

# Abordagem educativa de higiene podal na atenção primária

*Educational approach to podal hygiene in primary care*

*Enfoque educativo de la higiene podal en la atención primaria*

## Resumo

*Introdução: Atualmente as doenças dos pés é considerado uma preocupação em saúde pública, levando algumas patologias como o diabetes até a amputações e mortalidade, sendo assim esta abordagem educativa favorece ao usuário o conhecimento sobre prevenção, promoção e detecção de patologias que comprometem os pés. Objetivo: Realizar orientações sobre autocuidados com os pés e higiene podal diária. Método: Trata-se de relato de experiência realizado atividade educativa sobre autocuidado e higiene podal ao usuário na Unidade Básica de Saúde São José do município de Ribeirão Preto-SP no ano de 2017. As orientações de higiene podal baseiam-se na lavagem dos pés com bucha vegetal, água e sabonete íntimo, realizando movimentos circulares, utilizando uma escova de unha em movimento de deslizamento no sentido da matriz da unha a distal da unha e a pedra pomes em movimentos circulares em oito em região plantar com secagem dos pés e entre os dedos. Resultados: A experiência proporcionou oportunidade de vivenciar e desenvolver a aplicabilidade de hábitos de higiene podal diária propiciaram um impacto positivo na mudança de hábitos pela educação em enfermagem na podiatria na atenção primária. Discussão: A sistematização da Assistência da enfermagem que norteia o enfermeiro na tomada de decisões, no qual a higiene podal e autocuidado dos pés melhora a percepção de saúde, conscientizando sobre a mudança de estilo de vida reduzindo as complicações decorrentes da doença. Conclusão: A atividade educativa e a técnica de higiene podal é um recurso que demonstrou eficiente clinicamente, de baixo custo e legalmente amparado o uso do sabonete íntimo com fins antifúngicos e bactericidas, denominado off-label, bem como foi bem aceita pela população e pelos profissionais, com alta adesão na atividades educativas viabilizando as orientações de autocuidado e higiene podal como ferramentas importantes na mudança do estilo de vida. **Descritores:** podiatria, educação em saúde, autocuidado, enfermagem, atenção primária a saúde*

### **Márcia Regina Polillo Heffko**

Enfermeira. Pós Graduada Podiatria Clínica dos Membros Inferiores. Pós Graduada em Licenciatura da Saúde. Professora da Polillo Pé Cursos, Podologia Inteligente.

### **Gabrielle Polillo Maffra**

Podóloga. Professora da Polillo Pé Cursos, Podologia Inteligente.

### **Marcelle C. Neves Polillo**

Enfermeira. Professora da Polillo Pé Cursos, Podologia Inteligente.

### **Ariane Hidalgo Mansano Pletsch**

Fisioterapeuta. Doutora em Ciências pela FMRP- USP. Professora da Universidade de Cuiabá, Faculdade de Fisioterapia.

## Abstract

*Introduction: Foot disease is currently considered a public health concern, leading some pathologies such as diabetes to amputations and mortality, thus this educational approach favors the user knowledge about prevention, promotion and detection of pathologies that compromise the feet. Objective: To provide guidance on foot self-care and daily foot hygiene. Method: This is an experience report performed educational activity on self-care and foot hygiene to the user in the São José Basic Health Unit of Ribeirão Preto-SP in 2017. Foot hygiene guidelines are based on foot washing, with vegetable brushing, water and intimate soap, performing circular movements, using a sliding nail brush towards the nail matrix distal to the nail and the pumice stone in circular movements in eight in plantar region with drying of the feet and between the fingers. Results: The experience provided an opportunity to experience and develop the applicability of daily foot hygiene habits, which had a positive impact on the change of habits in nursing education in the podiatry in primary care. Discussion: The systematization of nursing care that guides nurses in decision-making, in which foot hygiene and self-care of the feet improves health perception, raising awareness about lifestyle change and reducing complications arising from the disease. Conclusion: The educational activity and the technique of foot hygiene is a resource that has been shown to be clinically efficient, low cost and legally supported by the use of intimate antifungal and bactericidal soap, called off-label, as well as well accepted by the population and professionals, with high adherence in educational activities enabling the guidance of self-care and foot hygiene as important tools in lifestyle change. Descriptors: podiatry, health education, self-care, nursing, primary health care.*

