BMJ Best Practice

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 06, 2021

Diabetes do tipo 2: devo tomar insulina?

Se você toma comprimidos para diabetes e eles não controlam bem o açúcar no sangue, seu médico pode sugerir que você comece a tomar insulina. Este folheto explica o que envolve tomar insulina e como ela pode ajudar.

O que é insulina?

A insulina é um hormônio que seu corpo produz para manter estável a quantidade de glicose (açúcar) no sangue. Se você tem diabetes tipo 2, seu corpo não produz insulina suficiente ou a insulina produzida não funciona adequadamente. Isso significa que muita glicose se acumula na corrente sanguínea. Isso pode te deixar doente.

A insulina que você toma para diabetes é produzida em laboratório para ser o mais parecida possível com a insulina humana natural. Funciona da mesma forma para manter o açúcar no sangue sob controle.

Você não pode tomar insulina em comprimidos, porque os sucos digestivos em seu estômago destruiriam a insulina. Geralmente é tomado como uma injeção. Você pode se preocupar com a ideia de se dar uma injeção.

Mas existem dispositivos especiais feitos para pessoas com diabetes que precisam tomar insulina. Esses dispositivos facilitam muito a injeção de insulina e as agulhas são muito finas. Portanto, não deve doer e você provavelmente descobrirá que logo se acostumará com isso.

Algumas pessoas com diabetes precisam usar um dispositivo chamado bomba de insulina. Esta é uma pequena máquina do tamanho de um baralho de cartas que regularmente fornece pequenas quantidades de insulina ao corpo por meio de um tubo que entra na pele.

Por que eu poderia precisar tomar insulina?

A maioria das pessoas com diabetes tipo 2 começa tomando comprimidos para controlar o açúcar no sangue. Esses comprimidos estimulam o corpo a produzir mais insulina ou a fazer melhor uso da insulina. Mas algumas pessoas produzem tão pouca insulina que esses comprimidos não são suficientes. Eles precisam tomar insulina extra para manter o açúcar no sangue sob controle.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

Se o açúcar no sangue estiver muito alto, você pode ter sintomas de alto nível de açúcar no sangue (hiperglicemia), como sensação de cansaço e sede. Embora nem todo mundo tenha sintomas.

Se o açúcar no sangue permanecer muito alto por muito tempo, isso pode danificar os vasos sanguíneos. Você pode ter problemas sérios, como danos nos nervos dos pés, o que pode dificultar a caminhada, ou nos olhos, o que pode prejudicar a visão.

Seu médico medirá o quão bem o açúcar no sangue é controlado usando um exame de sangue chamado teste de hemoglobina A1c (também conhecido como HbA1c). Este teste pode mostrar o nível de açúcar no sangue nos últimos três meses.

Se este teste mostrar que o açúcar no sangue está muito alto por um longo período, mesmo quando você está tomando comprimidos para diabetes, seu médico pode sugerir que você comece a tomar insulina.

Como isso pode ajudar?

Ter injeções de insulina pode ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue. Você não deve mais ter sintomas de hiperglicemia. E se os níveis de açúcar no sangue estiverem mais baixos, é menos provável que você tenha vasos sanguíneos danificados nos olhos, nervos e rins.

A insulina deve diminuir seu nível de hemoglobina A1c. Se você começar a tomar insulina porque seu diabetes não está bem controlado, é provável que seu nível de HbA1c seja de um a dois pontos menor após quatro meses do que se você estivesse tomando comprimidos. Isso mostra que o açúcar no sangue é melhor controlado com insulina.

Se você acabou de iniciar o tratamento para diabetes tipo 2, é improvável que comece com insulina. Para começar, é provável que os comprimidos para diabetes funcionem tão bem quanto a insulina.

Isso pode ser prejudicial?

Se você tomar injeções de insulina em vez de comprimidos, é mais provável que tenha um baixo nível de açúcar no sangue (hipoglicemia) e engorde.

O maior problema com o uso de insulina é conseguir um bom equilíbrio entre a dose de insulina e a alimentação e a atividade. Se você tomar muita insulina, poderá ter um baixo nível de açúcar no sangue (hipoglicemia).

Mas se você não tomar insulina suficiente, seu açúcar no sangue pode subir muito. Isso é chamado de hiperglicemia. As pessoas que tomam insulina precisam verificar regularmente o nível de açúcar no sangue para mantê-lo na faixa-alvo.

Antes de começar a tomar insulina, seu médico ou enfermeiro explicará como reconhecer os sinais de níveis muito baixos de açúcar no sangue e o que fazer a respeito. Algumas pessoas chamam hipoglicemia de hipoglicemia (da palavra “hipoglicemia”).

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

Se você tiver hipoglicemia, poderá se sentir sonolento, tonto ou confuso. Você pode até perder a consciência. Isso pode ser perigoso. Mas se você aprender a reconhecer os sinais de alerta, tomar alguns comprimidos de glicose ou tomar uma bebida açucarada pode evitar que você tenha uma hipoglicemia grave.

É útil se os membros da família ou amigos próximos souberem o que fazer se você tiver hipoglicemia ou perder a consciência.

Isso pode incluir saber como usar um kit de glucagon em caso de emergência. O glucagon é um hormônio que ajuda a elevar os níveis de açúcar no sangue. Se você tiver uma hipoglicemia grave ou se perder a consciência, uma injeção de glucagon pode ajudar a restaurar o açúcar no sangue para um nível mais seguro.

