



MUNICÍPIO DE
SAUDADES



SAUDADES-SC



APLICAÇÃO DE INSULINA

PASSO-A-PASSO



O QUE A INSULINA FAZ?

Grande parte do que você come se transforma em açúcar no seu sangue.

A INSULINA É RESPONSÁVEL POR PEGAR O AÇÚCAR QUE ESTÁ NO SEU SANGUE E COLOCÁ-LO DENTRO DE SUAS CÉLULAS.

Mesmo que você não sinta nada, as altas taxas de açúcar no sangue são prejudiciais.

QUANDO FALTA INSULINA, AS TAXAS DE AÇÚCAR NO SANGUE FICAM ALTAS, O QUE PODE PROVOCAR DANOS AOS SEUS OLHOS, AOS SEUS RINS, AOS SEUS PÉS E AO SEU CORAÇÃO.

Aplique a insulina conforme seu médico recomendou e evite complicações.

O SEU CORPO PRODUZ INSULINA, MAS SEUS EXAMES DE SANGUE MOSTRARAM QUE A PRODUÇÃO NÃO TEM SIDO SUFICIENTE. A MELHOR MANEIRA DE RESOLVER ISSO, É APLICAR A INSULINA QUE SEU MÉDICO RECEITOU.

O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA APLICAR A INSULINA?



01° PASSO: Como transportar a insulina.

02° PASSO: Onde guardar a insulina.

03° PASSO: Prazo de validade da insulina após abertura do frasco/caneta.

04° PASSO: Materiais necessários para realizar a aplicação.

05° PASSO: Tipos de insulina.

06° PASSO: Como organizar a aplicação.

07° PASSO: Como preparar a insulina frasco para aplicação.

08° PASSO: Como realizar a aplicação de insulina com frasco e seringa.

09° PASSO: Como preparar a insulina caneta para aplicação.

10° PASSO: Como realizar a aplicação de insulina com caneta.

11° PASSO: Como descartar seringas e agulhas.

12° PASSO: Monitoramento da glicemia.

PASSO

1

COMO TRANSPORTAR A INSULINA



QUANDO FOR TRANSPORTAR A INSULINA
LEVE UMA CAIXA TÉRMICA (CAIXA DE ISOPOR)
COM GELO.

MAS, ATENÇÃO! O GELO NÃO PODE
ENCOSTAR DIRETAMENTE NOS FRASCOS DE
INSULINA OU CANETAS.



EM VIAGENS LEVE A INSULINA NA
BAGAGEM DE MÃO.

PASSO

2

ONDE GUARDAR A INSULINA



GUARDE OS FRASCOS/CANETAS DE INSULINA NA GELADEIRA, NAS PRATELEIRAS DO MEIO PARA BAIXO OU NA GAVETA DE VERDURAS, DENTRO DE UM RECIPIENTE DE PLÁSTICO COM TAMPA. NÃO DEIXE OS FRASCOS ENCOSTADOS NAS PAREDES DA GELADEIRA. TENDE MANTER NA TEMPERATURA ENTRE 2°C E 8°C.



OUTRA OPÇÃO É MANTER OS FRASCOS DE INSULINA, QUE ESTÃO ABERTOS, EM TEMPERATURA AMBIENTE. NESSE CASO, ELES NÃO DEVEM FICAR PRÓXIMOS A FONTES DE CALOR, COMO A TELEVISÃO OU O MICROONDAS E NÃO DEVEM SER EXPOSTOS A LUZ SOLAR.



OS FRASCOS/CANETAS FECHADOS SEMPRE DEVEM SER GUARDADOS NA GELADEIRA.

PASSO

3

PRAZO DE VALIDADE DA INSULINA APÓS A ABERTURA DO FRASCO/CANETA



DEPOIS DE ABERTO, GERALMENTE O FRASCO/CANETA DE INSULINA TEM VALIDADE DE 30 DIAS, MAS DEPENDE DO FABRICANTE. PORTANTO, SEMPRE QUE ABRIR UM FRASCO/CANETA DE INSULINA, VOCÊ DEVE ANOTAR A DATA DE ABERTURA E VERIFICAR ATÉ QUE DIA AQUELE FRASCO SERÁ VÁLIDO.