## Resumen

*Introducción: la enfermedad del pie se considera actualmente un problema de salud pública, lo que lleva a algunas patologías como la diabetes a amputaciones y mortalidad, por lo que este enfoque educativo favorece el conocimiento del usuario sobre la prevención, promoción y detección de patologías que comprometen los pies. Objetivo: proporcionar orientación sobre el autocuidado del pie y la higiene diaria del pie. Método: Este es un informe de experiencia que realizó una actividad educativa sobre autocuidado e higiene de pies al usuario en la Unidad de Salud Básica de São José de Ribeirão Preto-SP en 2017. Las pautas de higiene de pies se basan en el lavado de pies con arbustos vegetales, agua y jabón íntimo, realizando movimientos circulares, usando un cepillo deslizante para uñas hacia la matriz ungueal distal a la uña y la piedra pómez en movimientos circulares en ocho en la región plantar con el secado de los pies y entre los dedos. Resultados: La experiencia brindó la oportunidad de experimentar y desarrollar la aplicabilidad de los hábitos diarios de higiene de los pies, lo que tuvo un impacto positivo en el cambio de hábitos en la educación de enfermería en la podología en atención primaria. Discusión: La sistematización de la atención de enfermería que guía a las enfermeras en la toma de decisiones, en la que la higiene de los pies y el autocuidado de los pies mejora la percepción de la salud, crea conciencia sobre el cambio de estilo de vida y reduce las complicaciones derivadas de la enfermedad. Conclusión: La actividad educativa y la técnica de higiene de los pies es un recurso que ha demostrado ser clínicamente eficiente, de bajo costo y respaldado legalmente por el uso de jabón antimicótico y bactericida íntimo, llamado fuera de etiqueta, y bien aceptado por la población y profesionales, con alta adherencia en actividades educativas que permiten la orientación del autocuidado y la higiene de los pies como herramientas importantes en el cambio de estilo de vida.*

**Palabras clave:** podología, educación sanitaria, autocuidado, enfermería, atención primaria de salud.

RECEBIDO 10/08/2019 | APROVADO 17/08/2019

## INTRODUÇÃO

Evidencia-se que as doenças dos pés são consideradas uma preocupação em saúde pública, levando algumas patologias como o diabetes até a amputações e mortalidade<sup>1</sup>. Verificou-se uma relação linear entre o nível global de conhecimento e o gerenciamento da doença, inferindo que o empoderamento do indivíduo com relação ao conhecimento, ou seja, a informação pode ser uma ferramenta importante para as práticas de autocuidado favorecendo a melhoria nos aspectos educativos e preventivos. Sendo assim esta abordagem educativa favorece ao usuário o conhecimento sobre prevenção, promoção e detecção de patologias que comprometem os pés<sup>2</sup>.

A Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) embasa o enfermeiro na tomada de decisões, no qual a higiene podal e autocuidado dos pés melhoram a percepção de saúde, conscientizando sobre a mudança de estilo de vida reduzindo as complicações decorrentes da doença<sup>3</sup>.

Outro ponto favorável diz respeito à percepção do indivíduo sobre a importância dos autocuidados da higiene podal diária e sua qualidade de vida sendo um sujeito que transforma sua realidade com atitudes de mudança de hábitos e estilo de vida saudáveis.

Nesta perspectiva este relato de experiência objetivou-se em realizar orientações sobre autocuidados com os pés e higiene podal diária na atenção primária.



**A Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) embasa o enfermeiro na tomada de decisões, no qual a higiene podal e autocuidado dos pés melhoram a percepção de saúde, conscientizando sobre a mudança de estilo de vida reduzindo as complicações decorrentes da doença<sup>3</sup>.**



## MÉTODOS

Trata-se de relato de experiência realizado atividade educativa sobre autocuidado e higiene podal ao usuário na Unidade Básica de Saúde São José do município de Ribeirão Preto-SP, duas vezes por semana durante o ano de 2017.

A técnica Peeling na higiene podal foi desenvolvida pela Enfermeira Marcia Regina Polillo Heffko, registrada em cartório sob número de recibo de protocolo nº 281004 tem como componente o uso de sabonetes íntimos vaginais como um recurso terapêutico complementar para higiene podal para prevenção ou no tratamento de doenças nas unhas e pés.

