



**COMO A INSULINA O PODE AJUDAR**

Tratamento com insulina:  
um passo em frente na  
gestão da glicemias

**ONETOUCH®**



# Introdução

Começar a administrar insulina pode ser um grande passo. Talvez já esteja a tomar algumas medidas que são úteis para controlar a glicemia (açúcar no sangue), tais como comer de forma saudável, ter um estilo de vida ativo e tomar medicação para a diabetes. No entanto, talvez venha a descobrir que essas medidas se tornam menos eficazes, com o passar do tempo. A diabetes tipo 2 tem tendência a mudar ao longo do tempo, e, em consequência, também as suas necessidades de tratamento<sup>1</sup> são diferentes. Incorporar a insulina no seu plano de tratamento pode ajudar o seu corpo a gerir melhor os valores de glicemia.<sup>1</sup>

Muitas pessoas usam insulina para ajudar a gerir os seus valores de glicemia e a reduzir o risco de complicações associadas à diabetes.<sup>1,2</sup>

Este guia foi criado para o ajudar a conhecer melhor o tratamento com insulina e a dar o próximo passo para gerir os seus valores de glicemia. Iremos abordar os seguintes temas:



## **Compreender a insulina**

- O que é a insulina?
- Porque é que precisa de insulina?
- Formas de administração de insulina
- Tipos de insulina



## **Administrar insulina**

- O que deve e não deve fazer no tratamento com insulina
- Onde administrar insulina



## **Hipoglicemia (glicemia baixa)**

- Sinais e sintomas de glicemia baixa
- O que fazer em caso de glicemia baixa



## **Autovigilância da glicemia**



# Compreender a insulina

## O que é a insulina?<sup>3</sup>

- A insulina é uma hormona produzida no pâncreas; garante que o corpo consegue converter glicose (açúcar) em energia.

## Porque é que precisa de insulina?<sup>3</sup>

- Se é uma pessoa com diabetes tipo 1, o seu pâncreas não consegue produzir insulina. É por isso que precisa de fornecer insulina ao seu corpo proveniente dumha fonte externa. Neste caso, administrar insulina é absolutamente necessário porque é indispensável para a vida.
- Se é uma pessoa com diabetes tipo 2, o seu pâncreas produz insulina, mas, ou não o faz em quantidade suficiente, ou o seu corpo não reage à mesma como deveria. Neste caso, geralmente o seu médico começará por lhe receitar comprimidos para o ajudar a controlar a sua diabetes. Se, passado algum tempo, o seu pâncreas ainda não produzir insulina suficiente, o seu médico poderá recomendar que inicie insulina (isoladamente ou como complemento dos comprimidos ou de outra medicação injetável não-insulínica) para melhor gestão da diabetes.



## Formas de administrar insulina



### Bomba de insulina

Uma bomba de insulina ajuda-o a gerir a diabetes, libertando insulina no dia através dum cateter subcutâneo.



### Caneta, cartucho de insulina e agulha

Uma caneta de insulina contém um cartucho cheio de insulina e uma agulha integrada através da qual a insulina é injetada.

O seu médico irá receitar-lhe o tipo e a quantidade adequada de insulina.<sup>2</sup>

## Tipos de insulina<sup>2,3</sup>

Diferentes tipos de insulina têm efeitos diferentes nos seus níveis de glicemia:

- 1** As insulinas de ação rápida e curta, também conhecidas como insulina prandial, são usadas durante as refeições.
- 2** As insulinas de ação intermédia a prolongada, ou insulina basal, são usadas uma ou duas vezes ao dia, independentemente das refeições.

Alguns produtos contêm uma combinação de ambos os tipos de insulina (insulinas pré-mistura).

