

Diário de Glicemia

O diabetes sob
controle

**mudando[®]
o diabetes**


novo nordisk[®]



Apresentação

Com o desenvolvimento de novos medicamentos antidiabéticos, insulinas e equipamentos que auxiliam o controle da glicemia, o diabético pode viver bem. Entre essas ferramentas que colaboram para o tratamento adequado do diabético, está o glicosímetro, capaz de determinar o nível de glicose no sangue com apenas uma pequena quantidade de sangue colhida da ponta do dedo. Este diário foi criado justamente para facilitar o acompanhamento dos níveis de glicose em todas as situações de seu dia a dia e, com isso, fornecer ao seu médico informações essenciais para que seu tratamento seja acompanhado da melhor forma possível. Por isso, mãos à obra. Sua saúde e seu bem-estar estão em suas mãos.

Diário de glicemia

Data: _____

Meus dados

Nome: _____

Endereço: _____ Cidade: _____ Estado: _____

Telefones: _____

E-mail: _____

Meu médico

Nome: _____

Telefones de contato: _____

E-mail: _____

Em caso de emergência entre em contato com

Nome: _____

Telefones: _____

Nome: _____

Telefones: _____

Medicamentos em uso: _____

(Anote o nome da medicação, dose e horário de uso, tanto de medicamentos orais quanto injetáveis, como insulinas).

Importância da avaliação

Os testes de glicemia são recomendados para quem tem diabetes tipos 1 e 2, principalmente quando se está em uso de insulina. Diabéticos tipo 2 que usam apenas medicamentos orais também podem ter benefícios ao fazer os testes de glicemia. Algumas pessoas precisam fazer os testes diversas vezes ao dia, já outras podem fazê-los com menor frequência.

O médico irá determinar a frequência e os horários dos testes dependendo das particularidades do seu caso. Ele poderá orientá-lo a medir a glicemia em várias situações: quando surgir um sintoma novo; quando suspeitar que seus níveis de glicose estão acima ou abaixo do ideal; antes e depois dos exercícios físicos; em jejum, antes ou duas horas depois das refeições. Nas fases em que as doses de insulina estiverem sendo ajustadas, é essencial manter um controle frequente dos níveis de glicose no sangue, mas, mesmo quando as doses de seus medicamentos estão estáveis, é importante fazer o teste para garantir um bom controle.

Os testes reduzem o risco de hipoglicemia não reconhecida — situação em que a glicose está muito baixa e a pessoa não percebe — e mostram com clareza os efeitos dos vários tipos de alimentos, do estresse e dos exercícios físicos sobre a quantidade de açúcar no sangue. Além disso, eles ajudam a definir qual seria a dose de insulina mais adequada para cada momento.

Objetivos glicêmicos

Anotar em seu Diário de Glicemia as medidas do nível de glicose no sangue permite que seu médico tenha em mãos, durante a consulta, uma série de dados obtidos ao longo de semanas e meses e faça os ajustes necessários em seu tratamento. Por isso é importante levar o Diário a todas as consultas e, no dia a dia, mantê-lo sempre à mão para atualizá-lo cada vez que fizer um teste de glicemia. O Diário cobre um período de seis meses, reunindo uma série de informações capazes de mostrar se você está conseguindo alcançar as metas para controle da glicemia antes e depois das refeições. A Sociedade Brasileira de Diabetes Mellitus definiu em suas diretrizes os níveis de glicemia recomendados para adultos com diabetes, mas o seu médico estabelecerá as metas mais adequadas para você.

Metas do controle glicêmico recomendadas pela SBD			
A1c < 7%	GLICEMIA JEJUM	GLICEMIA PRÉ-PRANDIAL	GLICEMIA PÓS-PRANDIAL
*ADA/EASD	< 100 mg	< 130 mg	< 180 mg
SBD	< 100 mg	< 130 mg	Até 160 mg

*ADA = American Diabetes Association. *EASD = European Association for the Study of Diabetes. SBD: Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes SBD 2011. ADA/EASD. Diabetes care, published online April 19, 2012.

Como utilizar o Diário de Glicemia

Recomendações da ISPAD para as metas glicêmicas no diabetes tipo 1 em todas as faixas etárias		
Parâmetros	Ideal (mg/dL)	Ótimo (mg/dL)
Glicemia de jejum e pré-prandial	65-100	90-145
Glicemia pós-prandial	80-126	90-180
Glicemia antes de dormir	80-100	120-180

Rewers M, et al. 2009.

Cada página do Diário cobre uma quinzena do mês. Cada dia do mês é subdividido em três refeições — **café da manhã, almoço e jantar** — com espaço para anotar os resultados dos testes de glicemia feitos imediatamente antes e duas horas depois daquela refeição. As medidas feitas depois da refeição devem respeitar um intervalo de duas horas entre o início da alimentação e o horário do teste. Em **Antes de dormir (AD)/Madrugada (M)**, também anote o resultado do teste, caso o faça nesse horário.

Na aba **Observações**, anote qualquer fato que possa alterar os resultados dos testes de glicemia, como a realização de exercícios, uma alimentação inadequada, omissão de refeição, alteração da dose do medicamento ou uma doença.

Referências

- NIH Medline Plus Library. Diabetes. Disponível em: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001214.htm Acesso em: jul/12.
- Craig ME, Hattersley A, Donaghue KC. Definition, epidemiology and classification of diabetes in children and adolescents. *Pediatr Diabetes*. 2009 Sep;10 Suppl 12:3-12.
- Diabetes UK. Children and diabetes. Disponível em: www.diabetes.org.uk/Information-for-parents/Accessed July 2012.
- NIH Medline Plus Library. Diabetes type 2. Disponível em: www.diabetes.co.uk/news/2009/Mar/ethnic-groupinfluences-type-2-diabetes-risk.html Acesso em: jul/12.
- Diabetes.co.uk. Ethnic group influences type 2 risk. Disponível em: www.diabetes.co.uk/news/2009/Mar/ethnicgroup-influences-type-2-diabetes-risk.html Acesso em: Jul/12.
- Rewers M, Pihoker C, Donaghue K, Hanas R, Swift P, Klingensmith GJ. Assessment and monitoring of glycemic control in children and adolescents with diabetes. *Pediatr Diabetes*. 2009 Sep;10 Suppl 12:71-81.

		Mês				Ano					
Dia	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*	Observações			
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois					
1	70	180	100	150	90	160	100 AD (23h)	20 min. caminhada às 17h			
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês						Ano			Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*			
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois				
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês						Ano			Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*			
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois				
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

		Mês				Ano				
Dia	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*	Observações		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois				
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano			Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*	
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois		
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.

Dia	Mês				Ano				Observações
	Glicemia Café da manhã		Glicemia Almoço		Glicemia Jantar		Glicemia AD ou M*		
	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	Antes	Depois	
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

* AD: antes de dormir; M: madrugada.



NNK-051-07/2013

**mudando[®]
o diabetes**