A técnica aborda as orientações de higiene podal e baseia-se na lavagem dos pés com bucha vegetal, água e sabonete íntimo, realizando movimentos circulares, utilizando uma escova de unha em movimento de deslizamento no sentido da matriz da unha a distal da unha e a pedra pomes em movimentos circulares em oito em região plantar com secagem dos pés e entre os dedos, com periodicidade de três vezes ao dia.

As orientações de autocuidados incentivam as práticas de prevenção das doenças de unha e pés. O usuário foi orientado a realizar a inspeção diária dos pés, manter a higiene dos pés, evitar calçados ou outros fatores que causem ferimentos nos pés, entre outras recomendações mais específicas para cada caso, ou seja, manter uma higienização contínua, fomentando o hábito da higiene podal.

## RESULTADOS

A experiência na atenção primária oportunizou vivenciar e desenvolver a aplicabilidade de hábitos de higiene podal diária propiciaram um impacto positivo na mudança de hábitos pela educação em enfermagem na podiatria no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Com relação à adesão do usuário semanalmente evidenciou-se uma alta adesão nas atividades educativas, com bom entendimento da metodologia da técnica de higiene podal.

Deve-se salientar a importância dos programas educativos e de promoção à saúde para melhor conscientização sobre a doença e ampliação dos comportamentos de autocuidado, visando o melhor gerenciamento possível pelo usuário assistido pela atenção primária.

## DISCUSSÃO

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) considera que o uso off label de um produto é feito por conta e risco do profissional que o recomenda e, na maioria das vezes, trata-se de uso essencialmente correto apenas ainda não aprovado formalmente<sup>4</sup>.

O termo off label traduzido do inglês deve ser entendido como fora do rótulo ou mais especificamente fora das indicações registradas junto ao órgão sanitário regulador.

O termo se refere à prática da prescrição de um medicamento ou indicação de um produto de forma diferente daquela descrita na bula ou das indicações registrados no órgão regulador.

Quando um medicamento ou produto é empregado para uma situação clínica para o qual não foi aprovado, está caracterizado seu uso off label, ou seja, o uso não aprovado que não consta da bula.

Neste cenário a técnica do peeling podal com o uso de sabonete íntimo vaginal é um recurso que se demonstrou eficiente clinicamente, de baixo custo, legalmente amparado e com uma especificidade própria.

A educação em saúde baseada na troca de saberes e experiências favorecendo o entendimento do processo de promoção da saúde e o intercâmbio entre o saber científico e popular. O processo de educação em saúde capacitar as pessoas para manterem saudáveis a si através do acesso à informação e oportunizar a escolha de uma vida mais

saudável. A educação em saúde é fundamental para o êxito de intervenções preventivas no âmbito comunitário principalmente em relação às doenças crônicas dentre elas destaca-se a diabetes mellitus, pois são enfermidades com alta prevalência e morbimortalidade sendo consideradas problemas de saúde pública<sup>1</sup>.

Sendo assim, medidas de prevenção e controle necessitam ser disseminadas para todos os profissionais de saúde e dentro desta perspectiva, este relato de experiência visou oferecer medidas de orientação, conscientização e de intervenção com estratégias de promoção e prevenção a saúde e tratamento.

## CONCLUSÕES

A atividade educativa e a técnica de higiene podal é um recurso que demonstrou eficiente clinicamente, de baixo custo e legalmente amparado o uso do sabonete íntimo com fins antifúngicos e bactericidas, denominado off label. Foi bem aceita pela população e pelos profissionais, com alta adesão nas atividades educativas viabilizando as orientações de autocuidado e higiene podal como ferramentas importantes na mudança do estilo de vida. ■

## Referências

1. Ministério da Saúde (BR). Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2001.
2. Kamel N.M. et al. Sociodemographic determinants of management behavior of diabetic patients part II. Diabetics' knowledge of the disease and their management behavior. East Mediterr Health J. 1999.
3. Ministério da Saúde (BR). Estratégia Nacional para educação em saúde para o autocuidado em Diabetes Mellitus. Florianópolis; 2009.
4. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Disponível em: < [www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br) > Acessado em: 12 Set. 2019.