

Diário de Glicemias

Nome: _____

DATA	Glicemia em jejum (90-130)	Glicemia 2 horas após café (90-180)	Glicemia antes do almoço (90-130)	Glicemia 2 horas após almoço (90-180)	Glicemia antes do jantar (90-130)	Glicemia 2 horas após jantar (90-180)	Glicemia ao deitar (100)	Glicemia 03:00h (100)	Mês:
									Ano:
									Observações:
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Atenção:

- Hipoglicemia = glicemia capilar menor que 70. Comer imediatamente 15g de carboidratos simples (tabela)
- Todas as vezes que apresentar sintomas de hipoglicemia (tontura, tremor, náuseas, suor frio, escurecimento visual) faça a glicemia capilar para confirmar e anote em "Observações" se houve algum fator relacionado (erro na dose de insulina, atraso nas refeições, excesso de atividade física ou ingestão de bebida alcoólica)
- Também anote em "Observações" os acontecimentos que saírem da rotina e que possam estar associados com glicemias mais altas ou mais baixas, como extrapolações alimentares, esquecimento da dose de insulina ou outros medicamentos, febre, internação hospitalar, stress, TPM, etc