



● Açúcar no sangue  
**Diário**



# Rastreamento do seu açúcar no sangue



## Porque é importante.

O seu nível de açúcar no sangue diz-lhe quanto açúcar está no seu sangue em qualquer momento. O rastreio do seu açúcar no sangue pode ajudá-lo a ver como os alimentos, o exercício e a medicação têm impacto na sua diabetes, e pode ajudá-lo a ver se o seu plano de tratamento está a funcionar.

**Utilize este rastreador** para rastrear o seu açúcar no sangue e leve-o para a sua próxima consulta. O seu médico fará ajustamentos ao seu plano de tratamento, se necessário.

### Recomendações ADA para os níveis de açúcar no sangue para

#### Açúcar no Sangue

(Quando acorda pela primeira vez)



Glicose plasmática

**80-130** mg/dL

#### Açúcar no Sangue Após Refeição

(1-2 horas APÓS começar uma refeição)



Glicose plasmática

**<180** mg/dL

\*Maioria de adultos não grávidos



“ Um dos segredos para gerir a diabetes? Rastrear o seu açúcar no sangue. ”

— Alissa, Instrutora de TeamingUp

# Rastreador de açúcar no sangue

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

As minhas variações pretendidas de açúcar no sangue: \_\_\_\_\_ mg/dL para \_\_\_\_\_ mg/dL

	Pequeno-almoço				Almoço			
	Jejum Sangue Açúcar	Medicação	Açúcar no sangue Pós-refeição	Refeição Comida/ Carb	Medicação	Açúcar no sangue Pré-refeição	Pós- refeição	Refeição Comida/ Carb
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>T</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>Sáb</b>								
	Atividade:							
<b>Dom</b>								
	Atividade:							



# Rastreador de açúcar no sangue

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

As minhas variações pretendidas de açúcar no sangue: \_\_\_\_\_ mg/dL para \_\_\_\_\_ mg/dL

	Pequeno-almoço				Almoço			
	Jejum Sangue Açúcar	Medicação	Açúcar no sangue Pós-refeição	Refeição Comida/ Carb	Medicação	Açúcar no sangue Pré-refeição	Pós- refeição	Refeição Comida/ Carb
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>T</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>Sáb</b>								
	Atividade:							
<b>Dom</b>								
	Atividade:							



# Rastreador de açúcar no sangue

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

As minhas variações pretendidas de açúcar no sangue: \_\_\_\_\_ mg/dL para \_\_\_\_\_ mg/dL

	Pequeno-almoço				Almoço			
	Jejum Sangue Açúcar	Medicação	Açúcar no sangue Pós-refeição	Refeição Comida/ Carb	Medicação	Açúcar no sangue Pré-refeição	Pós- refeição	Refeição Comida/ Carb
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>T</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>Sáb</b>								
	Atividade:							
<b>Dom</b>								
	Atividade:							





# Rastreador de açúcar no sangue

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

As minhas variações pretendidas de açúcar no sangue: \_\_\_\_\_ mg/dL para \_\_\_\_\_ mg/dL

	Pequeno-almoço				Almoço			
	Jejum Sangue Açúcar	Medicação	Açúcar no sangue Pós-refeição	Refeição Comida/ Carb	Medicação	Açúcar no sangue Pré-refeição	Pós- refeição	Refeição Comida/ Carb
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>T</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>Sáb</b>								
	Atividade:							
<b>Dom</b>								
	Atividade:							



# Rastreador de açúcar no sangue

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

As minhas variações pretendidas de açúcar no sangue: \_\_\_\_\_ mg/dL para \_\_\_\_\_ mg/dL

	Pequeno-almoço				Almoço			
	Jejum Sangue Açúcar	Medicação	Açúcar no sangue Pós-refeição	Refeição Comida/ Carb	Medicação	Açúcar no sangue Pré-refeição	Pós- refeição	Refeição Comida/ Carb
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>T</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>Sáb</b>								
	Atividade:							
<b>Dom</b>								
	Atividade:							



# Rastreador de açúcar no sangue

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

As minhas variações pretendidas de açúcar no sangue: \_\_\_\_\_ mg/dL para \_\_\_\_\_ mg/dL

	Pequeno-almoço				Almoço			
	Jejum Sangue Açúcar	Medicação	Açúcar no sangue Pós-refeição	Refeição Comida/ Carb	Medicação	Açúcar no sangue Pré-refeição	Pós- refeição	Refeição Comida/ Carb
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>T</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>Sáb</b>								
	Atividade:							
<b>Dom</b>								
	Atividade:							



# Rastreador de açúcar no sangue

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

As minhas variações pretendidas de açúcar no sangue: \_\_\_\_\_ mg/dL para \_\_\_\_\_ mg/dL

	Pequeno-almoço				Almoço			
	Jejum Sangue Açúcar	Medicação	Açúcar no sangue Pós-refeição	Refeição Comida/ Carb	Medicação	Açúcar no sangue Pré-refeição	Pós- refeição	Refeição Comida/ Carb
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>T</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>Sáb</b>								
	Atividade:							
<b>Dom</b>								
	Atividade:							