**QUANDO O FRASCO/CANETA DE INSULINA
ABERTO VENCER, SOLICITE OUTRO NA
FARMÁCIA DA UNIDADE DE SAÚDE.**

PASSO

4

MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA REALIZAR A APLICAÇÃO



ATENÇÃO! Fique atento ao tipo de seringa que você recebeu: nas seringas de 30 e 50 unidades cada risco pequeno equivale a 1 unidade e na seringa de 100 unidades cada risco pequeno equivale a 2 unidades.

EXISTEM 2 TIPOS DE INSULINA

NPH E REGULAR

PASSO

5

TIPOS DE INSULINA



EXISTEM DOIS TIPOS PRINCIPAIS DE INSULINA: **NPH E REGULAR.**

A INSULINA **NPH** É LEITOSA E TEM SEU PICO DE AÇÃO DE 6 A 10 HORAS APÓS A APLICAÇÃO.

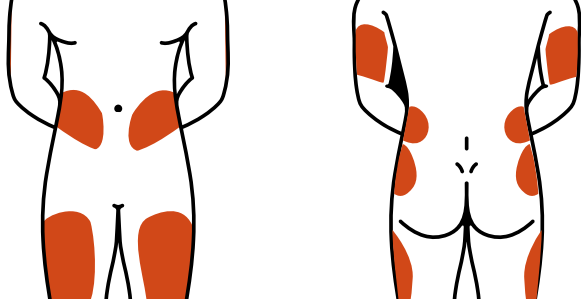


A INSULINA **REGULAR** É TRANSPARENTE E TEM SEU PICO DE AÇÃO DE 2 A 3 HORAS APÓS A APLICAÇÃO.

Verifique que tipo de insulina seu médico te receitou!

Quantas unidades?

Em quais horários?



PASSO

6

COMO ORGANIZAR A APLICAÇÃO

A INSULINA PODE SER APLICADA NA BARRIGA, NAS COXAS, NOS BRAÇOS E NO GLÚTEO. ATENÇÃO!

BARRIGA, DEVE SER APLICADA PELO MENOS A 4 DEDOS DE DISTÂNCIA DO UMBIGO.

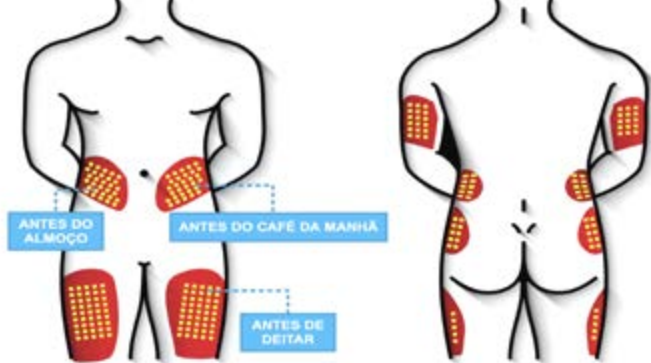
COXAS, DEVE SER APLICADA NA REGIÃO DA FRENTE E DA LATERAL EXTERNA, 4 DEDOS ACIMA DO JOELHO E 4 DEDOS ABAIXO DA VIRILHA.

BRAÇOS, DEVE SER APLICADA APENAS NA REGIÃO DE TRÁS, 4 DEDOS ABAIXO DA AXILA E 4 DEDOS ACIMA DO COTOVELO.

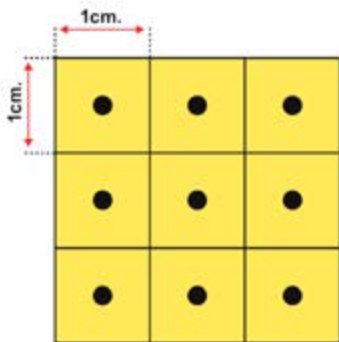
GLÚTEOS, DEVE SER APLICADA APENAS NA REGIÃO SUPERIOR E LATERAL.



A INSULINA NÃO DEVE SER APLICADA EM ÁREAS COM FERIDAS OU VEIAS VISÍVEIS E EM REGIÕES ENDURECIDAS.



