

COMO MEDIR CORRETAMENTE A GLICEMIA CAPILAR

GUIA PARA O USUÁRIO DIABÉTICO INSULINO DEPENDENTE



INTRODUÇÃO

O diabetes é uma doença crônica caracterizada por níveis altos de glicose (açúcar) no sangue. Essa doença surge em consequência da deficiência na secreção de insulina, de defeitos em sua ação ou de ambos os fenômenos. O diabetes mellitus (DM) constitui um dos principais problemas em saúde pública no mundo, com prevalência crescente, sobretudo nos países em desenvolvimento.

É importante seguir o tratamento do diabetes conforme orientações da equipe de saúde, para evitar complicações decorrentes da doença. A prática regular de atividade física, a manutenção do peso ideal, o abandono do uso de tabaco e de bebidas alcoólicas contribuem para o melhor controle do diabetes e, além disso, previnem a ocorrência de doenças cardiovasculares. É importante ter uma alimentação saudável, balanceada, rica em frutas, legumes e verduras, conforme orientações da equipe de saúde. O uso de medicamentos, como os antidiabéticos orais e/ou a insulina, pode ser necessário e é importante para controlar os níveis de glicose (glicemia) no sangue.

Outro componente essencial de uma efetiva estratégia terapêutica para o controle adequado do diabetes é o monitoramento da glicose no sangue. Esse procedimento permite

a você, portador de diabetes, avaliar sua resposta à terapia, possibilitando também analisar se as metas glicêmicas recomendadas estão sendo efetivamente atingidas. Os resultados da automonitorização da glicose realizada no domicílio podem ser úteis na detecção de hipoglicemia e hiperglicemia não sintomáticas, na prevenção da hipoglicemia e no ajuste da conduta terapêutica, principalmente para pessoas em tratamento com insulina. A frequência das medidas glicêmicas deve ser definida pelo médico que o acompanha, de acordo com as necessidades individuais.

O termo “hipoglicemia” quer dizer que os níveis de glicose no sangue estão muito abaixo do recomendado (menos que 60 mg/dL). Isso pode acontecer em algumas situações, como longo período de jejum, aplicação de insulina fora do horário ou atividade física prolongada. Os sintomas de hipoglicemia são: fome, suor, tremores, palidez, palpitações, visão embaçada, dor de cabeça, irritabilidade, tonturas, incapacidade de concentração, cansaço, sonolência.

Hiperglicemia ocorre quando o nível de glicose no sangue é maior que 200 mg/dL. Os sintomas de hiperglicemia são: sede intensa, desidratação, cansaço, apatia, vontade excessiva de urinar, fraqueza e tonturas. Caso apresente os sintomas citados e resultados de glicemia inferior a 60mg/dL ou superior a 200mg/dL, você deve procurar imediatamente um serviço de saúde.

A distribuição dos insumos para monitoramento de glicose no sangue pelo SUS representa um dos principais avanços do tratamento de diabetes nos últimos anos. Para ter acesso ao aparelho glicosímetro, às tiras reagentes, às lancetas e ao lancetador, você deve procurar a Farmácia de Minas ou a Unidade de Saúde do município responsável pelo seu acompanhamento.

Não basta, porém, apenas ter acesso aos insumos para o monitoramento da glicemia. Para a obtenção dos melhores resultados, é necessário que você, portador da doença, compreenda a importância do acompanhamento domiciliar da glicose no sangue e conheça a forma correta de utilizar os aparelhos e os insumos para o automonitoramento. Assim, juntos, podemos garantir que o seu tratamento será adequado, contribuindo para a manutenção de uma boa qualidade de vida.

O USO DE GLICOSÍMETROS

Os glicosímetros são aparelhos portáteis, capazes de determinar a concentração da glicose no sangue. A amostra de sangue é obtida pela punção dos dedos das mãos, com o auxílio de um lancetador, sendo denominada de “sangue capilar”.

Existem diferentes metodologias empregadas pelos glicosímetros para verificação da glicose no sangue capilar. Nenhuma delas é, de forma geral, melhor ou pior que a outra. Contudo, é importante conhecer o modelo de aparelho e entender que, para cada aparelho, há um modelo de tiras exclusivo. O uso correto do glicosímetro e das tiras é importante para evitar erros nas medidas realizadas e garantir o acompanhamento adequado de sua saúde.