# Rastreador de açúcar no sangue

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

As minhas variações pretendidas de açúcar no sangue: \_\_\_\_\_ mg/dL para \_\_\_\_\_ mg/dL

	Pequeno-almoço				Almoço			
	Jejum Sangue Açúcar	Medicação	Açúcar no sangue Pós-refeição	Refeição Comida/ Carb	Medicação	Açúcar no sangue Pré-refeição	Pós- refeição	Refeição Comida/ Carb
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>T</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>Sáb</b>								
	Atividade:							
<b>Dom</b>								
	Atividade:							



# Rastreador de açúcar no sangue

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

As minhas variações pretendidas de açúcar no sangue: \_\_\_\_\_ mg/dL para \_\_\_\_\_ mg/dL

	Pequeno-almoço				Almoço			
	Jejum Sangue Açúcar	Medicação	Açúcar no sangue Pós-refeição	Refeição Comida/ Carb	Medicação	Açúcar no sangue Pré-refeição	Pós- refeição	Refeição Comida/ Carb
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>T</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>Sáb</b>								
	Atividade:							
<b>Dom</b>								
	Atividade:							



# Rastreador de açúcar no sangue

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

As minhas variações pretendidas de açúcar no sangue: \_\_\_\_\_ mg/dL para \_\_\_\_\_ mg/dL

	Pequeno-almoço				Almoço			
	Jejum Sangue Açúcar	Medicação	Açúcar no sangue Pós-refeição	Refeição Comida/ Carb	Medicação	Açúcar no sangue Pré-refeição	Pós- refeição	Refeição Comida/ Carb
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>T</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>Sáb</b>								
	Atividade:							
<b>Dom</b>								
	Atividade:							



# Rastreador de açúcar no sangue

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

As minhas variações pretendidas de açúcar no sangue: \_\_\_\_\_ mg/dL para \_\_\_\_\_ mg/dL

	Pequeno-almoço				Almoço			
	Jejum Sangue Açúcar	Medicação	Açúcar no sangue Pós-refeição	Refeição Comida/ Carb	Medicação	Açúcar no sangue Pré-refeição	Pós- refeição	Refeição Comida/ Carb
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>T</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>Sáb</b>								
	Atividade:							
<b>Dom</b>								
	Atividade:							





# Rastreador de açúcar no sangue

Semana de: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

As minhas variações pretendidas de açúcar no sangue: \_\_\_\_\_ mg/dL para \_\_\_\_\_ mg/dL

	Pequeno-almoço				Almoço			
	Jejum Sangue Açúcar	Medicação	Açúcar no sangue Pós-refeição	Refeição Comida/ Carb	Medicação	Açúcar no sangue Pré-refeição	Pós- refeição	Refeição Comida/ Carb
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>T</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>Q</b>								
	Atividade:							
<b>S</b>								
	Atividade:							
<b>Sáb</b>								
	Atividade:							
<b>Dom</b>								
	Atividade:							



## Pergunte ao seu médico:



**O meu plano de tratamento está a funcionar tão bem como poderia?**

A diabetes pode mudar com o tempo e isso significa que o seu plano de tratamento também pode precisar de mudar.



**Quais são as minhas variações de açúcar no sangue pretendidas?**

Trabalhe em conjunto com o seu médico para estabelecer um objetivo para si. Não se esqueça de discutir os seus resultados durante cada visita. A Associação Americana de Diabetes recomenda o seguinte para a maioria dos adultos\*



### **Açúcar no Sangue em Jejum**

Quando acorda pela primeira vez

**Glicose plasmática**  
80–130 mg/dL



### **Açúcar no Sangue Após Refeição**

(1-2 horas APÓS começar uma refeição)

**Glicose plasmática**  
<180 mg/dL



**Qual é a melhor maneira de trabalhar para alcançar os meus objetivos?**

Fale com o seu médico e pergunte como pode:

- Planear as suas refeições
- Manter-se ativo
- Tomar a sua medicação

\* Maioria de adultos não grávidos



Para aceder a mais formas de conversação, visite  
**TeamUpforDiabetes.com**



## Curioso sobre a monitorização contínua de glicose?

A monitorização contínua da glicose (MCG) é uma forma de rastrear os níveis de açúcar no sangue ao longo do dia e da noite. É uma tecnologia utilizável que permite leituras frequentes ao longo do dia/noite em vez de uma picada de dedos, como um medidor de glicose no sangue que lhe dá uma única leitura de cada vez. O seu médico poderá ter mais informações sobre se aderir a esta abordagem tecnológica é adequado para si.

## Porquê TeamingUp?

Quando se trata do seu tratamento da diabetes, pode ajudar saber que não está sozinho. Também pode ajudar saber a quem recorrer para obter apoio quando necessitar. Afinal de contas, gerir a sua dieta, exercício e monitorização do açúcar no sangue, ao mesmo tempo que controla as suas consultas, tratamento e mudanças no seu plano geral de gestão da diabetes pode ser desgastante.

TeamingUp for Diabetes oferece apoio e recursos reunidos com base nas experiências de Campeões e Instrutores da TeamingUp.

**Subscriba a nossa newsletter mensal digital para receber dicas, receitas e muito mais!**



**Siga-nos nas redes sociais para se manter atualizado sobre o TeamingUp**