**Para evitar valores extremamente altos ou baixos de glicemia, é muito importante usar a insulina exatamente como lhe foi prescrita.<sup>2</sup>**



Tipos de insulina	Insulina prandial <sup>2,3</sup>		Insulina basal <sup>2,3</sup>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controla a glicemia depois dumha refeição</li> <li>Reduz rapidamente valores elevados de glicemia</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Controla a glicemia independentemente das refeições, p.ex., entre as refeições do dia e à noite enquanto dorme</li> <li>Normalmente usada uma a duas vezes por dia</li> </ul>	
	Ação rápida	Ação curta	Ação intermédia	Ação prolongada
<b>Início do efeito dentro de...</b>	15 minutos	30 minutos	2-4 horas	Várias horas
<b>Efeito continua por...</b>	2-4 horas	3-6 horas	12-18 horas	Até 24 horas ou superior

## Insulinas pré-mistura (contêm insulina basal e prandial numa proporção fixa)<sup>2</sup>

Faz a gestão da glicemia tanto depois, como entre refeições

\*Publicidade de dispositivos médicos. O sistema OneTouch Verio Reflect® é um dispositivo médico in vitro para controlo de glicose no sangue. O dispositivo não deve ser utilizado como substituto dos conselhos do profissional de saúde. Também não deve ser utilizado para diagnóstico ou rastreio da diabetes ou em recém-nascidos. OneTouch® Delica® Plus é um dispositivo médico utilizado para uma pequena colheita de amostra de sangue. Quando utilizar o dispositivo utilize uma lanceta esterilizada nova sempre que realizar um teste. Leia cuidadosamente a rotulagem e instruções de uso do dispositivo. Caso tenha alguma questão, por favor contacte o seu profissional de saúde.



# Administrar insulina



## O que deve fazer

- ✓ Use sempre a insulina basal, a não ser que o seu médico lhe diga para não o fazer. Se possível, administre a insulina à mesma hora todos os dias.
- ✓ A insulina de ação rápida é normalmente administrada imediatamente antes duma refeição, quando tem a certeza que vai comer em seguida.
- ✓ Administre a insulina de ação curta cerca de 30 minutos antes da refeição.
- ✓ Varie os locais de administração: aplique cada injeção numa área diferente da anterior.

## O que não deve fazer

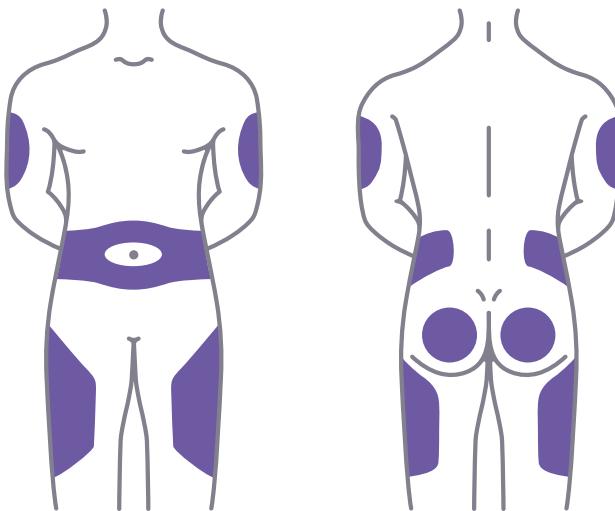
- ✗ Não administre insulina prandial, a não ser que esteja prestes a comer uma refeição, ou que esteja a tomar uma dose para corrigir um valor alto de glicemia, conforme indicações do seu médico.
- ✗ Não mude a marca de insulina que usa sem antes consultar o seu médico.
- ✗ Não use insulina após a sua data de validade.
- ✗ Não use insulina com aspeto turvo (NPH e insulina pré-mistura) se esta contiver alterações visíveis ou se não se misturar bem.
- ✗ Não administre insulina em cicatrizes, verrugas ou em locais com pele espessa.



## Onde administrar insulina<sup>1,2</sup>

- As agulhas de insulina são finas e curtas para que possam ser inseridas mesmo por baixo da pele, sem penetrarem mais longe do que isso.
- É importante que alterne os locais de administração para ajudar a prevenir o desenvolvimento de nódulos de tecido adiposo que interferem com os efeitos da insulina.

As zonas do corpo onde pode administrar insulina são as seguintes:



O folheto informativo na sua embalagem de insulina fornece-lhe indicações sobre como descartar as agulhas de forma correta e como armazenar adequadamente a insulina.