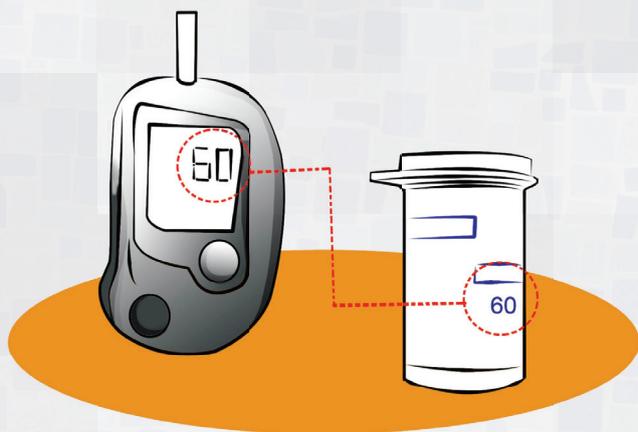


CONFIGURAÇÃO E CALIBRAÇÃO DO APARELHO

Quando se utiliza um aparelho glicosímetro pela primeira vez, é importante que um profissional de saúde auxilie você a configurar o aparelho, ou seja, a atualizar a data e a unidade de medida, que deve estar em **mg/dL**. A próxima etapa é a calibração.

Calibrar o glicosímetro consiste em garantir que o código que aparece no visor do aparelho seja o mesmo impresso no frasco das tiras reagentes. A calibração é necessária quando se utiliza o aparelho pela primeira vez, ou antes de utilizar um novo lote de tiras testes.

Para realizar a calibração, você deve procurar o farmacêutico ou outro profissional da equipe de saúde que o acompanha. Eles possuem os conhecimentos e os recursos necessários para essa atividade.

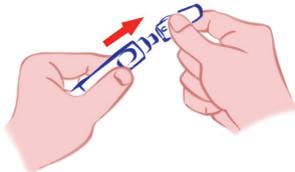


Atenção: Os resultados poderão ser imprecisos se o código do aparelho não for compatível com o código das tiras reagentes.

AJUSTE DO LANCETADOR

O primeiro passo para medir a glicose no sangue é ajustar o lancetador. Os seis passos para o correto uso do aparelho estão apresentados a seguir.

1



Remova a tampa do lancetador.

2



Insira a lanceta no suporte do lancetador e pressione para encaixá-la.

3



Remova o disco protetor da lanceta.

4



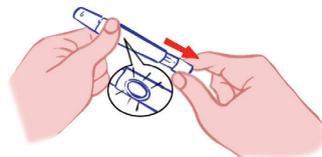
Coloque a tampa do lancetador e a rosqueie até que esteja bem fechada.

5



Ajuste a profundidade de penetração girando a tampa do lancetador.

6



Deslize o controle de ejeção/preparo para trás, até ouvir um clique.

Atenção: Nunca empreste as lancetas e o aparelho lancetador a outras pessoas, nem os compartilhe com elas, evitando, assim, o risco de contaminação. Sempre use lancetas novas e que sejam fornecidas esterilizadas. Cada lanceta deve ser utilizada apenas uma vez. Mantenha o lancetador limpo e em bom estado.

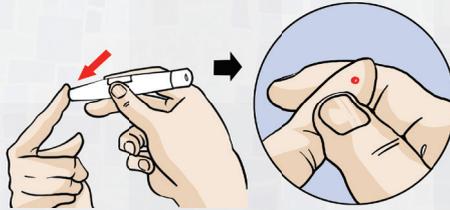
DOSAGEM DA GLICOSE

1. Lave e seque as mãos antes de iniciar as medições. Não é necessário usar álcool para higienizar a mão ou os dedos. Prefira lavá-los com água e sabão e evite utilizar cremes no momento da medição.
Tão importante quanto lavar as mãos é secá-las bem, evitando que os dedos úmidos diluam a gota de sangue e forneçam um resultado errado.
2. Retire uma tira do frasco e feche-o imediatamente.
3. Insira a tira teste na fenda do aparelho, com a barra de contato voltada para cima e para dentro do glicosímetro. O aparelho ligará automaticamente.



4. Confira se o número que aparece no visor corresponde ao mesmo código impresso no frasco de tiras. Caso os códigos sejam diferentes, solicite ao farmacêutico da Farmácia de Minas ou da Unidade Básica de Saúde que realize a calibração do aparelho.

5. Segure o lancetador firmemente contra o dedo e pressione o botão de liberação. Você ouvirá um estalo, indicando que foi feita a punção (furo). Massageie suavemente a área puncionada e delicadamente comprima-a para obter uma gota de sangue.



Atenção: A primeira gota de sangue pode ser usada na monitorização glicêmica somente após lavagem das mãos com água e sabão. Se não for possível lavar as mãos e se elas não estiverem visivelmente sujas ou recentemente expostas a produtos com açúcar, o uso da segunda gota de sangue é aceitável, após enxugar a primeira gota com algodão seco ou com um tecido limpo.

6. Encoste o sangue puncionado na área de absorção da tira, preenchendo-a completamente. O resultado será mostrado no visor em alguns segundos e é automaticamente armazenado na memória do glicosímetro.



7. Pressione o botão de ejeção de tiras para ejetar a tira utilizada ou simplesmente retire, puxando-a. Após a ejeção da tira, o aparelho desligará automaticamente.

INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Para melhor definição de sua faixa de referência, o médico deverá ser consultado. Em geral, as metas de glicemias capilares para adultos e idosos são estabelecidas conforme o quadro a seguir.

