

# Glicose baixa: reconhecer e agir

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

A glicose baixa (hipoglicemia) pode acontecer principalmente com quem usa insulina ou sulfonilureias. Saber reconhecer e agir rápido faz toda a diferença. Esta aula fica sempre aberta, para você consultar quando precisar.

## O que é glicose baixa

Abaixo de 70 mg/dL é um sinal de alerta. Abaixo de 54 mg/dL exige ação imediata.

A hipoglicemia grave não é definida só pelo número: é quando a pessoa precisa da ajuda de outra pessoa para se recuperar.

## Como reconhecer

Sinais comuns: tremor, suor, fome, coração acelerado, tontura, irritação, mudança de comportamento, confusão, fala enrolada.

Algumas pessoas não percebem os sinais, principalmente quem tem diabetes há muitos anos ou episódios frequentes. Por isso, familiares e colegas também devem conhecer os sinais.

## Pessoa consciente e capaz de engolir

Ofereça 15 g de carboidrato de absorção rápida. Pode ser tabletes ou gel de glicose (somando 15 g conforme o rótulo) ou uma bebida açucarada comum, na quantidade que o rótulo indica para chegar a 15 g.

Exemplo ilustrativo: se o rótulo de um suco ou refrigerante comum informa 10 g de carboidratos em 100 mL, são necessários 150 mL para chegar a 15 g. Não é 'um copo qualquer'.

Espere 15 minutos e meça de novo. Se ainda estiver abaixo de 70 mg/dL, repita.

Chocolate e alimentos gordurosos não são a melhor primeira opção, porque a gordura deixa a absorção mais lenta.

Quem usa acarbose precisa usar glicose ou dextrose (tabletes ou gel), porque o açúcar comum é absorvido mais devagar com esse remédio.

Se não melhorar, buscar ajuda: Se não houver melhora, se a glicose baixa voltar várias vezes ou se a pessoa piorar, procure atendimento. Depois de qualquer episódio, avise a equipe.

## **Pessoa inconsciente, com convulsão ou sem conseguir engolir**

NÃO dê nada pela boca: há risco de engasgo.

Ligue para o SAMU 192.

Use glucagon se ele foi prescrito e se alguém foi treinado para aplicar.

Nunca aplique insulina para tratar glicose baixa. Quem teve hipoglicemia não deve dirigir até se recuperar e conversar com a equipe.

Emergência: nada pela boca, ligue 192: Pessoa inconsciente, com convulsão ou sem conseguir engolir: não dê alimento nem bebida. Ligue para o SAMU 192 e use glucagon se prescrito e houver alguém treinado.

## **Quando não dá para medir**

Se há sinais de glicose baixa e não é possível medir, trate como suspeita de hipoglicemia, se a pessoa estiver consciente e conseguir engolir, e busque orientação.

Nunca force alimento ou bebida em uma pessoa confusa que não consegue engolir com segurança.

Hipoglicemia: Glicose baixa no sangue.

Glucagon: Medicamento de emergência que eleva a glicose. Usado quando a pessoa não pode engolir, se prescrito.

SAMU 192: Serviço de Atendimento Móvel de Urgência. Ligação gratuita.

## **O que vale lembrar**

- Abaixo de 70 é alerta; abaixo de 54, ação imediata.
- Consciente e engolindo: 15 g de carboidrato rápido, esperar 15 minutos, medir e repetir se preciso.
- Inconsciente ou sem engolir: nada pela boca, SAMU 192 e glucagon se prescrito.

## **Atividade opcional • uma pequena ação**

Olhe o rótulo de uma bebida ou de tabletes de glicose que você tenha em casa e calcule quanto equivale a 15 g. Anote no caderno. Mostre esta aula para alguém da sua casa.

## **Perguntas comentadas • não bloqueiam o estudo**

**A pessoa está inconsciente e com sinais de glicose baixa. O que fazer?**

Alternativa: Colocar açúcar na boca dela.

Não. Há risco de engasgo. Nada pela boca de quem está inconsciente.

Resposta adequada: Não dar nada pela boca, ligar 192 e usar glucagon se prescrito e alguém treinado.

Correto. Essa é a conduta segura enquanto o socorro chega.

Alternativa: Aplicar insulina.

Nunca. A insulina baixa ainda mais a glicose.

**O rótulo de uma bebida comum diz 10 g de carboidratos em 100 mL. Quanto beber para chegar a 15 g?**

Alternativa: 100 mL.

100 mL têm 10 g, menos do que os 15 g necessários.

Resposta adequada: 150 mL.

Isso.  $150 \text{ mL} \times 10 \text{ g} / 100 \text{ mL} = 15 \text{ g}$ . Depois, espere 15 minutos e meça de novo.

Alternativa: Um copo cheio qualquer.

Copos variam muito. O certo é calcular pelo rótulo.

**Fontes do conteúdo existente**

NIDDK — Low blood glucose (hypoglycemia)

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/low-blood-glucose-hypoglycemia>

Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes — Metas de controle glicêmico

<https://diretriz.diabetes.org.br/metabolismo/metabolismo-de-controle-glicemico/>