FAÇA UM RODÍZIO DOS PONTOS DE APLICAÇÃO, ORGANIZE DE MANEIRA QUE VOCÊ SÓ VOLTE A APLICAR EXATAMENTE NO MESMO PONTO DEPOIS DE 14 DIAS.



EM UMA MESMA REGIÃO, APLIQUE A UMA DISTÂNCIA MÍNIMA DE 1 CM DO PONTO ONDE APLICOU NO DIA ANTERIOR.



REALIZE O RODÍZIO DO LOCAL DE APLICAÇÃO, ASSIM VOCÊ MELHORA A ABSORÇÃO DA INSULINA E EVITA COMPLICAÇÕES.

PASSO 7

COMO PREPARAR A INSULINA FRASCO PARA APLICAÇÃO

A

LAVE AS MÃOS.

B

RETIRE A INSULINA DA GELADEIRA DE 15 A 30 MINUTOS ANTES DA APLICAÇÃO.

ATENÇÃO: A APLICAÇÃO DE INSULINA GELADA É MUITO MAIS DOLOROSA!

C

SEPRE O MATERIAL QUE VOCÊ VAI PRECISAR: INSULINA, SERINGA E ALGODÃO COM ÁLCOOL 70%.

D

ROLE, SUAVEMENTE, O FRASCO DE INSULINA ENTRE AS PALMAS DE SUAS MÃOS 20 VEZES.

ATENÇÃO: NÃO AGITE, PARA NÃO CRIAR BOLHAS!



COMO **PREPARAR** A INSULINA **FRASCO** PARA APLICAÇÃO:

E

LIMPE A PARTE EMBORRACHADA DO FRASCO COM ALGODÃO E ÁLCOOL.

F

RETIRE A TAMPA DO ÊMBOLO.

G

PUXE O ÊMBOLO, ENCHENDO A SERINGA DE AR, ATÉ A DOSE DE INSULINA RECEITADA.



H

INTRODUZA A AGULHA NO FRASCO E INJETE O AR DENTRO DO FRASCO.

I

VIRE O FRASCO, SEM RETIRAR A AGULHA, E PUXE O ÊMBOLO DA SERINGA ASPIRANDO A INSULINA ATÉ A DOSE RECEITADA.



SE HOUVER BOLHAS NA SERINGA, DÊ SUAVES TOQUES PARA QUE AS BOLHAS SUBAM E ENTÃO AJUSTE A DOSE.

8

**COMO REALIZAR A
APLICAÇÃO DE
INSULINA COM
FRASCO E SERINGA****A**

ESCOLHA UMA ÁREA DO CORPO PARA FAZER A APLICAÇÃO.

**B**

FAÇA UMA PREGA NA PELE UTILIZANDO OS DEDOS INDICADOR E POLEGAR.

C

PEGUE A SERINGA E SEGRE COMO SE FOSSE UMA CANETA.

D

INTRODUZA A AGULHA NA PELE COM MOVIMENTO FIRME, ÚNICO, RÁPIDO E LEVE.

E

APERTE O ÊMBOLO ATÉ QUE TODA A INSULINA SEJA INJETADA.

F

ATENÇÃO! ESPERE 5 SEGUNDOS PARA RETIRAR A AGULHA DA PELE. CONTE: 1, 2, 3, 4, 5.

G

RETIRE A AGULHA E SOLTE A PREGA.

PASSO

9

COMO PREPARAR A INSULINA CANETA PARA APLICAÇÃO

A

LAVE AS MÃOS.



B

RETIRE A INSULINA DA GELADEIRA DE 15 A 30 MINUTOS ANTES DA APLICAÇÃO.

ATENÇÃO: A APLICAÇÃO DE INSULINA GELADA É MUITO MAIS DOLOROSA!

C

SEPARE O MATERIAL QUE VOCÊ VAI PRECISAR: CANETA DE INSULINA, AGULHA PARA CANETA E ALGODÃO COM ÁLCOOL 70%.

D

DEIXE HOMOGÊNEA A INSULINA DE ASPECTO LEITOSO, MOVIMENTANDO LEVEMENTE A CANETA, POR NO MÍNIMO 20 VEZES, PARA GARANTIR AÇÃO CORRETA DA INSULINA.



