

Entendendo minhas medidas e metas

Aula educativa existente • revisão médica final pendente. Não altera prescrição.

Medir a glicose em casa pode ajudar muito, desde que faça sentido para o seu tratamento. Nem todo mundo precisa medir várias vezes por dia. Nesta aula, você vai entender os momentos de medida, como medir com cuidado e o que são metas individuais.

Os momentos de medida

Jejum: ao acordar, antes de comer.

Antes da refeição: logo antes de almoçar ou jantar, por exemplo.

Depois da refeição: em geral, 2 horas contadas a partir do início da refeição, não do fim.

Ao deitar: antes de dormir.

Quantas vezes e em quais horários medir é algo individual. Depende do tipo de tratamento — por exemplo, quem usa insulina costuma precisar medir mais do que quem usa apenas alguns comprimidos. Siga o que a sua equipe orientou.

Medindo com cuidado

Lave as mãos com água e sabão e seque bem. Resto de fruta ou de açúcar no dedo pode alterar o resultado.

Confira a validade das tiras e guarde-as como o fabricante orienta, longe de calor e umidade.

Use lanceta individual, nunca compartilhe, e descarte em recipiente rígido, como orientado pela sua unidade de saúde.

Siga as instruções do seu aparelho, porque cada modelo tem particularidades.

Metas: exemplos, não regra para todos

As metas são definidas pela equipe para cada pessoa, considerando idade, outras doenças, risco de glicose baixa e o momento de vida.

Como exemplo, para muitos adultos que não estão grávidas, as diretrizes citam: glicose antes das refeições entre 80 e 130 mg/dL, glicose 2 horas depois do início da refeição abaixo de 180 mg/dL e hemoglobina glicada abaixo de 7%.

Esses números são apenas EXEMPLOS. Não são a sua meta nem uma prescrição. No seu caderno existe um campo em branco 'Meta definida pela equipe' para anotar o que foi combinado com você.

Sem julgamento: Uma medida fora do esperado não faz de ninguém um 'mau paciente'. É uma informação para conversar com a equipe.

Registrar para conversar

Anotar as medidas ajuda a equipe a enxergar padrões: por exemplo, se a glicose sobe sempre no jejum ou depois do jantar.

No seu caderno há um 'Diário de glicemias' com data, hora, valor, se foi capilar ou sensor, momento da medida, sintomas e observações. Ele não colore os resultados nem dá diagnóstico: é um registro para levar à consulta.

Glicemia capilar: Glicose medida com uma gota de sangue da ponta do dedo.

Sensor de glicose: Dispositivo colado na pele que mede a glicose do líquido entre as células.

Meta individual: Faixa de valores combinada entre você e sua equipe.

O que vale lembrar

- Medir em casa é útil quando a frequência faz sentido para o seu tratamento.
- Depois da refeição: em geral, 2 horas a partir do início.
- As metas são individuais. Os números das diretrizes são apenas exemplos.

Atividade opcional • uma pequena ação

No Diário de glicemias, preencha apenas as medidas que você já faz por orientação da equipe. Se não sabe quantas vezes deveria medir, anote essa dúvida para a consulta.

Perguntas comentadas • não bloqueiam o estudo

A glicose 'depois da refeição' costuma ser medida quando?

Resposta adequada: 2 horas contadas a partir do início da refeição.

Isso mesmo. Conta-se do início da refeição, a não ser que sua equipe tenha orientado outro horário.

Alternativa: Logo que termina de comer.

Logo depois de comer, a glicose ainda está subindo. O horário comum é 2 horas a partir do início da refeição.

Alternativa: Na manhã seguinte.

Na manhã seguinte, antes de comer, seria uma medida de jejum, não depois da refeição.

Sobre as metas de glicose, o que é correto?

Alternativa: São iguais para todas as pessoas com diabetes.

Não. As metas são individuais e definidas pela equipe.

Resposta adequada: Os números citados nas diretrizes são exemplos; sua meta é combinada com a equipe.

Correto. Anote no seu caderno a meta que foi definida para você.

Alternativa: Quem fica fora da meta é mau paciente.

Ninguém é mau paciente. Resultados fora da meta são informações para ajustar o cuidado com a equipe.

Fontes do conteúdo existente

Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes — Metas de controle glicêmico

<https://diretriz.diabetes.org.br/metas-de-controle-glicemico/>

Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes — Manejo do diabetes mellitus tipo 2

<https://diretriz.diabetes.org.br/manejo-do-diabetes-mellitus-tipo-2/>