

## Vigilância da Glicemia (açúcar no sangue)

Os objetivos de glicemia devem ser individualizados caso a caso e discutidos com a equipa que segue a pessoa com diabetes. Deste modo, os valores ideais para cada pessoa podem variar.

No entanto, **de uma forma geral**, considera-se como valores ideais:

**EM JEJUM:**  
Entre **110 mg/dL**

**2 HORAS DEPOIS\***  
DAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES:  
Até **140 mg/dL**

## Cuidados a ter quando fizer a pesquisa de glicemia

- 1 Lavar e secar bem as mãos;
- 2 Puncionar (picar) o dedo na parte lateral da extremidade;
- 3 Adaptar a profundidade da picada ao seu tipo de pele para que seja o menos doloroso possível;
- 4 Realizar os procedimentos próprios do glicómetro (aparelho de glicemia) que utiliza: preenchimento da tira de teste com o sangue, codificação (se necessário);
- 5 Registrar num caderno os resultados das glicemias para poder analisar melhor o seu controlo da diabetes e partilhar esses dados com a sua equipa de saúde.

\* Contam-se duas horas a partir do início da refeição.

## Quantas vezes fazer a determinação da glicemia?

O número de determinações (“picadas”) por dia depende de caso para caso e é combinado entre a equipa de saúde e a pessoa com diabetes.

Este número de determinações depende do tipo de diabetes, da estabilidade da glicemia e do tipo de medicação usada, entre outros fatores.

É até possível o seu médico considerar que não há necessidade de fazer determinações da glicemia.

## Exemplo de como preencher um guia:

Dia do mês	Jejum	Depois do pequeno-almoço	Antes do almoço	Depois do almoço	Antes do jantar	Depois do jantar	Deitar
1	108	137	97	135	110	129	108

Valor medido ao acordar;  
habitualmente deve ser  
entre 80 e 110 mg/dL\*

Valor medido 2h  
depois do início  
do pequeno-almoço

Valor medido antes de  
começar a refeição;  
habitualmente deve ser  
inferior a 110 mg/dL\*

Valor medido 2h depois  
do início da refeição;  
habitualmente deve ser  
inferior a 140 mg/dL\*

\* Os valores alvo para cada um dos momentos devem ser discutidos com a equipa de saúde e podem variar de pessoa para pessoa; os valores indicados são os mais habituais.