A

LIMPE O LOCAL QUE SERÁ ACOPLADA
A AGULHA E ESPERE SECAR.

B

REMOVA O LACRE DA AGULHA E
ROSQUEIE NA CANETA.

C

SELECIONE A DOSE PRESCRITA,
RETIRE OS PROTETORES EXTERNOE
INTERNO.

D

LIMPE O LOCAL DA APLICAÇÃO COM
ÁLCOOL 70%.

E

INTRODUZA A AGULHA, INJETE O
MEDICAMENTO E AGUARDE NO
MÍNIMO 10 SEGUNDOS COM A AGULHA
NO SUBCUTÂNEO PARA QUE TODA
INSULINA REGISTRADA SEJA
INJETADA.

F

REMOVA A AGULHA DA CANETA
USANDO O PROTETOR EXTERNO.



11

DESCARTE DAS SERINGAS E AGULHAS



UTILIZE UM FRASCO DE VIDRO (DE PREFERÊNCIA) OU UM FRASCO DE PLÁSTICO VAZIO DE PAREDES RÍGIDAS E BOCA LARGA, PARA JOGAR FORA AS SERINGAS/AGULHAS USADAS. TAMBÉM PODE SER COLOCADO LANCETAS, FITAS DE HGT E ALGODÃO CONTAMINADO.



LEMBRE-SE DE SEPARAR A AGULHA DA CANETA. OS FRASCOS E CANETAS PODEM SER ARMAZENADOS EM SACO PLÁSTICO E DEVEM SER LEVADOS ATÉ A FARMÁCIA DA UNIDADE DE SAÚDE PARA DESCARTE.



Unidade Básica de Saúde

QUANDO O FRASCO ONDE VOCÊ DESCARTA AS SERINGAS/AGULHAS ESTIVER QUASE CHEIO, VOCÊ DEVE LEVÁ-LO ATÉ A SUA UNIDADE DE SAÚDE.



- NÃO JOGUE AS SERINGAS/AGULHAS/ LANCETAS NO LIXO COMUM.
- NÃO QUEIME.
- NÃO ENTERRE.

12

MONITORAMENTO DA GLICEMIA

VERIFIQUE SE SEU APARELHO ESTÁ CALIBRADO! CASO TENHA DÚVIDAS, LEVE O APARELHO NA UNIDADE DE SAÚDE E PEÇA AJUDA A UM PROFISSIONAL.

ANOTE O RESULTADO A CADA MEDIDA E NO DIA DA SUA CONSULTA LEVE A ANOTAÇÃO PARA SEU MÉDICO. ESSE REGISTRO É MUITO IMPORTANTE PARA QUE SEU MÉDICO POSSA ACOMPANHAR SEU TRATAMENTO.



SE NO SEU APARELHO APARECER “Hi”, SIGNIFICA QUE A GLICEMIA ESTÁ MUITO ALTA E VOCÊ DEVE PROCURAR A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA OU O HOSPITAL IMEDIATAMENTE.



SE NO SEU APARELHO APARECER “Lo” SIGNIFICA QUE A GLICEMIA ESTÁ MUITO BAIXA, VOCÊ DEVE COLOCAR UMA COLHER DE AÇÚCAR NA BOCA OU TOMAR UM COPO DE SUCO DE LARANJA E PROCURAR A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA OU O HOSPITAL IMEDIATAMENTE.

**AVISO
IMPORTANTE**

- Faça o exame de hemoglobina glicada a cada 6 meses.
- Procure a enfermeira da unidade ou seu médico para requisição e avaliação.
- O exame é gratuito.

O **autocuidado** é fundamental para a qualidade de vida da pessoa com diabetes.



Cuide de si

Cuide da sua



SE VOCÊ TEM DÚVIDAS SOBRE A APLICAÇÃO DE INSULINA, PROCURE A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA DE SUA CASA.



Secretaria municipal da saúde
SAUDADES-SC



MUNICÍPIO DE SAUDADES

Referência:

SOARES, Joice; SILVA, Janaina Pereira. Pesquisadores criam simulador de aplicação de insulina de baixo custo. Jornal da USP, 2019. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/pesquisadores-criam-simulador-de-aplicacao-de-insulina-de-baixo-custo/>>. Acessado em: 10/08/2023.