



COMO A INSULINA O PODE AJUDAR

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

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 tratamento¹ são diferentes. Incorporar a insulina no seu plano de tratamento pode ajudar o seu corpo a gerir melhor os valores de glicemia.¹

Muitas pessoas usam insulina para ajudar a gerir os seus valores de glicemia e a reduzir o risco de complicações associadas à diabetes.^{1,2}

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?³

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

Porque é que precisa de insulina?³

- 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 duma 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.

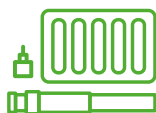


Formas de administrar insulina



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.²

Tipos de insulina^{2,3}

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.²



Tipos de insulina	Insulina prandial ^{2,3}		Insulina basal ^{2,3}	
	<ul style="list-style-type: none">• Controla a glicemia depois duma refeição• Reduz rapidamente valores elevados de glicemia		<ul style="list-style-type: none">• Controla a glicemia independentemente das refeições, p.ex., entre as refeições do dia e à noite enquanto dorme• Normalmente usada uma a duas vezes por dia	
	Ação rápida	Ação curta	Ação intermédia	Ação prolongada
Início do efeito dentro de...	15 minutos	30 minutos	2-4 horas	Várias horas
Efeito continua por...	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)²

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

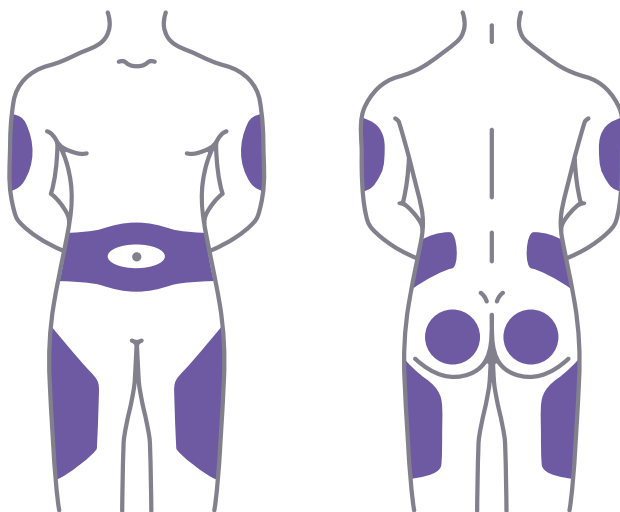
- ✗ Não administre insulina prandial, a não ser que esteja prestes a comer uma refeição, ou que esteja a tomar uma dose para corrigir um valor alto de glicemia, conforme indicações do seu médico.
- ✗ Não mude a marca de insulina que usa sem antes consultar o seu médico.
- ✗ Não use insulina após a sua 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^{1,2}

- 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.

¹Administração 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 autoadministram 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.¹



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) .



- 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.⁴

- O seu médico ou o seu farmacêutico irão mostrar-lhe como avaliar os seus valores de glicemia com um medidor²
- 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.⁴



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

Tem alguma questão?



Visite **www.onetouch.pt**
e registe o seu medidor
de glicemia



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
 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. Accessed January 21,2022
- As informações fornecidas neste folheto destinam-se principalmente a adultos que usam insulina.

ONETOUCH®

