

Diário da Diabetes





Definir objetivos



Definir objetivos vai ajudá-lo a perceber as mudanças ao longo do tempo. Peça orientação ao seu médico e, em conjunto, estipulem as mudanças que vai tentar implementar a cada 6 meses.

10	semestre:	

Foco	Objetivo	Objetivo	Resultado
	Glicemia em jejum		
Controlar	Glicemia pós-prandial*		
a glicemia	Glicemia medida ocasionalmente		
	HbA1c*		
	Peso corporal		
Peso	Índice de massa corporal (IMC)*		
Alimentação			
Exercício físico			
Outros hábitos			
	Pressão arterial		
Outras	Colesterol total		
condições de saúde	Colesterol LDL*		
	Triglicéridos		

*NOTAS

Glicemia pós-prandial: significa a glicemia que pode ser medida após as refeições.

HbA1c: A hemoglobina glicada (ou HbA1c) determina o valor médio da concentração de glicose no sangue nos últimos meses.

IMC: o indice de massa corporal (IMC) é uma medida internacional para calcular se tem o peso certo. Pode ser determinado dividindo o peso corporal pela altura ao quadrado.

Colesterol LDL: Existem diferentes tipos de colesterol. O teste da picada que pode fazer, por exemplo, nas farmácias dá-lhe uma indicação

Colesterol LDL: Existem diferentes tipos de colesterol. O teste da picada que pode fazer, por exemplo, nas farmácias dá-lhe uma indicação sobre o colesterol total. Para saber qual o seu colesterol LDL, também conhecido por "mau colesterol", é necessário fazer análise ao sangue. Obtenha mais informações em www.diabetes365.pt



Definir objetivos



Definir objetivos vai ajudá-lo a perceber as mudanças ao longo do tempo. Peça orientação ao seu médico e, em conjunto, estipulem as mudanças que vai tentar implementar a cada 6 meses.

2 °	semestre:	
	3CIIIC3LI C.	

Foco	Objetivo	Objetivo	Resultado
	Glicemia em jejum		
Controlar	Glicemia pós-prandial*		
a glicemia	Glicemia medida ocasionalmente		
	HbA1c*		
	Peso corporal		
Peso	Índice de massa corporal (IMC)*		
Alimentação			
Exercício físico			
Outros hábitos			
	Pressão arterial		
Outras	Colesterol total		
condições de saúde	Colesterol LDL*		
	Triglicéridos		

*NOTAS

Glicemia pós-prandial: significa a glicemia que pode ser medida após as refeições.

HbA1c: A hemoglobina glicada (ou HbA1c) determina o valor médio da concentração de glicose no sangue nos últimos meses.

IMC: o indice de massa corporal (IMC) é uma medida internacional para calcular se tem o peso certo. Pode ser determinado dividindo o peso corporal pela altura ao quadrado.

Colesterol LDL: Existem diferentes tipos de colesterol. O teste da picada que pode fazer, por exemplo, nas farmácias dá-lhe uma indicação

Colesterol LDL: Existem diferentes tipos de colesterol. O teste da picada que pode fazer, por exemplo, nas farmácias dá-lhe uma indicação sobre o colesterol total. Para saber qual o seu colesterol LDL, também conhecido por "mau colesterol", é necessário fazer análise ao sangue. Obtenha mais informações em www.diabetes365.pt



O meu diário da diabetes



Habitue-se a fazer o seu registo diário sobre a diabetes. Não só poderá ter uma melhor noção da doença a longo prazo, como poderá aproveitar para o mostrar os resultados à sua equipa de saúde.

Semana:	_	
Data		Sintomas que podem estar associados à diabetes?
Peso		
Valores de glicemia Valor Glicemia em jejum:		
Horas: Valor:		Alimentação
Horas: Valor:		Manhã:
Horas: Valor:		
Tratamento		<u> </u>
Medicamento:	Hora:	Tarde:
Medicamento:	Hora:	
Medicamento:	Hora:	
Medicamento:	Hora:	
Tratamento		Noite:
Medicamento:	Hora:	
Medicamento:	Hora:	
Medicamento:	Hora:	Notas:
Medicamento:	Hora:	
Exercício físico		Outras notas



Valores que vale a pena registar



Nem só pela glicose sanguínea se mede o controlo da diabetes! Continue o seu registo sempre que fizer novas análises, de modo a perceber se a sua saúde de um modo geral está sob controlo.

Pressão Arterial		Hemoglo glicada (I	Hemoglobina glicada (HbA1c)		Triglicéridos		
Data	Valor	Data	Valor	Data	Valor		
		Colestero	l .				
		Data	Colesterol total	Colesterol LDL	Colesterol HDL		
		•					





Vou controlar a diabetes. Vou cuidar de min.

