



*Dra. Dimona Macêdo*  
ENDOCRINOLOGISTA

# HIPOGLICEMIA

Você já ouviu falar de **peessoas com diabetes que desmaiaram** na rua ou tiveram que ser levadas para o hospital? Este é um fantasma que assombra muitas pessoas quando elas recebem a notícia de que têm diabetes, **mas não precisa ser!**

**Basta ter as atitudes certas, na hora certa.**

Como você chega até esse cenário?  
**Com as informações corretas!**





Para evitar a hipoglicemia e a hiperglicemia, além das complicações do diabetes, o segredo – que não é segredo, na verdade – é manter os níveis de glicose dentro da meta estabelecida para você.

Em tratamento e controle, vimos que manter hábitos saudáveis e um estilo de vida ativo, além de seguir as orientações sobre a medicação são medidas que podem garantir o alcance das taxas de glicose almejadas. Essa meta varia de acordo com a idade, condições gerais de saúde e outros fatores de risco, além de situações como a gravidez, por exemplo. Saiba mais em A gestação da mulher com diabetes.

## HIPOGLICEMIA = GLICEMIA CAPILAR (PONTA DE DEDO) MENOR DO QUE 70

A hipoglicemia é caracterizada por um nível anormalmente baixo de glicose no sangue, geralmente abaixo de 70 mg/dl. É importante não considerar apenas este número – o médico deverá dizer quais níveis são muito baixos para você.

**Fique atento aos sinais da hipoglicemia, que geralmente acontecem rapidamente:**

- Tremedeira
- Nervosismo e ansiedade
- Suores e calafrios
- Irritabilidade e impaciência
- Confusão mental e até delírio
- Taquicardia, coração batendo mais rápido que o normal
- Tontura ou vertigem
- Fome e náusea
- Sonolência
- Visão embaçada
- Sensação de formigamento ou dormência nos lábios e na língua
- Dor de cabeça
- Fraqueza e fadiga
- Raiva ou tristeza
- Falta de coordenação motora
- Pesadelos, choro durante o sono
- Convulsões
- Inconsciência





## O TRATAMENTO IMEDIATO É FEITO COM OS SEGUINTE PASSOS

Consuma de 15 a 20 gramas de carboidratos, preferencialmente carboidratos simples, que pode ser:

- Açúcar (uma colher de sopa, dissolvida em água);



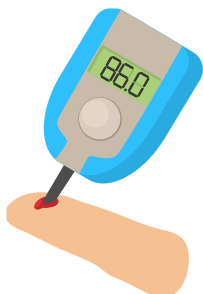
- Uma colher de sopa de mel (mas lembre-se de que mel não é permitido para crianças menores de um ano);



- Refrigerante comum, não diet (um copo de 200 mL);



- 1 copo de suco de laranja integral, entre outros.



1. Verifique a sua glicose depois de 15 minutos;
2. Se continuar baixa, repita;
3. Assim que a taxa voltar ao normal, faça um pequeno lanche, caso sua próxima refeição estiver planejada para dali a uma ou duas horas;
4. Espere de 45 a 60 minutos para dirigir após um episódio de hipoglicemia;
5. Após corrigida sua hipoglicemia, não deixe de usar as insulinas prescritas antes da sua próxima refeição.

Em casos de inconsciência (desmaio) ou convulsão, outra pessoa terá que tomar providências. Uma dessas medidas poderá ser aplicar glucagon, que é um hormônio que estimula o fígado a liberar glicose armazenada na corrente sanguínea. Kits de glucagon injetáveis podem ser adquiridos com prescrição médica. Seu médico saberá dizer se você precisa ter um desses e como usá-lo.

**É importante orientar também sua família sobre essa possibilidade.** Caso a pessoa que esteja com você não saiba como aplicar ou não saiba o que fazer, a melhor medida é chamar uma ambulância.

Um episódio como esse deve ser informado à sua equipe multidisciplinar.

Em uma crise hipoglicêmica acompanhada de convulsões ou desmaios, não injete insulina (vai reduzir ainda mais o nível de glicose no sangue); não dê comida ou bebida pela boca, no máximo, com cuidado para não obstruir as vias aéreas, pode-se passar um pouco de açúcar



nas gengivas da pessoa. Vire a cabeça da pessoa de lado e proteja com cuidado, enquanto injeta glucagon ou chama a ambulância.

## NÃO PERCEPÇÃO DE HIPOGLICEMIA

Em algumas pessoas, o nível de glicose no sangue pode cair bem abaixo de 70 mg/dl e mesmo assim não haver sintomas perceptíveis. Esta é a chamada “não percepção de hipoglicemia”. Pessoas com essa condição podem não acordar do sono quando a hipoglicemia acontece durante a noite.

Ela é mais comum em pessoas que enfrentam regularmente episódios de baixa glicose no sangue, diminuindo sua sensibilidade aos sintomas; em pessoas que têm diabetes há muito tempo e em pessoas que controlam de forma rígida a doença, o que pode aumentar as chances de ter uma reação (veja mais sobre esse tipo de controle abaixo). Neste caso, pode ser necessário reajustar as metas de glicose.

### Dica: Identificação

Ter uma identificação médica sempre com você pode ser muito útil no caso de um episódio grave de hipoglicemia, de um acidente ou outra emergência. O acessório informa que você tem diabetes, se usa insulina ou não, se é alérgico a algum medicamento.

Pesquisas internacionais já mostraram que equipes de saúde checam o pulso e o pescoço de pacientes que chegam ao hospital em busca de colares ou pulseiras de identificação, mas esse hábito ainda é pouco comum no Brasil entre as pessoas com diabetes.

