

# Diário de Glicemia

O diabetes sob  
controle

**mudando<sup>®</sup>  
o diabetes**

  
**novo nordisk<sup>®</sup>**



## 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](http://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](http://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-group-influences-type-2-diabetes-risk.html](http://www.diabetes.co.uk/news/2009/Mar/ethnic-group-influences-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](http://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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>			
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>			
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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	Glicemia <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>	Observações
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>	
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		
	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 <b>Café da manhã</b>		Glicemia <b>Almoço</b>		Glicemia <b>Jantar</b>		Glicemia <b>AD ou M*</b>		Observações		
	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<sup>®</sup>  
o diabetes**

