

# Diário da Diabetes



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.

**1º semestre:** \_\_\_\_\_

Foco	Objetivo	Objetivo	Resultado
<b>Controlar a glicemia</b>	Glicemia em jejum		
	Glicemia pós-prandial*		
	Glicemia medida ocasionalmente		
	HbA1c*		
<b>Peso</b>	Peso corporal		
	Índice de massa corporal (IMC)*		
<b>Alimentação</b>			
<b>Exercício físico</b>			
<b>Outros hábitos</b>			
<b>Outras condições de saúde</b>	Pressão arterial		
	Colesterol total		
	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 índice 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 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](http://www.diabetes365.pt)**

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.

**2º semestre:** \_\_\_\_\_

Foco	Objetivo	Objetivo	Resultado
<b>Controlar a glicemia</b>	Glicemia em jejum		
	Glicemia pós-prandial*		
	Glicemia medida ocasionalmente		
	HbA1c*		
<b>Peso</b>	Peso corporal		
	Índice de massa corporal (IMC)*		
<b>Alimentação</b>			
<b>Exercício físico</b>			
<b>Outros hábitos</b>			
<b>Outras condições de saúde</b>	Pressão arterial		
	Colesterol total		
	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 índice 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 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](http://www.diabetes365.pt)**

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

## Peso

## Valores de glicemia

Valor Glicemia em jejum:

Horas: \_\_\_\_\_ Valor: \_\_\_\_\_

Horas: \_\_\_\_\_ Valor: \_\_\_\_\_

Horas: \_\_\_\_\_ Valor: \_\_\_\_\_

## Tratamento

Medicamento: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Medicamento: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Medicamento: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Medicamento: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

## Tratamento

Medicamento: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Medicamento: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Medicamento: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Medicamento: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

## Exercício físico

---



---



---



---

## Sintomas que podem estar associados à diabetes?

---



---



---



---

## Alimentação

Manhã: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Tarde: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Noite: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Notas:

## Outras notas

---



---



---



---





*Vou controlar a diabetes.  
Vou cuidar de mim.*