## OUTRAS SITUAÇÕES:

Os sintomas de hipoglicemia podem desenvolver também em níveis superiores a 70 mg/dL. Isso pode acontecer quando a quantidade de glicose no sangue está muito alta e cai rapidamente. **Se isso estiver acontecendo, converse com seu médico**, para que ele avalie seu plano de tratamento. A melhora gradual do controle regula esta sensibilidade à hipoglicemia, restaurando a sensibilidade ou com o paciente se acostumando aos níveis normais de glicose.

### Quando você estiver doente, é muito importante:

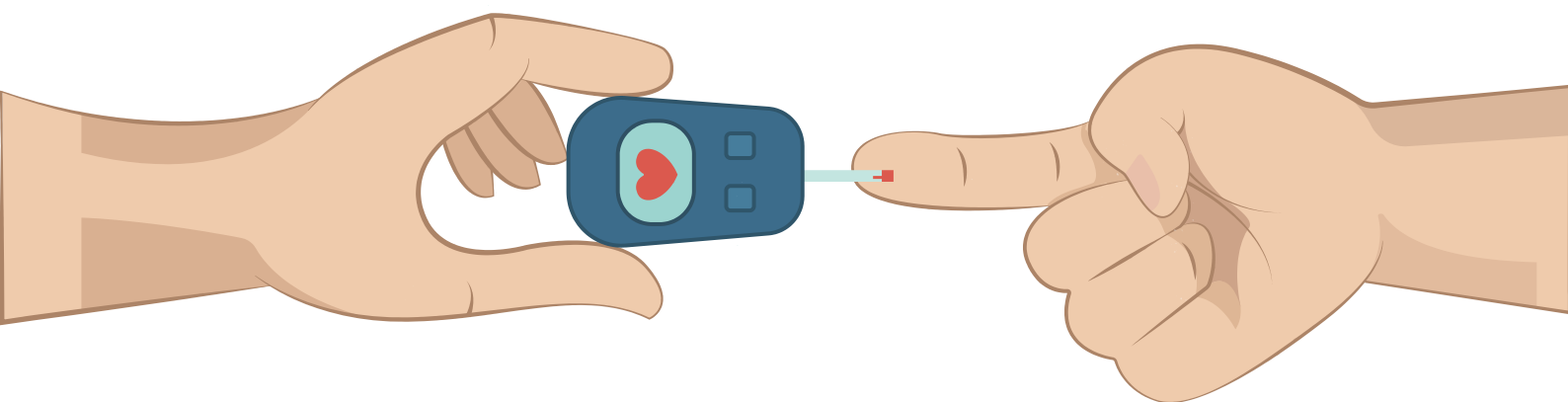
- Tomar muita água e outras bebidas sem açúcar e álcool, evitando café e chá, porque a cafeína favorece a perda de líquidos;
- Se você não conseguir se alimentar conforme planejado, substitua refeições por líquidos próprios para tratamento de diabetes, conforme orientação do médico;
- Tente consumir 15g de carboidrato a cada hora;
- Tente seguir o plano de alimentação;
- Ligue para o médico ou vá a um pronto-socorro caso você tenha tido vômito ou diarreia mais de duas vezes em quatro horas



- Continue o tratamento com insulina. Consulte seu médico sobre ajustes nas doses e horários.

## COMO PREVENIR A HIPOGLICEMIA?

A melhor solução é fazer um bom gerenciamento do diabetes e aprender a identificar os sinais da hipoglicemia assim que eles aparecem. Monitorar sempre a glicemia e acostumar-se a conviver com um bom controle glicêmico.



## VOCÊ, NO CONTROLE

Uma das principais ações para alcançar bons resultados e evitar o agravamento da hipoglicemia e da hiperglicemia é fazer o automonitoramento das taxas de glicose no sangue.

### Medir regularmente a glicose no sangue permite que:

- Você saiba se sua glicose está alta ou baixa em determinado momento;
- Você avalie como seu estilo de vida e a medicação prescrita estão agindo sobre a glicemia;
- A equipe multidisciplinar e seu médico podem decidir, junto com você, as mudanças necessárias para que o nível de glicose no sangue fique sob controle.
- Para aqueles que usam insulinas de ação rápida ou ultrarrápida, permite calcular a dose de insulina de acordo com a quantidade de carboidratos que será ingerida (contagem de carboidratos) e com o valor da glicose na glicemia capilar (na ponta do dedo).



## COM QUAL FREQUENCIA E COMO DEVO MEDIR?

A frequência em que você vai medir sua glicose deverá ser decidida de acordo com o seu plano de tratamento. O médico e a equipe multidisciplinar vão estabelecer, junto com você, os momentos em que você deverá realizar seu automonitoramento.

Há várias maneiras de medir os níveis de glicose no sangue, de testes em laboratório até pequenos dispositivos portáteis (glicosímetros) que você leva para onde estiver. Há vários modelos de glicosímetros disponíveis em quase todas as grandes redes de farmácias. É importante que o médico ou o seu educador em diabetes oriente você sobre qual é o melhor modelo e faça um treinamento para que você não tenha dúvidas na hora de usar.

### Algumas perguntas que você deve fazer, caso não receba essa orientação:

- Como usar o aparelho;
- Como usar e descartar as lancetas, pequenas pontinhas que perfuram sua pele;
- O tamanho correto da gota de sangue necessária para a medicação;
- O tipo de tira que deve ser usada no aparelho;
- Como limpar o aparelho;
- Como checar se o aparelho está calibrado.

Manter os níveis de glicose dentro da meta pode ser desafiador e um pouco frustrante quando os resultados não são alcançados. O automonitoramento pode ajudar a fazer pequenos ajustes que vão tornar esse processo, aos poucos, mais fácil.

