

## MENSAGENS IMPORTANTES:

A pesquisa de glicemia capilar **faz parte do tratamento** da Diabetes

**Registe** sempre os valores no seu livro e leve-o sempre consigo nas consultas.

Quando obtiver valores alterados **escreva a situação** em que estes aconteceram para mais tarde se recordar (p.ex. refeição em maior quantidade, doença, exercício físico, etc.)

A frequência das pesquisas e os valores alvo variam de doente para doente, **questione o seu médico assistente.**

Recomendações de Autovigilância  
Do Núcleo de Estudos da Diabetes Mellitus  
Da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna



# Autovigilância da Glicemia

Faça a sua parte...



## PORQUÊ E PARA QUÊ?

A pesquisa de glicemia capilar é **essencial para o bom controlo** da Diabetes e **redução das suas consequências**.

É importante tentar atingir valores dentro do alvo individual.

## QUE VALORES?

Pré-prandial: 80-130

Pós-prandial < 180

Os valores alvo variam de doente para doente – é importante definir os seus valores alvo com o seu médico em cada consulta

## QUANDO?

- Antes da refeição (pré-prandial)
- 2 horas após o início da refeição (pós-prandial)
- Quando tiver sintomas
- Situações especiais:
  - Mudanças de rotina
  - Doença
  - Stress
  - Viagens
  - Alterações da medicação

A frequência das pesquisas varia de doente para doente e conforme o tipo de tratamento: **faça um plano de registos com o seu médico assistente**



## COMO?



Lavar e secar as mãos



Colocar a tira no glucómetro



Picar o dedo com a lanceta



Colocar a gota de sangue na tira teste



Aguardar uns segundos



Ler e registar os valores no livro de registos