

## CONSERVAÇÃO DA INSULINA

### - Insulina que não está a usar:

- Guarde na **porta do frigorífico** cartuchos ou canetas de insulina pré-cheias entre 2-8 graus;

- **Não** guarde no **congelador**.

- A caneta que **está a usar** deve ser conservada à **temperatura ambiente** no máximo 1 mês.

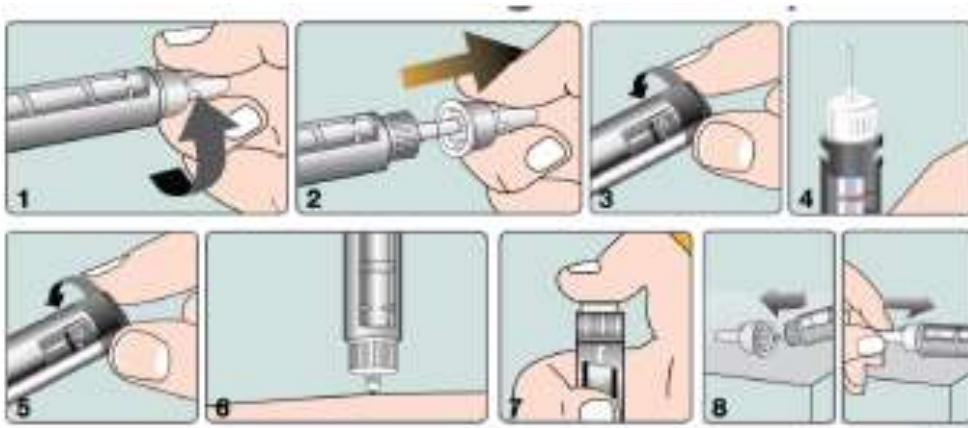
- **Não** deve ter a caneta **exposta à luz solar direta** e/ou **locais quentes** como por exemplo, porta-luvas de carros, em cima de micro-ondas, da televisão, etc.

- Respeite o **prazo de validade** da insulina



## TÉCNICA DE ADMINISTRAÇÃO DA INSULINA

## TÉCNICA DE ADMINISTRAÇÃO DA INSULINA?



- Retirar a película de alumínio da agulha e enroscar na caneta.
- Retirar a proteção exterior (maior) e interior (menor) da agulha.
- Caso esteja a usar a caneta/cartucho pela primeira vez, é preciso **purgar** o reservatório (retirar o ar).
- Carregar no botão até ao fim (irá sair insulina) Este passo só é necessário na primeira vez.

### EM CADA INJEÇÃO:

- **Lavar as mãos** com água e sabão
- **Verificar se a insulina a administrar** corresponde à que deve ser administrada
- Programar a caneta para as **unidades** prescritas
  - Selecionar a **dose** a administrar rodando o manipulador.
  - Cada “clique” corresponde a 1 ou 2 unidades (confirme na sua caneta se é 1 ou 2 unidades)
  - **Confirmar no visor a dose.**
- **Se adequado** (insulinas de ação intermédia e pré-mistura), agitar suavemente a caneta

- Efetuar uma **prega** de pele com os dedos
- Introduzir a agulha na prega **perpendicularmente** (90°)
- Administrar a insulina **pressionando o pulsador da caneta uns segundos**
- **Contar até 10** antes de retirar a agulha e diminuir a prega suavemente
- **Não massajar** após administração



### LOCAIS DE INJEÇÃO

- As insulinas de **ação rápida** (administradas às refeições) e as **misturas** devem ser aplicadas no abdômen. As **restantes** podem ser aplicadas em qualquer local alternativo (face lateral externa das coxas ou braços, nádegas).
- Deve **rodar** o local de injeção dentro de cada zona, de modo a que o local da picada tenha um **intervalo de 3 dedos** em relação à picada anterior, evitando assim as lipodistrofias (nódulos de gordura provocados pela aplicação de insulina sempre nos mesmo locais). A rotação do local de administração deve ser sempre feito no mesmo sentido (ex: sentido horário).

