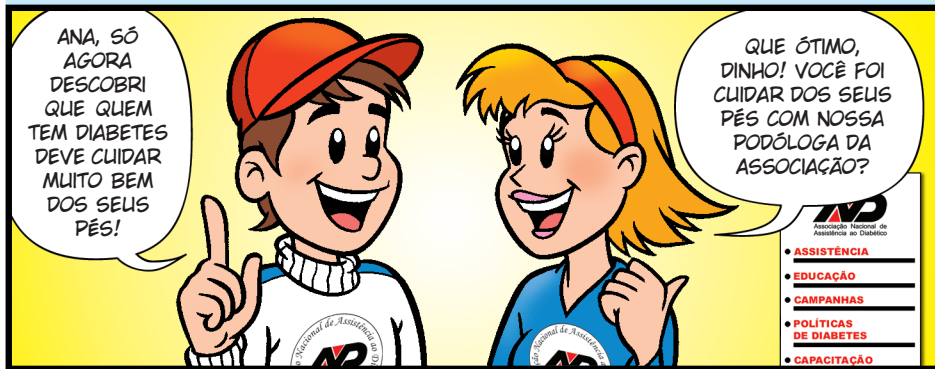
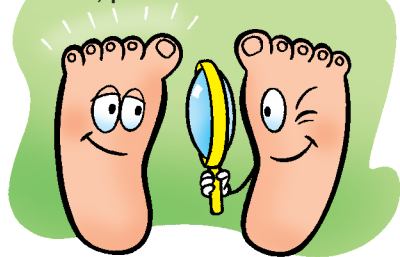


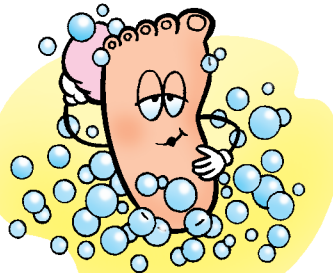
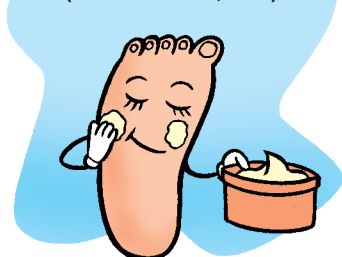
ANA & DINHO em: CUIDADOS COM OS PÉS



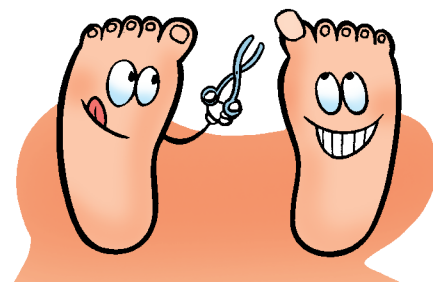
Examinar os pés diariamente e ver se não há bolhas, rachaduras, cortes, pele seca ou vermelhidão.



Usar creme para amaciar (entre os dedos, não!).

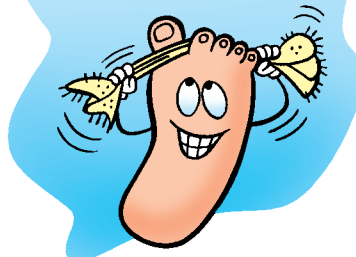


Lavar os pés diariamente com sabão neutro e água morna (quente, não!).



Cortar as unhas não muito curtas com tesoura própria e em linha reta.

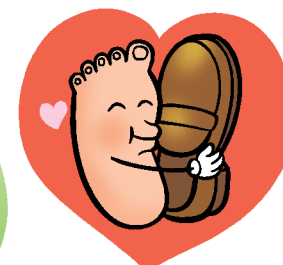
Enxugar sempre muito bem, principalmente entre os dedos.



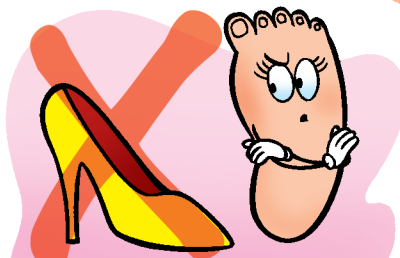
As meias devem ser de algodão, sem costura e sem elástico.



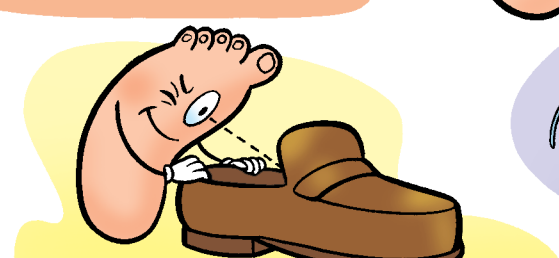
Não colocar de "molho", pois resseca.



Usar sapatos confortáveis, macios e sem costura.



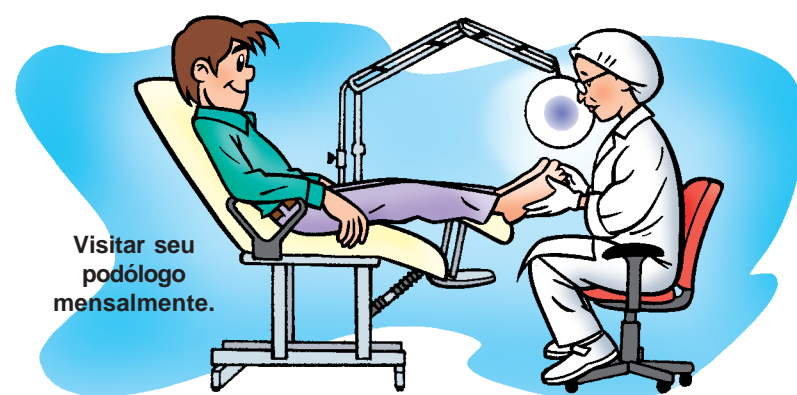
Não andar descalço nem usar sandálias, salto alto ou sapato apertado.



Antes de calçar sapatos e meias, ver se não há nada dentro que possa machucar seu pé.



Não cortar calos ou verrugas e não tirar cutículas ou os cantos das unhas.



Visitar seu podólogo mensalmente.