É uma boa ideia que familiares e amigos próximos saibam como usar o kit, caso você não consiga administrar a injeção sozinho.

Muitas pessoas que tomam insulina usam uma pulseira ou crachá de insulina. Esses itens podem ser marcados com informações pessoais que podem ajudar a equipe médica em caso de emergência.

Como e quando eu tomo insulina?

O tipo de insulina que você toma dependerá de como seu corpo responde à insulina e de como você deseja usá-la. Seu médico ou enfermeiro de diabetes o ajudará a descobrir qual tipo de insulina é melhor para você e a elaborar um esquema de dosagem adequado para você.

Pode levar algum tempo para que seu cronograma de dosagem se ajuste bem à forma como você vive. Pessoas diferentes precisam de esquemas de dosagem diferentes. A quantidade de insulina que você precisa muda de acordo com o quanto você come e quanto exercício você faz.

O primeiro medicamento que muitas pessoas com diabetes tipo 2 receberão é a metformina. Muitas pessoas que tomam insulina continuarão tomando metformina. Algumas pessoas acham que conseguem controlar melhor o açúcar no sangue com uma injeção de insulina de ação prolongada à noite. Se isso não funcionar, eles também podem receber injeções antes das refeições.

Você terá que ajustar sua dose de insulina se planeja comer ou se exercitar mais ou menos do que o normal. Mas se você tiver problemas para misturar insulina, versões pré-misturadas estão disponíveis.

Mudanças em seu corpo podem afetar a quantidade de insulina que você precisa: por exemplo, se você tem uma infecção, se está estressado ou se seu corpo está tendo alterações hormonais desde a puberdade.

Se você engravidar, seu médico desejará monitorar suas necessidades de insulina de perto. Você precisará ser extremamente cuidadoso durante esses períodos. Talvez seja necessário consultar seu médico ou enfermeiro de diabetes se achar difícil controlar seus níveis de açúcar no sangue.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

Você pode injetar insulina em vários lugares diferentes do corpo, mas aqui estão algumas regras a serem lembradas:

- A insulina injetada no abdômen funciona mais rápido
- A insulina injetada na coxa funciona mais lentamente
- A insulina injetada no braço funciona em velocidade média.

É uma boa ideia variar o local onde você injeta. Isso não significa necessariamente que você injeta em diferentes áreas do corpo, apenas evita injetar no mesmo local o tempo todo.

Testando sua glicose no sangue

Se você toma insulina, precisa testar o açúcar no sangue regularmente para ter certeza de que não está ficando muito alto ou muito baixo. Existem kits para ajudar você a fazer isso.

Você retira um pouco do seu sangue, geralmente uma gota do dedo ou do antebraço. A maioria das pessoas usa um dispositivo de teste para isso. Quando você pressiona o botão, a agulha entra em seu dedo para fornecer a quantidade certa de sangue.

Quando você tem uma gota de sangue no dedo, você toca a gota em uma tira de teste em um medidor. O medidor analisa seu sangue e informa quanto açúcar há nele. O número geralmente aparece em uma pequena tela no medidor. Às vezes, você também pode usar um dispositivo de monitoramento contínuo de glicose.

Seu médico o ajudará a decidir com que frequência testar seu sangue. Algumas pessoas precisam de apenas um teste por dia. Outros precisam fazer isso antes de tomar a insulina (três ou quatro vezes ao dia).

Com base nos resultados do teste, talvez seja necessário ajustar sua dose de insulina ou suas atividades. Você vai se acostumar com isso com o tempo. Mas se você não tiver certeza do que fazer, pergunte ao seu enfermeiro de diabetes ou ao seu médico para obter conselhos.

Condução e insulina

A lei sobre insulina e direção varia de país para país. Por exemplo, no Reino Unido e na Austrália, você precisa informar à autoridade local da carteira de habilitação se estiver usando insulina. No Reino Unido, é o DVLA. Você precisa ter cuidado com o nível de açúcar no sangue ao dirigir. Se o açúcar no sangue cair muito quando você estiver ao volante, você pode ter uma hipoglicemia e desmaiar.

Verifique seu nível de açúcar no sangue antes de entrar no carro. Sempre tenha algumas bebidas açucaradas ou doces no carro. Se você sentir que está entrando em hipoglicemia, pode parar e tomar uma bebida ou alguns doces para aumentar o açúcar no sangue. É uma boa ideia verificar seu sangue novamente antes de dirigir.

Você também pode querer ter certeza de que está usando uma pulseira ou crachá de insulina ao dirigir e ter um kit de glucagon à mão.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

Quais são as alternativas?

Algumas pessoas acham que tomar comprimidos e observar a dieta é suficiente para manter o açúcar no sangue sob controle. Mas se o açúcar no sangue não for bem controlado com comprimidos, você corre o risco de ter sérios problemas de saúde devido ao diabetes.

Se o seu médico acha que você pode se beneficiar de tomar insulina, geralmente terá tempo de sobra para discutir isso, pensar sobre isso e tomar uma decisão com seu médico.

Seu médico também garantirá que você saiba como se injetar e como testar o açúcar no sangue. Ele ou ela deve lhe dar muita ajuda e apoio para se adaptar ao uso de insulina.

Também é importante lembrar que, quer você tome insulina ou não, ainda precisa tomar medidas para controlar outros problemas relacionados ao diabetes, como colesterol alto e pressão alta.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com . Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information . A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.