nizer Palhano

Luana Yam Muller

Thiago Eduardo de Lima Sechta

Coordenadoras:

Me. Fernanda de Andrade Galliano Daros

Dra. Grazielle Francine Franco Mancarz

Dra. Leide da Conceição Sanches

Dra. Maria Cecília Da Lozzo Garbelini

Associação Hospitalar de Proteção à Infância Dr.

Raul Carneiro

Curitiba

2019

Você sabia que os pés são regiões do corpo que além de suportarem todo o peso, são a base para a nossa sustentação?

Por isso, eles merecem toda a nossa atenção e cuidado!

01






Exame diário dos pés

O envelhecimento natural causa a perda da sensibilidade nos pés, podendo levar ao aparecimento de lesões.



02

Por isso, ao realizar o exame diário dos pés, deve-se notar:

-  Dor ou desconforto
-  Cuidados de higiene
-  Hidratação dos pés
-  Saúde das unhas
-  Aparecimento de lesões

03

Lavagem dos pés

A lavagem dos pés deve ser realizada todos os dias, podendo ser feita da seguinte maneira:



04

Utilizar um sabonete e uma escovinha macia para lavar todo o pé, inclusive entre os dedos e unhas;

Enxaguar bem os locais que foram ensaboados sem deixar áreas sujas de sabão;

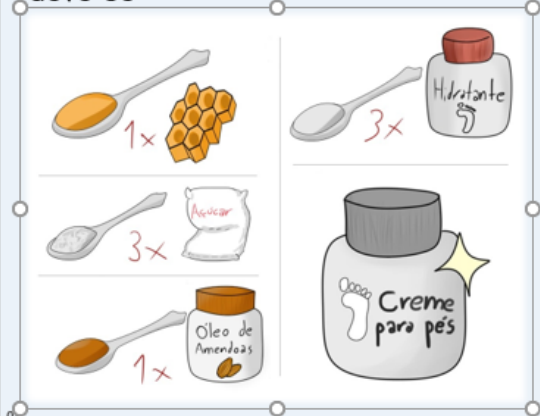
Secar bem os pés com uma toalha macia;

Passar um creme hidratante nos pés para evitar o ressecamento.

05

Hidratação dos pés


Pés ressecados podem levar ao aparecimento de rachaduras, neste caso é importante a utilização de cremes hidratantes. Para isso, deve-se:



06

Hidratar bem todas as regiões, inclusive o calcanhar, evitando passar creme entre os dedos;


Massagear os pés no momento da hidratação pois ajuda a melhorar a circulação sanguínea, prevenindo o ressecamento.



07

Corte correto das unhas

Os pés e as unhas precisam de uma atenção especial para evitar o surgimento de mau cheiro, lesões e infecções.



08

Para isso, são necessários alguns cuidados com as unhas, como:

- Cortar as unhas em linha reta, lixando-as, sem deixar pontas;
- Não cortar as unhas muito rentes à pele;
- O corte deve ser realizado após o banho ou deixar os pés em água morna, para facilitar;
- Em caso de unhas encravadas, procure um profissional para realizar o tratamento adequado.

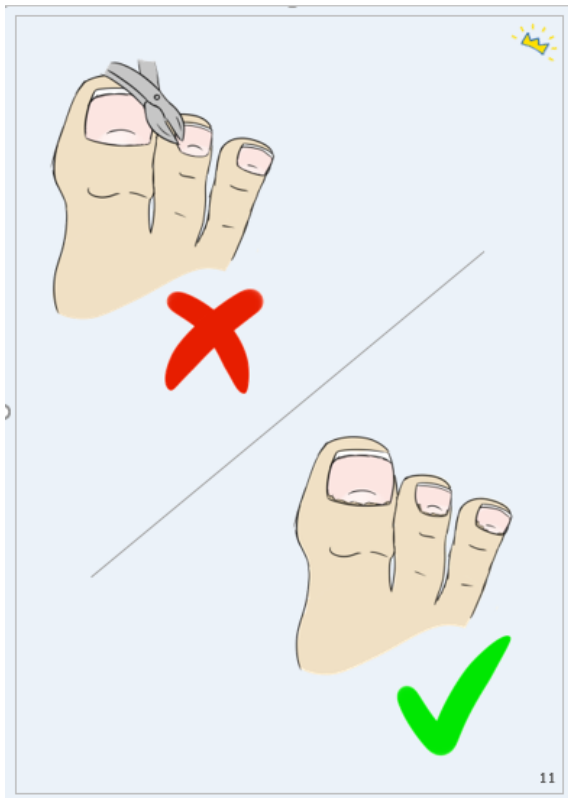
09

Cutículas

A cutícula é uma dobra da pele que atua como uma barreira protetora para as unhas. Para manter os pés saudáveis, indica-se:

Não as retirar, pois isso facilita o surgimento de infecções causadas por fungos, bactérias e, até mesmo doenças mais graves, se houver sangramento na região.

