

**PARA UM BOM CONTROLO DA DIABETES,  
PARA ALÉM DE VIGIAR A GLICEMIA, É TAMBÉM  
IMPORTANTE:**

- 1 Fazer uma alimentação saudável.
- 2 Praticar atividade física periódica e regular, de acordo com as suas capacidades e necessidades.
- 3 Cumprir a medicação prescrita pelo médico.
- 4 Ter a tensão arterial controlada.
- 5 Ter níveis de gordura no sangue (colesterol) dentro dos níveis normais.
- 6 Ter cuidados com os pés.
- 7 Não fumar.



**Contactos:**  
Rua Rodrigo da Fonseca, 1  
1250-189 Lisboa

Tel.: 213 816 100  
e-mail: diabetes@apdp.pt  
www.apdp.pt

com o apoio de:



Programa Nacional  
para a Diabetes

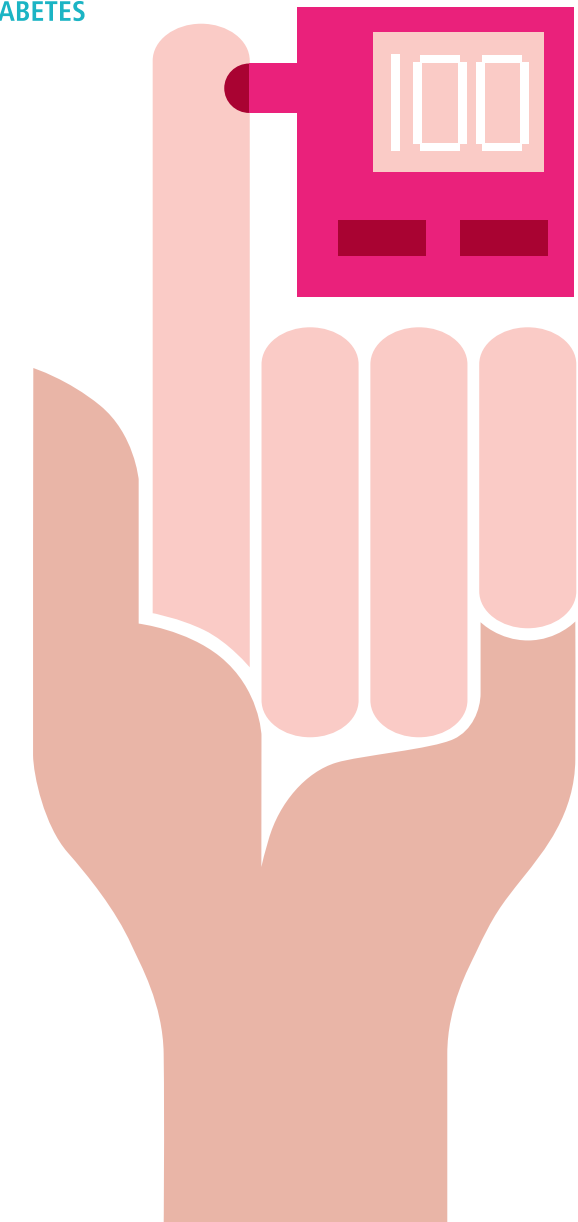


com o patrocínio de:

# VIGIAR A GLICEMIA

**A VIGILÂNCIA DA GLICEMIA FAVORECE  
UM MELHOR CONTROLO DA DIABETES**

**OS VALORES DE GLICEMIA  
NÃO SÃO CONSTANTES  
AO LONGO DO DIA  
E DEPENDEM DE VÁRIOS  
FATORES COMO POR  
EXEMPLO ALIMENTAÇÃO,  
ATIVIDADE FÍSICA  
E MEDICAÇÃO.**



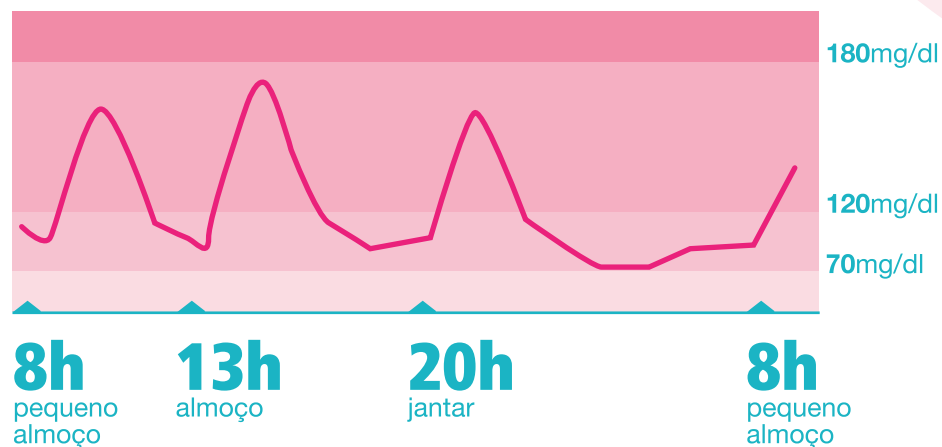
AUTOCONTROLO

## VIGIAR A GLICEMIA

A glicemia corresponde à concentração de açúcar no sangue, e os seus valores devem estar o mais próximos possíveis do normal (80-110 mg/dL antes das refeições e 100-140 mg/dL 2h após as refeições) para prevenir ou retardar o aparecimento de complicações da diabetes.

OS VALORES DE GLICEMIA NÃO SÃO CONSTANTES AO LONGO DO DIA E DEPENDEM DE VÁRIOS FATORES COMO POR EXEMPLO ALIMENTAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E MEDICAÇÃO.

Devem variar entre 80-130 mg/dL antes das refeições e não superior a 180 mg/dL 2h após as refeições.



**Nota:** Estes valores servem apenas como indicadores, pelo que devem ser discutidos, de forma individual com a sua equipa de saúde.

### A GLICEMIA E A DIABETES

UMA MEDIÇÃO DA GLICEMIA EM JEJUM, POR SI SÓ, FEITA DE VEZ EM QUANDO, NÃO É SUFICIENTE PARA CONTROLAR A DIABETES.

**A AUTOVIGILÂNCIA DA GLICEMIA** é a vigilância feita pela própria pessoa e deverá ser individualizada. Permite obter informações sobre os resultados do tratamento e adaptá-lo;

**A FREQUÊNCIA DA MEDIÇÃO DA GLICEMIA É VARIÁVEL E DEPENDE** do tipo de diabetes, do grau de controlo pretendido e do tratamento que faz. Pode ser necessário medir a glicemia várias vezes ao dia ou apenas 1 a 2 vezes por semana;

**AO MEDIR A GLICEMIA, PODE CORRIGIR** a alimentação, a atividade física e melhorar o seu tratamento.

É importante também registar o valor de glicemia obtido em cada medição de forma a fazer melhor a sua autoavaliação e tomar as suas decisões relativamente ao tratamento e analisar em conjunto com a sua equipa de saúde.