<sup>1</sup>Administração na parte superior do braço: Em adultos, a insulina pode ser administrada sem criar uma dobra na pele. Os pacientes devem, no entanto, ter formação antes de autoadministramem injeções na parte superior do braço, porque a espessura do tecido adiposo subcutâneo e a dificuldade de alcançar essa zona de injeção representam um desafio.<sup>1</sup>



# Hipoglicemia (glicemia baixa)



Quando a insulina é administrada, o seu efeito de redução do valor de glicemia não pode ser interrompido. É por isso que, se não comer ou se comer muito pouco depois de administrar insulina, ou se usar insulina demais, pode ficar em risco de hipoglicemia (glicemia baixa).

## Sinais e sintomas de glicemia baixa:



Tremores



Suores frios



Palpitações



Ansiedade/  
nervosismo



Sensação de  
fome extrema



Irritabilidade



Sensação  
de desmaio/  
exaustão



Dores de  
cabeça



## O que fazer em caso de glicemia baixa:



- Tome uma bebida com açúcar ou um refrigerante normal,  $\frac{1}{2}$  chávena = 120 ml (15 g de hidratos de carbono).
- Tome pastilhas/shots de glicose (3 a 5; veja no rótulo qual a quantidade que equivale a 15 g de hidratos de carbono).
- Coma um alimento que contenha 15 g de hidratos de carbono se no momento não puder tomar uma bebida com açúcar ou comprimidos para a glicemia (1 fatia de pão, 7 bolachas ou 4 rebuçados) .

A regra  
dos  
**15**

- 1 Tome 15 g de hidratos de carbono de ação rápida
- 2 Aguarde 15 minutos e verifique novamente a o seu valor de glicemia
- 3 Se o valor de glicemia ainda estiver em 70 mg/dl ou abaixo, tome mais 15 g de hidratos de carbono

Repita estes passos até a glicemia estar no dentro do intervalo. Depois disso faça uma refeição ligeira, continue a avaliar com frequência e contacte o seu profissional de saúde para mais orientações.



# Autovigilância da glicemia

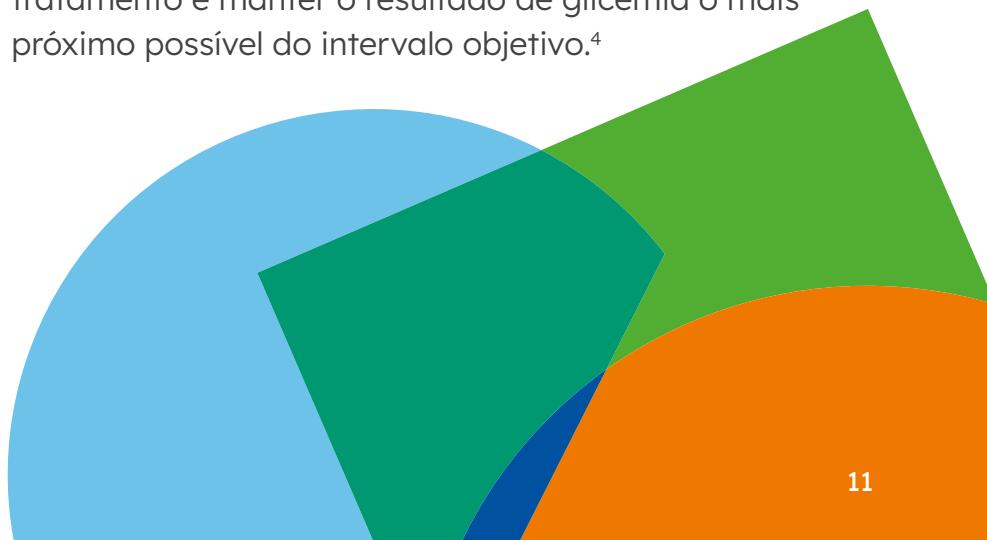


---

Os valores de glicemia medidos em casa podem-lhe dizer se o seu plano de tratamento está a funcionar.<sup>4</sup>