10



Calos

Os calos são um engrossamento da pele que podem ser classificados como superficiais ou profundos. Os superficiais são planos e indolores, ocasionados por atrito ou pressão local, já os profundos são cônicos, redondos e elevados, causados por compressão da camada mais interna da pele, ocasionando dor.

12

Em ambos os casos, recomenda-se:

⚡ Não cortar ou remover os calos sozinha, se necessário removê-los, procure um profissional especializado em pés (podólogo).

Crônico

superficial

13

Sapatos adequados


Os pés são o suporte de todo o nosso corpo e por isso precisam de todo o conforto possível. O uso de calçados confortáveis de tamanho adequado pode evitar enfermidades e deformações.

Por isso, recomenda-se...

14

➔ Usar calçados macios e confortáveis, sempre com palmilhas adequadas;

➔ Não usar sapatos de salto muito alto, pois podem causar deformações nos pés, torção nos tornozelos, problemas nas costas e aumentar as chances de desenvolver joanete;




15

➔ Evite sapatos como rasteirinhas e sapatilhas sem palmilhas adequadas;

➔ Recomenda-se o uso de sapatilhas com salto de até dois centímetros no máximo;



16



➔ Alternar os calçados para evitar o surgimento de machucados nos pés;

➔ Observar a presença de animais peçonhentos ou objetos que possam machucar os pés.

17

Pés rachados

O clima, a desidratação da pele, certas doenças, produtos químicos, o uso de calçados abertos nos calcanhares e o próprio envelhecimento podem fazer com que haja rachaduras nos pés, que podem até sangrar.

18

Você sabe como tratar os rachados dos pés?

↪ Evite ambientes frios e secos pois causam desidratação na pele, prefira ambientes úmidos e quentes, pois tendem a lubrificar os pés;



19

↪ Utilize cremes hidratantes e beba bastante água para se manter hidratada;

↪ A diabetes causa perda da sensibilidade nos pés e diminui a cicatrização, por isso, diabéticos devem ter um cuidado maior com os pés;

20

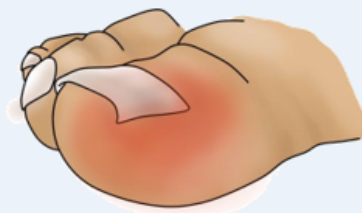
↪ Evite andar descalço pois isso faz com que haja ressecamento dos pés.




21

Micose

Você sabia que os pés são as regiões mais propensas a apresentar uma infecção por fungos?




22



Se os fungos estiverem em condições de temperatura e umidade adequadas podem crescer em vários ambientes, podendo afetar a nossa saúde. As infecções causadas por fungos podem provocar apenas um simples desconforto ou até mesmo levar a perda das unhas.

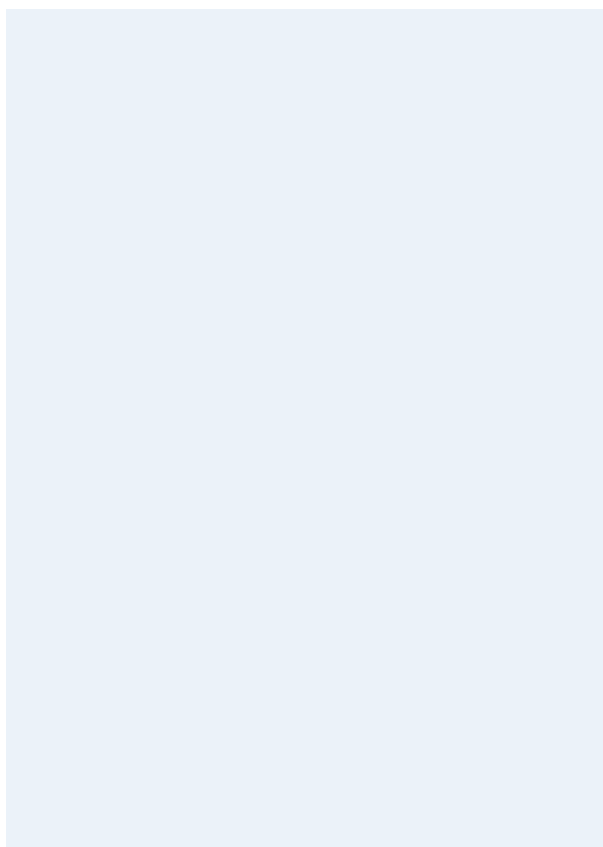
23



As principais medidas para prevenir infecções por fungos são:

- Secar bem os pés após o banho, retirando toda a umidade, inclusive entre os dedos;
- Uma boa higienização de banheiros e piscinas colabora para diminuir a ocorrência da infecção;
- Manter uma boa alimentação para conservar a saúde e a vitalidade do sistema imune.

24



Projeto de extensão



FACULDADES
pequeno
PRÍNCIPE

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-63871-13-8



9 788563 871138

Considerações finais

Com o avanço da idade o uso de sapatos impróprios aumenta a chance do aparecimento de problemas nos pés tais como o hálux valgo, deformidades nos dedos e calosidades nos pés que prejudicam a capacidade funcional. A pesquisa evidenciou a necessidade de investir na formação de profissionais de saúde e desenvolver ações interdisciplinares, visando atendimento mais adequado, para que os idosos possam não só viver mais, mas viver melhor.

