

Diário do diabetes no dia a dia

Este diário foi projetado para ajudá-lo a acompanhar as informações importantes para controle do diabetes no dia a dia. Neste diário, estão incluídas também perguntas sugeridas que você pode fazer para a equipe de profissionais de saúde e uma lista de organizações e recursos educacionais de diabetes.

Este diário pertence a:

Nome: _____

Endereço: _____

E-mail: _____

Equipe de profissionais de saúde de diabetes	Número do telefone
Clínico geral	
Especialista	
Orientador de dieta/nutrição	
Farmacêutico	
Outro	

Medicamentos	Dose	Vezes por dia
Medicamento(s) para diabetes		
Medicamento(s) para colesterol		
Medicamento(s) para la presión arterial		
Outro(s) medicamento(s)		

Metas de diabetes que se pode controlar

A primeira meta para pessoas com diabetes é reduzir a glicose no sangue (açúcar) para o normal. Ao fazer isso se pode ajudar a prevenir problemas futuros. Comer os alimentos recomendados, praticar atividades físicas suficientes e tomar os medicamentos conforme orientado são as coisas que você pode fazer para ajudar a controlar a glicose no sangue.

Trabalhe com a equipe de profissionais de saúde para definir metas pessoais para os níveis de glicose no sangue e HbA_{1c}, colesterol, pressão arterial, peso e atividade física. Trabalhando juntos, terão melhores condições para dar os passos necessários para ajudar a controlar o diabetes.

Ajude a prevenir altos e baixos da glicose no sangue:

- Mantenha seus horários. Coma, faça exercícios e tome os medicamentos conforme a programação.
- Acompanhe a glicose no sangue e mostre os registros para a equipe de profissionais de saúde.

Metas do diabetes

HbA1c	
Antes das refeições Glicose plasmática em jejum (FPG): Nível normal é inferior a 110 mg/dl	
Pós-prandial (2 horas) Glicose pós-prandial (PPG): Nível normal é inferior a 145 mg/dl	
Colesterol total:	
LDL colesterol:	
HDL colesterol:	
Triglicérides:	
Pressão arterial:	
Peso:	
Ingestão diária de calorias:	
Atividade física:	

Perguntas a serem feitas para o profissional de saúde

1. Em todas as consultas pergunte: “Quais são meus três números principais?” Digite esses números nas caixas abaixo para registro.

	Consulta 1	Consulta 2	Consulta 3	Consulta 4
1) HbA _{1c} (Hemoglobina A _{1c})				
2) Pressão arterial				
3) Colesterol total				

2. Quais devem ser as METAS para os três números principais?

HbA_{1c} _____ Pressão arterial _____ Colesterol total _____

3. Com que frequência devo examinar a glicose no sangue? Em que hora do dia?

(Se a glicose no sangue permanecer acima da meta por 3 dias ou mais, contate o profissional de saúde).

4. Quais são os sinais de aviso que a glicose no sangue pode estar muito baixa (hipoglicemia)?

5. Quais são os sinais de aviso que a glicose no sangue pode estar muito alta (hiperglicemia)?

6. Quais os tipos de comida eu devo ingerir? Quais os tipos de comida eu devo evitar ingerir?

7. Como devo planejar as refeições?

8. Quais são as melhores atividades físicas para mim?

9. Com que frequência e por quanto tempo devo praticar atividades?

10. Qual é a meta de peso no curto prazo? E a meta de peso de longo prazo?

11. Que exames preciso para olhos, pés, rins, nervos e coração?

Automonitoramento da glicose no sangue

Quando a glicose no sangue é verificada diariamente, tem-se um instantâneo do nível naquele momento. Os exames de HbA_{1c}, realizados pelo médico, mostram a média da glicose no sangue ao longo dos 2 a 3 meses anteriores. **A Federação Internacional de Diabetes recomenda que a meta para o nível de HbA_{1c} esteja em o por debajo de 6.5%**, esteja em 6,5% ou inferior. O médico determinará o nível apropriado de HbA_{1c} para você.

Como a HbA_{1c} corresponde à média^a da glicose no sangue

HbA _{1c}	Em controle		Sem controle					
	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11%	12%
Média de glicose no sangue (mg/dl)	97	126	154	186	212	240	269	298
Média de açúcar no sangue (mmol/l)	5.4	7.0	8.6	10.2	11.8	13.4	14.9	16.5

^aMédia estimada de glicose (mg/dl) = 28,7 X HbA_{1c} - 46,7. Média estimada de glicose (mmol/l) = 1,59 X HbA_{1c} - 2,59.

Glicose no sangue, medicamentos e acompanhamento de atividades (<significa "inferior a")

GLUCOSA (AZUCAR) EN SANGRE						MEDICAMENTOS (Inserte el (los) nombre(s) de sus medicamentos)	ACTIVIDAD FÍSICA	NOTAS
Meta	< 110 mg/dl	< 145 mg/dl						
Fecha	Antes 1er alimento	Después 2o alimento	2 h después 2o alimento	Antes 3er alimento	Antes de acostars			
10/01	133	140	124	115			Passou aspirador	Comeu panquecas com melado
10/02	69	115	110	115			Cortou grama	Esqueceu o lanche
10/02	90	110	130	120	130		Camínhou	Bom dia Comeu em

Glicose no sangue, medicamentos e acompanhamento de atividades (< significa “inferior a”)

GLICOSE NO SANGUE (AÇÚCAR)						MEDICAMENTOS (Insira os nomes dos medicamentos)	ATIVIDADE FÍSICA	NOTAS
Meta	<110 mg/dl	<145 mg/dl						
Data	Antes da primeira refeição	Antes da segunda refeição	2 horas depois da segunda refeição	Antes da terceira refeição	Antes de deitar			

Glicose no sangue, medicamentos e acompanhamento de atividades (< significa “inferior a”)

GLICOSE NO SANGUE (AÇÚCAR)						MEDICAMENTOS (Insira os nomes dos medicamentos)	ATIVIDADE FÍSICA	NOTAS
Meta	<110 mg/dl	<145 mg/dl						
Data	Antes da primeira refeição	Antes da segunda refeição	2 horas depois da segunda refeição	Antes da terceira refeição	Antes de deitar			

Glicose no sangue, medicamentos e acompanhamento de atividades (< significa “inferior a”)

GLICOSE NO SANGUE (AÇÚCAR)						MEDICAMENTOS (Insira os nomes dos medicamentos)	ATIVIDADE FÍSICA	NOTAS
Meta	<110 mg/dl	<145 mg/dl						
Data	Antes da primeira refeição	Antes da segunda refeição	2 horas depois da segunda refeição	Antes da terceira refeição	Antes de deitar			

Glicose no sangue, medicamentos e acompanhamento de atividades (< significa “inferior a”)

GLICOSE NO SANGUE (AÇÚCAR)						MEDICAMENTOS (Insira os nomes dos medicamentos)	ATIVIDADE FÍSICA	NOTAS
Meta	<110 mg/dl	<145 mg/dl						
Data	Antes da primeira refeição	Antes da segunda refeição	2 horas depois da segunda refeição	Antes da terceira refeição	Antes de deitar			

Organizações e recursos educacionais de diabetes

American Diabetes Association

www.diabetes.org

American Heart Association

www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov/diabetes

European Foundation for the Study of Diabetes

www.europeandiabetesfoundation.org

European Society of Cardiology

www.escardio.org

Health First Europe

www.healthfirsteurope.org

International Diabetes Federation

www.idf.org

ANAD

www.anad.org.br

ADJ

www.adj.org.br