

### O que está mudando?

Agora o SUS oferece a insulina glargina, que substitui a NPH em muitos casos. Ela ajuda a controlar a glicose de forma mais estável e com menor risco de hipoglicemia (para crianças e adolescentes até 17 anos e idosos acima de 80 anos).

O que é a insulina glargina?

É uma insulina de ação lenta e contínua, que dura cerca de 24 horas e não tem pico. Isso significa menos oscilações e mais segurança.

### Principais benefícios

- Menor risco de hipoglicemia, especialmente à noite
- Ação mais previsível
- Geralmente aplicada **uma vez ao dia**
- Pode facilitar sua rotina

### O que você precisa saber ao começar?

- A dose pode ser diferente da NPH
- Continue medindo sua glicemia conforme orientação
- Não mude a dose por conta própria
- A glargina **não substitui** a insulina rápida/regular usada nas refeições
- Não misture glargina com outras insulinas na mesma seringa

### Como armazenar?

- Antes de abrir: manter na geladeira
- Depois de aberta: pode ficar fora da geladeira por tempo limitado (conforme orientação da unidade)
- Nunca congelar

### Como aplicar?

- Use a técnica ensinada pela equipe de saúde
- Troque a agulha a cada aplicação
- Aplique sempre no mesmo horário
- Alterne os locais de aplicação para evitar endurecimento da pele

### Quando procurar a unidade de saúde

- Hipoglicemias frequentes
- Glicemias muito altas
- Dúvidas sobre a dose
- Dificuldade com a caneta ou seringa
- Qualquer mudança importante na rotina ou alimentação

### **Você não está sozinho**

**A equipe da unidade está disponível para ajudar na adaptação, tirar dúvidas e acompanhar sua evolução. A transição é feita com cuidado para garantir mais segurança e qualidade de vida.**