Pensando na promoção em saúde, para este grupo pesquisado, foi considerado importante o desenvolvimento de um manual de autocuidado focado nos pés, com linguagem simples e adequada para o perfil do grupo de idosas participantes desta pesquisa. O material é de fácil compreensão e pode ser utilizado em atividades de educação em saúde sobre cuidados com os pés, reforçando a conscientização sobre os cuidados necessários para prevenir complicações advindas de hábitos inadequados da população idosa.

Referências

CARVALHO, Renata Di Pietro; CARVALHO, Carolina Di Pietro; MARTINS, Dulce Aparecida. Aplicação dos cuidados com os pés entre portadores de diabetes mellitus. **Cogitare Enferm**, v. 15, n. 1, p. 106-109, 2010. Disponível em: [file:///C:/Users/Acer/Downloads/17180-60204-3-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Acer/Downloads/17180-60204-3-PB%20(2).pdf)

BOBBO, Vanessa Cristina Dias; TREVISAN, Danilo Donizette; AMARAL, Maria Clara Estanislau; SILVA, Eliete Maria. Saúde, dor e atividades de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários. **Ciênc. saúde colet**. v. 23, n. 4, 2018.

FERNANDES, Maria das Graça Melo; OLIVEIRA, Fabiana Maria Rodrigues Lopes; BARBOSA, Keylla Thalita Fernandes; RODRIGUES, Mayra Muniz Dias; BASTOS, R.A.A. Evaluation of fear of falling in elderly in ambulatory care. **Rev Enferm UFPE** on line [periódico na Internet]. 2013. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/17180/11315>

FERRARI, Sabrina Canhada; SANTOS, Fânia Cricitina; GUARNIERI, Ana Paula; SALVADOR, Natalia; CORREA, Andrea Z. Abou Hala; HALA, Adriana Z. Abou; CÚSTODIO, Osvaldir; TREVISANI, Virginia Fernandes Moça. Índice Manchester de Incapacidade Associada ao Pé Doloroso no Idoso – Tradução, Adaptação Cultural e Validação para a Língua Portuguesa. **Rev Bras Reumatol**, v. 48, n.6, p. 335-341, nov/dez, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbr/v48n6/06.pdf>

FERRARI, Sabrina Canhada; SANTOS, Fânia Cristina; ARAÚJO, Mirian da Silva Lopes; CENDOROGLO, Maysa Seabra; TREVISANI, Virginia Fernandes Moça. *v. 5, n. 2 p. 65-83, 2021*

Patologias no pé do idoso. **Rev Bras Ciênc Envelh Hum.**; v. 6, n. 1, p. 106-18, 2009. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/735/485>

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4ª ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2009

GARROW, P. Adam; PAPAGEORGIOU, Ann C.; SILMAN, Alan J. Development and validation of a questionnaire to assess disabling foot pain. **Pain**. v. 85, p. 107-13, 2000. DOI: 10.1016 / s0304-3959 (99) 00263-8

MARIN, Maria José Sanches; MACIEL, Mateus de Carvalho. Caracterização dos problemas relacionados aos pés de idosos de uma comunidade em município do interior do Estado de São Paulo. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** vol. 17, n. 2, p.243-253, 2014. ISSN 1809-9823. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232014000200003>.

MENZ, Hylton B.; MORRIS Meg E.; SENHOR. Stephen R. Características dos pés e tornozelos associados ao comprometimento do equilíbrio e da capacidade funcional em idosos. **J Gerontol A Biol Sci Med Sci**. v. 60, n. 12, p. 1546-52, 2005 doi: 10.1093/ gerona /60.12.1546.

PRATO, Sabrina Canhada Ferrari; SANTOS, Fânia Cristina; TREVISANI, Virginia Fernandes Moça. Pé doloroso do idoso associado à incapacidade funcional. **Rev Dor**. v. 13, n.1, p.18-24, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rdor/v13n1/a04v13n1.pdf>

SILVA, P. B. A dimensão da extensão nas relações com o ensino e a pesquisa. In: ARAGÃO, R.; SANTOS NETO, E. dos; SILVA, P. B. da. **Tratando da indissociabilidade ensino, pesquisa, extensão**. São Bernardo do Campo: UMEESP, 2000.

SOUSA, Ana Luiza Lima. **A história da extensão universitária**. Campinas: Alínea, 2000.

STOLT, Minna et al. Foot health and selfcare activities of older people in home care. **J Clin Nurs**, v. 21 n. 21-22, p. 3082-95, 2012. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2702.2012.04223.x>

TAVARES, Darlene Mara dos Santos; DIAS, Flavia Aparecida. Capacidade funcional, morbidades e qualidade de vida de idosos. **Texto Contexto Enferm**. v. 21, n. 1, p. 112-20, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/tce/v21n1/a13v21n1.pdf>

Recebido em: 13/06/2020.

Aprovado em: 18/06/2021.