

Insulina sem medo e com segurança

Aula educativa existente • revisão médica final pendente. Não altera prescrição.

Começar a usar insulina pode trazer medo de agulha, de errar a dose ou de achar que a doença 'piorou'. A insulina é um tratamento seguro quando bem orientado. Nesta aula, vamos entender os tipos de insulina e os cuidados de uso — sem doses, porque elas são sempre definidas pela equipe.

Basal e prandial

A insulina basal cobre as necessidades do corpo entre as refeições e durante a noite.

A insulina prandial (ou de refeição) cobre a subida da glicose ligada às refeições.

Algumas pessoas usam só basal, outras usam as duas, e há insulinas pré-misturadas. Os perfis variam, e o esquema é sempre individual.

Quando a insulina é necessária

No diabetes tipo 1, a insulina é essencial para a vida. A insulina basal não deve ser suspensa por conta própria, nem quando a pessoa não consegue comer. Nessas situações, procure a equipe para orientação.

No diabetes tipo 2, a insulina pode ser necessária em algum momento. Isso não é castigo.

Tipo 1: não suspenda a insulina basal: Quem tem diabetes tipo 1 não deve suspender a insulina basal por conta própria, mesmo sem comer. Isso pode levar à cetoacidose. Procure orientação da equipe.

Antes de aplicar

Confirme na receita o nome da insulina, a concentração (por exemplo, U-100) e a dose em unidades. Unidades não são mililitros: não use seringas ou medidas diferentes das orientadas.

A técnica de aplicação deve ser ensinada e conferida pela equipe. Peça para alguém da unidade demonstrar e veja você mesmo fazendo.

Faça rodízio dos locais de aplicação, evitando áreas endurecidas ou com caroços, que podem mudar a absorção.

Guardar e descartar

Siga a bula da sua insulina para armazenamento. Em geral, insulina fechada fica na geladeira, fora do congelador. Nunca congele e não deixe no calor ou no sol.

A validade depois de aberta varia conforme a insulina: confira a bula.

Não compartilhe caneta nem agulha, mesmo trocando a agulha. Descarte agulhas e lancetas em recipiente rígido, como orientado pela unidade de saúde.

Insulina basal: Insulina de ação mais longa, que cobre as necessidades entre refeições e à noite.

Insulina prandial: Insulina usada para as refeições.

U-100: Concentração da insulina: 100 unidades por mililitro.

Rodízio: Trocar o local de aplicação para evitar endurecimento da pele.

O que vale lembrar

- Basal cobre o dia e a noite; prandial cobre as refeições.
- Confirme nome, concentração e unidades. Técnica sempre treinada com a equipe.
- Não compartilhe caneta, não congele e descarte agulhas com segurança.

Atividade opcional • uma pequena ação

Leve à consulta: 1) Qual é o nome e a concentração da minha insulina? 2) Quantas unidades e em que horário? 3) Pode demonstrar a técnica e me ver aplicando? 4) Onde faço o rodízio? 5) Como guardo a insulina fechada e a aberta? 6) Onde descarto agulhas? 7) O que faço se não conseguir comer ou ficar doente?

Perguntas comentadas • não bloqueiam o estudo

Unidades de insulina são o mesmo que mililitros?

Alternativa: Sim, 1 unidade é 1 mL.

Não. Na insulina U-100, 1 mL tem 100 unidades. Confundir as medidas pode causar erros graves.

Resposta adequada: Não. Siga sempre as unidades da receita, com o dispositivo orientado.

Correto. Use a caneta ou a seringa de insulina indicada e confirme as unidades.

Alternativa: Depende do dia.

A relação entre unidades e mililitros depende da concentração da insulina, não do dia.

Pessoa com diabetes tipo 1 está sem conseguir comer. O que fazer com a insulina basal?

Alternativa: Suspender por conta própria até voltar a comer.

No tipo 1, suspender a basal pode levar à cetoacidose. Procure orientação.

Resposta adequada: Não suspender por conta própria e procurar orientação da equipe.

Isso. A equipe orienta o que fazer em dias de doença.

Alternativa: Dobrar a dose.

Nunca altere a dose sem orientação. Procure a equipe.

Fontes do conteúdo existente

NIDDK — Insulin, medicines & other diabetes treatments

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/insulin-medicines-treatments>

Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes — Manejo do diabetes mellitus tipo 2

<https://diretriz.diabetes.org.br/manejo-do-diabetes-mellitus-tipo-2/>