---

- O seu médico ou o seu farmacêutico irão mostrá-lo como avaliar os seus valores de glicemia com um medidor<sup>2</sup>
- Quando está a iniciar um novo tratamento com insulina, pode ser necessário medir os seus valores de glicemia com mais frequência. Depois de encontrar o regime de insulina que funciona para si, poderá medir a sua glicemia menos vezes. Converse com o seu médico acerca do seu regime de testes de glicemia.
- Para a maioria dos pacientes, o objetivo do tratamento é manter o resultado de glicemia o mais próximo possível do intervalo objetivo.<sup>4</sup>





## Quando fazer a autovigilância da glicemia:



### Em jejum (de manhã cedo, antes de comer ou beber)

Ajuda-o a

- avaliar o efeito da sua medicação (insulina ou outra medicação para a diabetes) na sua glicemia durante a noite
- escolher o tamanho adequado da porção e/ou a dose certa de insulina a administrar ao pequeno-almoço



### Antes de conduzir

Ajuda-o a

- avaliar se pode conduzir
- determinar se deve tomar medidas antes de conduzir para evitar glicemias baixas (e certificar-se se pode conduzir em segurança)



### Antes de fazer exercício

Ajuda-o a

- decidir o tipo e a duração adequados de atividade física\* ou se deve aguardar para fazer exercício



### Depois do exercício físico

Ajuda-o a

- contrariar o efeito retardado sobre a glicemia
- planear melhor o seu exercício físico no futuro e possivelmente ajustar a sua medicação ou os seus hábitos alimentares



## Antes das refeições

Ajuda-o a

- avaliar a eficácia da sua medicação para a diabetes entre as refeições
- decidir o que comer (quantidades de hidratos de carbono)
- determinar a quantidade de insulina que deve administrar antes da refeição



## 1-2 horas depois das refeições

Ajuda-o a

- avaliar o efeito da alimentação e/ou medicação sobre o seu resultado de glicemia
- ajustar as suas doses de comida no futuro
- ajustar as suas doses de insulina antes das refeições no futuro (converse em detalhe sobre o assunto com a sua equipa médica)



## Ao deitar

Ajuda-o a

- verificar se deve fazer alterações na sua refeição da noite (quantidades de hidratos de carbono)
- determinar se deve tomar outras medidas para evitar valores altos ou baixos de glicemia durante o sono

\*Converse com o seu médico sobre o tipo de exercício físico mais adequado para si.

## Tem alguma questão?



Visite [www.onetouch.pt](http://www.onetouch.pt)  
e registe o seu medidor  
de glicemia



[contacto.pt@onetouch.com](mailto:contacto.pt@onetouch.com)



### Serviço de Apoio ao Cliente

**OneTouch® 800 201 203**

(chamada gratuita)

Horário de funcionamento,  
dias úteis, das 09:00 às 18:00

#### Referencias:

1. American Association of Diabetes Educators (AADE) Strategy for Insulin Injection Therapy in Diabetes Self-Management, 2011 [https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/legacy-docs/\\_resources/pdf/research/aade\\_med.pdf?sfvrsn=2](https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/legacy-docs/_resources/pdf/research/aade_med.pdf?sfvrsn=2)
  2. American Diabetes Association Professional Practice Committee: 9. Pharmacologic Approaches to Glycemic Treatment; Standards of Medical Care in Diabetes-2022. Diabetes Care 1 January 2022; 45 (Supplement\_1): S125-S143. <https://doi.org/10.2337/dc22-S009>
  3. American Diabetes Association. Insulin basics. <http://www.diabetes.org/healthyliving/medication-treatments/insulin-other-injectables/insulin-basics>. Accessed January 21,2022
  4. American Diabetes Association. The Role of Blood Glucose Monitoring in Diabetes management. [https://professional.diabetes.org/sites/professional.diabetes.org/files/media/ada\\_bgm\\_compendium\\_fin\\_web.pdf](https://professional.diabetes.org/sites/professional.diabetes.org/files/media/ada_bgm_compendium_fin_web.pdf). Accessed January 21,2022
- As informações fornecidas neste folheto destinam-se principalmente a adultos que usam insulina.

# ONETOUCH®

