

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

Se é diabético, deve **trazer sempre consigo 3 a 4 pacotes de açúcar**, para poder intervir rapidamente caso tenha uma hipoglicémia.

Nas **hipoglicemias graves**, com perda dos sentidos e baixa de glicemia inferior a 70mg/dL, deve:

- **não ingerir açúcar com água**, pois pode engasgar-se;
- **ligar para o 112** e ir para o hospital;
- caso tenha **indicação do seu médico**, outra pessoa deve injetar glucagon (medicamento que sobe rapidamente os níveis de glicemia).

Se é diabético e faz insulina:

- antes de efetuar **exercício físico** deve avaliar a glicemia e comer um pequeno lanche, para prevenir a hipoglicemia;
- **não praticar exercício físico** se glicemias abaixo de 100 ou acima de 300mg/dl;
- deve avaliar a glicemia **antes de fazer uma grande viagem a conduzir**, parando para comer e avaliar a glicemia;
- em caso de **diarreia ou vômito abundantes**, deve avaliar a glicemia e ingerir pequenas porções de água fria com açúcar.

A melhor forma de prevenir as hipoglicemias é manter a diabetes controlada.

**No caso de dúvidas,
contacte o seu médico ou
enfermeiro de família!**

Bibliografia

- [Apdp.pt/diabetes/materialeducacional](https://www.apdp.pt/diabetes/materialeducacional)
- **A Hipoglicemia no Diabético – Fisiopatologia, Fatores de Risco e Prevenção**; Revista Portuguesa de Diabetes. 2013; 8 (4): 161-167
- <https://www.spmi.pt/wp-content/uploads/2018/02/2-Hipoglic%C3%A9mia.pdf>

Fonte de imagens

- Guia Prático de Saúde, SemFYC, Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, tradução e adaptação julho de 2013.



Revisão realizada por: Dr.^a Fátima Costa, Enf.^a Rosa Silva,
SC M. Ribeiro

Data de atualização: 01/2023 | Data de revisão: 01/2024

Aprovação em Conselho Geral: 04/01/2023



COMO ATUAR EM CASO DE HIPOGLICEMIA



USF Vale de Cambra
Rua do Hospital 3730-250 Vale de Cambra
Telefone: 256 423 666
Email: usf.valecambra@arsnorte.min-saude.pt

O QUE É HIPOGLICÉMIA?

A hipoglicemia é a descida da glicose (açúcar) no sangue para valores muito baixos, geralmente abaixo de 70mg/dL.

CAUSAS

A hipoglicemia tem diversas causas e pode ocorrer por junção de mais que uma. Possíveis causas:

- dose excessiva de insulina;
- dose excessiva de antidiabéticos orais (comprimidos);
- grandes períodos de tempo sem comer;
- refeição pobre em hidratos de carbono (ex: arroz, pão);
- exercício físico em excesso;
- outras doenças (ex: tumores no pâncreas);

COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico da hipoglicemia é efetuado quando:

- existe baixa concentração de glicose (açúcar) no sangue, juntamente com alguns sintomas de hipoglicemia;
- os sintomas de hipoglicemia melhoram depois de tomar açúcar;

SINTOMAS DE HIPOGLICEMIA

Hipoglicemia leve	Tremores, suores, nervosismo, palpitações, sensação de fome
Hipoglicemia grave	Sensação de ansiedade ou irritabilidade, agressividade, incapacidade de concentração, sonolência, dor de cabeça, tonturas, confusão, visão turva, fala arrastada, fraqueza ou cansaço, convulsões, perda de consciência (coma)

CLASSIFICAÇÃO

A hipoglicemia pode ser classificada como:

- **grave** - requer assistência de terceiros, com recuperação neurológica após normalização da glicemia;
- **sintomática** - sintomas e glicemia inferior a 70mg/dL;
- **assintomática** - sem sintomas e glicemia inferior a 70mg/dL;
- **pseudohipoglicemia** - sintomas e glicemia superior a 70mg/dL (mas perto deste valor).

COMO PREVENIR?

- fazer uma vigilância da glicemia ao longo do dia;
- ingerir hidratos de carbono em todas as refeições, ao longo do dia;
- variar os locais de administração de insulina;
- ajustar as doses de insulina às necessidades alimentares e ao exercício físico.

Os utentes diabéticos com **episódios frequentes de hipoglicemia** devem efetuar uma revisão do seu tratamento com o seu médico, de modo a conseguir obter um melhor controlo da glicemia ao longo do dia.

COMO TRATAR?

Em caso de hipoglicemia deve (**regra dos 15**):

- ingerir 3 a 4 pacotes de açúcar (15 gr) com ou sem água;
- passado 15 minutos, voltar a medir a glicemia;
- se continuar em hipoglicemia, deve repetir os 2 passos anteriores até ter glicemia superior a 70mg/dL;
- se o intervalo até à refeição seguinte for superior a 1 hora, deve fazer (por exemplo) 1 lanche de pão com queijo ou 4 bolachas de água e sal e um copo de leite ou iogurte (15g de hidratos de carbono complexos adicionais);
- se está na hora da refeição, deve fazê-la e se coincidir com a hora da toma de insulina, deve fazê-la desde que de seguida ingira a refeição conforme previsto (poderá reduzir 1 ou 2 unidades de insulina nessa toma).