Quadro – Metas de glicemias capilares para adultos e idosos

Glicemias capilares	Adultos	Idosos: > 65 anos
Jejum	90 mg/dL a 120 mg/dL	90 mg/dL a 120 mg/dL
Pré-prandial (antes da refeição)	70 mg/dL a 130 mg/dL	Até 150 mg/dL
Pós prandial (2h após refeição)	< 180 mg/dL	< 180 mg/dL

Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2011/American Diabetes Association, 2012.

Caso os resultados de glicemia sejam muito diferentes dos encontrados habitualmente e você não apresente nenhum sintoma, repita o teste utilizando outra tira. Se continuar a obter resultados maiores ou menores que o habitual (sem apresentar sintomas), solicite ao farmacêutico da Farmácia de Minas a avaliação do desempenho do glicosímetro e das tiras, por meio da solução controle. Caso o farmacêutico constate que o aparelho está com defeito, este deverá ser trocado imediatamente, conforme disponibilidade de estoque.

Você deve anotar os resultados obtidos e levá-los para avaliação do médico em suas consultas. É necessário anotar data, horário da medida, valor da glicemia obtido, horários de aplicação de insulina e de cada refeição, se realizou exercício

físico e outras questões que podem influenciar a medida da glicose no sangue.

Sempre que tiver dúvidas quanto aos resultados de glicemia obtidos ou sobre a utilização do glicosímetro, procure um profissional da equipe de saúde que o acompanha para as orientações necessárias.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

Os glicosímetros já são fornecidos com as baterias, que têm vida útil, em média, de um ano, desde que os aparelhos sejam utilizados corretamente. O glicosímetro alertará quando a bateria estiver fraca. O farmacêutico da Farmácia de Minas deve avaliar a real necessidade da solicitação de novas baterias por parte do usuário. Elas devem ser solicitadas apenas quando houver necessidade de substituir as baterias que acompanham os aparelhos. Ou seja, quando os glicosímetros sinalizarem baterias fracas ou descarregadas.

Sempre confira o prazo de validade das tiras. Para que o resultado seja confiável, a amostra de sangue deve preencher toda a área de absorção. A umidade e as temperaturas altas podem alterar a eficácia das tiras. Portanto, o frasco deve ser armazenado fechado, em local com pouca umidade e sem luz direta do sol.

Não deixe o glicosímetro próximo a aparelhos eletroeletrônicos (TV, geladeira, microondas etc.) e evite quedas do aparelho, pois ele pode ser danificado. Lembre-se: cuidando e fazendo a utilização correta dos insumos de auto monitoramento, você estará cuidando de sua saúde!

REFERÊNCIAS

FOOD AND DRUG ADMINISTRATION. Department of Health and Human Services. Review criteria assessment of portable blood glucose monitoring in vitro diagnostic devices using glucose oxidase, dehydrogenase or hexokinase methodology. Disponível em: ←<http://www.fda.gov/MedicalDevices/DeviceRegulationandGuidance/GuidanceDocuments/ucm094134.htm>→. Acessado em 10 de julho de 2013.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais. *Conteúdo Técnico da Linha-Guia de Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes Mellitus e Doença Renal Crônica*. 3. ed. Belo Horizonte: SES, 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2011: tratamento e acompanhamento do diabetes mellitus*. 4. ed. São Paulo: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2011.

GOVERNADOR DO ESTADO DE MINAS GERAIS

Antonio Augusto Junho Anastasia

VICE-GOVERNADOR DO ESTADO DE MINAS GERAIS

Alberto Pinto Coelho

SECRETÁRIO DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS

Antônio Jorge de Souza Marques

SECRETÁRIO ADJUNTO EM SAÚDE

Francisco Antônio Tavares Junior

CHEFIA DE GABINETE

Marta de Sousa Lima

SUBSECRETÁRIO DE VIGILÂNCIA E PROMOÇÃO À SAÚDE

Carlos Alberto Pereira Gomes

SUBSECRETÁRIO DE POLÍTICAS E AÇÕES EM SAÚDE

Maurício Rodrigues Botelho

SUBSECRETÁRIO DE INOVAÇÃO E LOGÍSTICA EM SAÚDE

João Luiz Soares

SUBSECRETÁRIO DE GESTÃO REGIONAL

Gilberto José Rezende dos Santos

SUBSECRETÁRIA DE REGULAÇÃO

Maria Letícia Duarte Campos

ASSESSORA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Gisele Maria Bicalho Resende

SUPERINTENDENTE DE ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA

Renata Cristina Rezende Macedo do Nascimento

DIRETORA DE MEDICAMENTOS BÁSICOS

Grazielle Dias da Silva

DIRETORA DE MEDICAMENTOS ESTRATÉGICOS

Liziane Silva

DIRETORA DE MEDICAMENTOS DE ALTO CUSTO

Maria Heliódora de Souza Lui



SAÚDE