

INDICAÇÕES

- Utentes tratados com insulina;
- Indivíduos com episódios de hipoglicemia (vulgarmente conhecida como “baixa de açúcar”);
- Operadores de máquinas pesadas medicados com sulfonilureias;
- Idosos com insuficiência renal;
- Mulheres grávidas ou no período pré-concepcional;
- Utentes em situações de doença aguda;
- Doentes submetidos a terapêutica com corticóides orais;
- Educação, a curto prazo, sobre a influência da dieta na glicemia .

Onde pode encontrar-nos?

USF Odisseia

Avenida Luís de Camões,
Nº 290, 2º andar
4470-004 Maia

Telefone: 229 470 950
Fax: 229 470 959

E-mail:
usf.odisseia@arsnorte.min-saude.pt

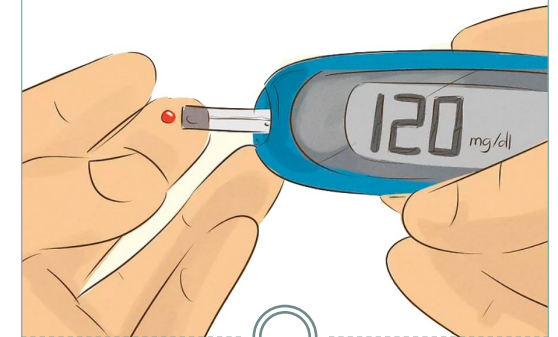
Site:
www.usfodisseia.weebly.com

Facebook:
www.facebook.com/Usf-Odisseia-1468041453493673/

Jaime Oliveira, Rita Cerqueira
02/2020

BIBLIOGRAFIA

- Choosing Wisely Portugal. Escolha desaconselhar a automonitorização da glicemia capilar em pessoas com diabetes mellitus tipo 2 (DM2) não insulino-tratada. 2018.
- SEMFYC. Guia prático de saúde. Traduzido e adaptado pela APMGF. 2009.



MEDIÇÃO DO “AÇÚCAR NO SANGUE”

(MEDIÇÃO DA
GLICEMIA CAPILAR)



Embarque connosco na Odisseia da Saúde!

COMO MEDIR?

- Lave as mãos com água quente e sabão. Seque bem as mãos.
- Tire uma tira do recipiente. Feche-o bem.
- Ligue o glucómetro (“máquina de medir o açúcar”) e introduza a tira.
- Puncione o dedo, preferencialmente na zona lateral (como na imagem seguinte), evitando a polpa do dedo porque é mais sensível à dor.



- Pode apertar o dedo a partir da base de modo a favorecer a saída de sangue.
- Quando a quantidade de sangue for suficiente, cobrir a tira. O glucómetro

emite um apito e o resultado aparece no ecrã.

- Pressione com algodão ou papel a zona onde picou.
- Leia o resultado e anote-o. Deve apontar a hora da medição e ainda outros aspetos que possam ter relação com o resultado: os medicamentos ou dose de insulina que toma; febre; refeições extra; exercício físico; etc.

COMO INTERPRETAR O RESULTADO?

- O controlo é adequado se:
 - Glicemia ≤ 140 mg/dL em jejum ou antes das refeições;
 - Glicemia ≤ 180 mg/dL duas horas após as refeições.
- Estamos perante um hipoglicemia (“baixa de açúcar”), caso a glicemia capilar seja ≤ 70 mg/dL.

CONTEXTUALIZAÇÃO

- A análise da hemoglobina glicada (vulgarmente conhecida como a “análise que avalia o controlo da diabetes nos últimos três meses”) é o parâmetro mais importante para gerir o tratamento da diabetes não medicada com insulina.
- Contudo, em Portugal a medição da glicemia capilar é prescrita em mais de um terço dos pacientes tratados apenas com “comprimidos para a diabetes” (antidiabéticos orais).
- Salvo nos casos referidos na secção “Indicações”, a medição do açúcar não está aconselhada, já que não afeta positivamente a satisfação, o bem-estar ou a qualidade de vida, podendo inclusivamente ser considerada uma tarefa dolorosa, inconveniente e morosa.