

O QUE É INSULINA?

- Um hormônio produzido pelo pâncreas que transforma a glicose ingerida em energia para o bom funcionamento do organismo. Este hormônio controla o nível de glicose no sangue.
- Pessoas com Diabetes possuem deficiência na produção ou no funcionamento deste hormônio e por isto precisam fazer uso diário de medicamentos orais ou de injeções de insulina.

CUIDADOS COM INSULINA

- Procure orientação com um profissional de saúde sobre forma correta de preparar e administrar a insulina
- Carregue consigo (na bolsa ou carteira) um cartão com a informação de que você é insulino dependente, tipo de insulina utilizada, dose e horários que a mesma deve ser administrada.
 - Este cuidado pode ser muito útil no caso de você estar sozinho e passar mal fora de casa.
- Sempre que for viajar ou ficar fora de casa por mais tempo, lembre-se de levar a insulina e de acondicioná-la de forma correta.
 - Considere a possibilidade de ocorrer algum imprevisto que o impeça de retornar até a hora de usá-la.
- **Guarde a insulina** na parte baixa ou na porta da geladeira, e até mesmo em temperatura ambiente - em local fresco e seco (temperatura máxima de 30 graus). Nestes casos utilize o medicamento no prazo máximo, 30 dias.
- **Colocar etiqueta com a data** de abertura do frasco para controlar a validade da medicação.
- **Armazene agulhas, seringas e fitas usadas** em uma caixa rígida (papelão ou plástico mais grosso) ou dentro de uma garrafa pet rosqueada e quando o recipiente estiver cheio leve à Unidade Básica de Saúde mais próxima ou ao local indicado pela equipe de saúde.
 - Isto evita acidentes para si, seus familiares e pessoas que recolhem o lixo.
- **Não reutilize agulhas**, pois o reuso pode deixá-la rombuda e causar **Lipodistrofia** - nódulos / endurecimento da pele – o que retarda a absorção da insulina pelo corpo.

CUIDADOS NA HORA DE ADMINISTRAR A INSULINA

- Lave as mãos antes de iniciar o preparo da insulina
- Deixe a insulina fora da geladeira por alguns minutos antes de aspirar.
- Observe o líquido antes de aspirar a dose.
 - A presença de grumos ou cristais indica que a insulina está inadequada para aplicação e deve ser descartada.

- Agite o frasco para homogeneizar o líquido.
- Limpe com álcool a borracha do frasco e com atenção aspire a dose a ser administrada.
 - Erros na dosagem podem desencadear complicações como por exemplo, queda brusca do açúcar no sangue, chamada hipoglicemia.
- Após aspirar a dose, recape a agulha até o momento da aplicação.
 - Isto evita acidentes e contaminação.
- Limpe o local onde irá administrar a insulina com álcool e pince a pele e a gordura com os dedos fazendo uma prega subcutânea antes de introduzir a agulha.
- Introduza a agulha na pele em ângulo reto (90 graus).
- Após a aplicação, espere 5 segundos antes de retirar a agulha e depois pressione a pele por alguns segundos.



LOCAIS ADEQUADOS PARA APLICAÇÃO DA INSULINA

- **Abdome (barriga).**
- **Coxa (frente e lateral externa).**
- **Braço (parte posterior do terço superior).**
- **Glúteo (parte superior e lateral das nádegas).**
- **Atenção - Troque a área de aplicação periodicamente. A ausência/deficiência no rodízio do local de aplicação e a reutilização de agulhas podem causar lipodistrofia.**

