

Automonitorizar a sua glicemia

Quando verifica diariamente a sua glicemia, obtém uma fotografia do nível nesse momento. Os testes HbA1c feitos pelo seu médico indicam a média dos seus níveis de glicemia ao longo dos 2 ou 3 meses anteriores.

A Federação Internacional da Diabetes recomenda que o seu nível alvo de HbA1c seja inferior ou igual a 6.5%*. **O seu médico irá determinar qual o nível de HbA1c apropriado para si.**

Como a HbA1c corresponde à média^a da glicose sanguínea

HbA1c	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11%	12%
Valores médios de glicemia (mg/dL)	97	126	154	183	212	240	269	298

^a Glicemia média estimada (mg/dL) = $28.7 \times \text{HbA1c (\%)} - 46.7$

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar
1	113	104	137	95	107	129



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



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**;
Valores altos nesta altura geralmente são relacionados com o que se comeu.



Disponível em www.controlaradiabetes.pt



Diário da Diabetes

Nome

Endereço

Telefone Telemóvel

E-mail



Disponível em www.controlaradiabetes.pt



Equipa de profissionais de saúde que tratam a minha Diabetes

	Nome do profissional de saúde	Número de telefone
Especialista de Medicina Geral e Familiar		
Especialista hospitalar		
Enfermeiro		
Dietista/ Nutricionista		
Farmacêutico		
Outros		

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Ano _____ Mês _____

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Objetivos da Diabetes que pode controlar

Um objetivo importante das pessoas que sofrem de diabetes é baixar a glicemia (açúcar no sangue) para valores mais próximos do normal. Fazendo-o, pode ajudar a evitar problemas mais tarde. Comer alimentos recomendados, fazer exercício físico regularmente e tomar os medicamentos como foram prescritos são tudo coisas que pode fazer para ajudar a controlar a sua glicemia.

Trabalhe com a sua equipa de cuidados de saúde para definir objetivos pessoais para os seus níveis de glicemia, HbA1c, tensão arterial, peso e atividade física. Trabalhando em conjunto, estará melhor preparado para tomar as medidas necessárias para equilibrar a sua diabetes.

Para ajudar a evitar as variações de glicemia (alta e baixa):

- ◆ Cumpra os seus programas.
- ◆ Coma, faça exercício e tome os medicamentos a horas certas.
- ◆ Controle a sua glicemia e mostre os registos ao seu médico.

Objetivos da Diabetes que pode controlar

HbA1c:
(hemoglobina glicada)

Antes das refeições

Glicemia plasmática em jejum (GJ):

O nível habitual é menos de 110 mg/dL (6.0 mmol/L)

Após as refeições

Glicemia pós-prandial (GPP)

O nível habitual é menos de 140 mg/dL (7.8 mmol/L)

Colesterol total:

Colesterol LDL:

O nível habitual é menos de 70 mg/dL*

Colesterol HDL:

O nível habitual é mais de 40 mg/dL nos homens e 50 mg/dL nas mulheres

Triglicéridos:

O nível habitual é menos de 150 mg/dL

Peso:

Tensão Arterial:

O nível habitual é menos de 130/80 mmHg

Ingestão diária de calorias:

Atividade física:

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

*Valores de colesterol LDL ("colesterol mau") recomendados para diabéticos tipo 2.

Ano _____ Mês _____

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Perguntas a fazer ao profissional de saúde que o assiste

1. Quais deveriam ser os meus 3 números chave ALVO?

HbA1c _____ Tensão arterial _____ Colesterol LDL _____

2. Com que frequência devo testar a minha glicemia? A que horas do dia?

3. Quais são os sinais de aviso para uma “baixa de açúcar” (hipoglicemia)?

4. Que tipo de alimentos devo comer? Que tipo de alimentos devo evitar?

5. Como devo planejar as minhas refeições?

6. Que atividades físicas são melhores para mim?

7. Com que frequência e durante quanto tempo devo fazer exercício físico?

8. Qual é o meu peso alvo a curto prazo? E o meu peso alvo a longo prazo?

Os meus medicamentos

Medicamentos para a Diabetes

Nome e dosagem	Número de comprimidos					
	Jejum	Pequeno-almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Deitar

Medicamentos para a Tensão Arterial (Hipertensão)

Nome e dosagem	Número de comprimidos					
	Jejum	Pequeno-almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Deitar

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Ano _____ Mês _____

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Os meus medicamentos

Medicamentos para o Colesterol/Triglicéridos

Nome e dosagem	Número de comprimidos					
	Jejum	Pequeno-almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Deitar

Outros Medicamentos

Nome e dosagem	Número de comprimidos					
	Jejum	Pequeno-almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Deitar

Ano _____ Mês _____

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Ano _____ Mês _____

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Ano _____ Mês _____

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Ano _____ Mês _____

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Ano _____ Mês _____

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Ano _____ Mês _____

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Ano _____ Mês _____

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Ano _____ Mês _____

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Ano _____ Mês _____

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Valores de glicemia

Dia	Jejum	Antes do Almoço	Depois do Almoço	Lanche	Antes do Jantar	Depois do Jantar	Notas
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							