

2016-05-10 09:59:43

<http://justnews.pt/noticias/associacao-protectora-dos-diabeticos-de-portugal-vai-prestar-apoio-a-peregrinos-de-fatima>

## **Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal vai, amanhã, prestar apoio a peregrinos de Fátima**

Numa parceria com o Museu do Pão, das 9h00 às 19h00 da próxima quarta-feira, a APDP vai estar em dois postos de atendimento para dar apoio aos milhares de peregrinos que, nesta altura do ano, vão a pé até Fátima. Um dos pontos de apoio situa-se a sul de Fátima, em Minde, junto ao quartel dos Bombeiros voluntários de Minde, enquanto o outro fica a norte, em Colmeias.

Os postos estarão devidamente assinalados e terão à disposição dos peregrinos uma nutricionista, para dar conselhos de prevenção ao nível da alimentação, do exercício físico, da educação para uma vida saudável e uma enfermeira, para questões relacionados com o tratamento, nomeadamente de lesões do pé.

"As complicações do pé são das mais frequentes na Diabetes. Sabe-se que 25% das pessoas com diabetes tem condições que aumentam o risco de 'pé diabético', uma complicação responsável pela maioria das amputações em Portugal", explica alerta Luis Gardete Correia, presidente da APDP.

Desta forma, o responsável considera "urgente alertar para comportamentos de vida saudável, para um bom controlo da Diabetes e para uma especial atenção ao pé, sobretudo quando se pretende fazer caminhadas longas".

A APDP divulga alguns cuidados a ter com os pés:

- Lavar os pés todos os dias com água tépida;
- Utilizar gel ou sabonete pH neutro;
- Secar bem os pés, que não devem ficar húmidos, dado que a pele pode ficar mais fina e por isso mais sensível;
- Com algodão ou uma gaze deve passar vinagre de cidra/maçã nas unhas e pele, para prevenir o desenvolvimento de fungos e/ou bactérias;
- Observar os pés, para se certificar que não tem nenhuma ferida de que não se tenha apercebido;
- As meias não devem ter costuras nem elásticos e devem ser de lã ou algodão;
- O calçado é a causa mais comum de calosidades e úlceras, por isso o seu calçado deve respeitar alguns requisitos.