

Autor: Cláudia Lourenço Oliveira

Última atualização: 2020/02/21

Palavras-chave: Diabetes mellitus, Hipoglicemia, Insulina, Glucagon, Complicações da diabetes

Resumo

Uma das principais preocupações das pessoas com diabetes mellitus é a ocorrência de hipoglicemias, conhecidas como "baixas de açúcar".

É essencial saber reconhecer os sintomas, corrigir e prevenir as mesmas. Esta informação torna-se crucial não só para as pessoas com diabetes mas também para os familiares e conviventes, que devem saber atuar na eventualidade de encontrarem a pessoa inconsciente.

Hipoglicemia

Uma **hipoglicemia** é uma descida da quantidade de açúcar no sangue (glicemia) para valores iguais ou inferiores a 70 mg/dL.

Qual o seu impacto a longo prazo?

As **hipoglicemias graves** ou recorrentes estão associadas ao aumento do risco de demência e maior prevalência de ansiedade e depressão. Estes doentes apresentam também um maior risco de doença cardiovascular, com aumento da mortalidade associada.

Como identificar uma hipoglicemia?

Os **sintomas de hipoglicemia** podem variar em gravidade e de doente para doente. Incluem os tremores, palpitações, visão turva, ansiedade, tonturas, dor de cabeça, irritabilidade, fraqueza, formigueiros da boca ou lábios, suores frios, sensação de fome, pesadelos, palidez e náuseas (enjoos).

Além destes, as **hipoglicemias graves** podem ainda causar confusão mental, amnésia, perda de consciência (desmaio), convulsões e coma.

Se apresentar algum destes sintomas, deve **determinar o seu valor de glicemia** através da picada no dedo (glicemia capilar). Se for inferior ou igual a 70mg/dL, tem uma hipoglicemia e deve corrigi-la.

Caso não consiga por qualquer motivo realizar a avaliação da glicemia e apresentar estes sintomas, deve assumir que se trata de uma hipoglicemia e corrigi-la.

O que fazer?

Para **correção de uma hipoglicemia** pode ingerir um dos seguintes:

- 2 pacotes ou 2 colheres de sopa de açúcar (\pm 15gr), com ou sem um pouco de água ou sumo
- $\frac{1}{2}$ de lata de refrigerante (não dieta)
- 1 colher de sopa de mel
- 4 comprimidos de glicose

Após esperar cerca de 15 minutos, deve voltar a avaliar o seu valor de glicemia.

Se este continuar $<$ 70 mg/dL, deve repetir a ingestão de açúcar, esperar novamente 15 minutos e reavaliar. Se a glicemia for $>$ 70 mg/dL, deve realizar um lanche ou a refeição mais próxima.

Tenha atenção que crianças pequenas necessitam de menos açúcar para corrigir uma hipoglicemia. Dependendo do tamanho da criança, uma dose entre 6 a 10 gramas pode ser o suficiente, pelo que deve falar com o seu médico assistente para determinar qual a dose adequada.

No caso de uma **hipoglicemia grave**, com agitação ou alteração do estado de consciência, a ajuda tem de vir de terceiros. É importante que as pessoas com quem vive saibam o que fazer:

- Ligar 112 (número nacional de emergência médica)
- Colocar o doente em posição lateral de segurança (?de lado?).
- Se disponível, administrar injeção de glucagon, conforme as instruções da embalagem (fale com o seu médico assistente sobre a necessidade de ter este medicamento).
- Se não tiver glucagon, pode ser colocada uma pequena quantidade de papa de açúcar cuidadosamente do lado de dentro da bochecha do doente, enquanto aguarda pelos serviços de emergência.

Atenção que no caso de encontrar uma pessoa diabética inconsciente não deve administrar insulina (reduz ainda mais o nível de glicemia) nem tentar dar alimentos ou líquidos (risco de engasgamento).

Quais as causas?

Para ser capaz de evitar as hipoglicemias, é importante compreender o que provoca a diminuição da glicemia. As causas mais comuns são:

- Erros na medicação (administração desadequada de insulina ou outros medicamentos)
- Intervalos entre refeições demasiado longos
- Refeições pobres em hidratos de carbono
- Exercício físico intenso e não programado
- Ingestão excessiva de álcool
- Problemas intestinais e/ou gástricos (como vómitos ou diarreia)

Como prevenir?

O primeiro passo para prevenir as hipoglicemias é estar informado sobre as suas causas, sintomas e ser capaz de realizar uma avaliação da glicemia (?picar o dedo?) quando estes últimos se apresentam. Deve também adotar os seguintes hábitos:

- Evitar o jejum prolongado
- Ingerir hidratos de carbono complexos em doses adequadas e adaptadas ao seu nível de atividade física
- Ajustar as doses de insulina às necessidades alimentares e ao exercício físico
- Ter sempre consigo alguns pacotes de açúcar

Se realiza insulina, informe-se junto do seu médico assistente e/ou enfermeiro sobre quais os cuidados a ter para uma correta administração.

Conclusão

Informe o seu médico assistente se teve algum episódio de hipoglicemia recente. Pode ser necessário ajustar a sua medicação e/ou desenvolver estratégias para prevenir a episódios futuros.

Referências recomendadas

- [Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal. ABC da Diabetes. 2019](#)
- [American Diabetes Association. Hypoglycemia \(Low blood sugar\). 2019](#) * [Thompson AE. Hypoglycemia. JAMA. 2015;313\(12\):1284](#)

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** *****

Cláudia Lourenço Oliveira