

Hipoglicemia: reconhecer e agir

Guia para quem usa insulina ou medicamentos que podem baixar a glicose.

Atenção à glicose abaixo de 70 mg/dL

Tremor, suor frio, fome, palpitação, tontura ou confusão podem aparecer. Algumas pessoas não percebem os sinais. Se possível, meça; não atrase a correção quando a suspeita for forte e não houver aparelho.

Está acordado e consegue engolir com segurança?

Passo	O que fazer
1. Corrigir	Entre 54 e 69 mg/dL: consumir 15 g de carboidrato de ação rápida. Abaixo de 54 mg/dL: a orientação educativa da SBD é usar 30 g, se for seguro engolir.
2. Esperar e medir	Aguarde 15 minutos e confira a glicemia, preferencialmente no glicosímetro. O sensor pode demorar a refletir a recuperação.
3. Reavaliar	Se continuar abaixo de 70 mg/dL, repita a correção e a medida em 15 minutos, conforme seu plano. Se não houver resposta ou ocorrer piora, procure urgência.

Exemplos de aproximadamente 15 g: escolha uma opção

- Glicose em gel ou pastilhas: quantidade indicada no rótulo para fornecer 15 g.
- Açúcar: 15 g (aproximadamente 1 colher de sopa), dissolvido em água.
- Refrigerante comum ou suco: volume que forneça 15 g de carboidratos, conferindo o rótulo; em muitos refrigerantes, cerca de 150 mL.

Para 30 g, use o dobro da porção de 15 g. Colheres, marcas e bebidas variam. Versões zero/diet não corrigem a hipoglicemia. Chocolate e alimentos gordurosos retardam a correção.

Quando é uma emergência?

Compartilhe esta página com familiares e pessoas próximas.

Desmaio, convulsão, confusão intensa ou dificuldade para engolir

Ligue SAMU 192. Não ofereça comida, bebida ou açúcar pela boca e não esfregue alimentos na gengiva. Há risco de aspiração.

- Se estiver respirando normalmente, mantenha a pessoa de lado em local seguro; não a deixe sozinha.
- Use glucagon se estiver prescrito e disponível, seguindo o dispositivo e o treinamento recebido. Quem convive com o paciente deve aprender a usar. Não espere seu efeito para pedir socorro.
- Se não respirar normalmente, siga as instruções do atendente do SAMU para iniciar reanimação.

Depois que melhorar

- Quando estiver acima de 70 mg/dL, com melhora dos sintomas e deglutição segura, planeje a próxima refeição. Se faltar mais de uma hora, pode ser necessário um lanche com carboidrato e proteína.
- Não dirija durante o episódio. A recuperação da atenção pode demorar mesmo após a glicose subir.
- Registre horário, valor, sintomas e o que fez. Episódios repetidos, noturnos ou que exigiram ajuda precisam de revisão do tratamento.

Monte um kit e um plano de prevenção

- Leve glicose ou açúcar medido, glicosímetro e identificação de diabetes. Combine como agir em exercícios, álcool, doença e refeições atrasadas.
- Insulina e sulfonilureias podem causar recorrência. Não faça grandes mudanças de dose por conta própria; avise sua equipe.
- Este guia é para adultos. Crianças e usuários de sistemas automatizados de insulina podem ter planos específicos.

SBD: como tratar e evitar hipoglicemia (2023)

SBD: melhor forma de corrigir (2020)

Ministério da Saúde: classificação e avaliação