

Meu mês organizado e a próxima consulta

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

Você chegou à última aula da trilha. Agora é hora de juntar o que fez sentido, escolher uma única ação para o mês e preparar a próxima consulta. Não há prova e ninguém é reprovado.

O que vale lembrar

Saber qual é o seu tipo de diabetes, quais são as suas metas definidas pela equipe, quais remédios você usa e para que servem.

Conhecer os sinais de glicose baixa e de urgência, e ter o contato da equipe à mão.

Registros que ajudam, sem fiscalizar sua vida

O caderno serve para conversar com a equipe, não para julgar você. Preencha o que fizer sentido.

Meça a glicose apenas na frequência orientada. Não é preciso medir mais do que foi pedido.

Uma ação e uma dúvida

Escolha uma única pequena ação possível para este mês e uma dúvida para a consulta. Você pode manter a mesma ação o mês todo.

Se o mês ficou corrido, tudo bem: retome quando puder.

Remissão não é cura

Algumas pessoas com diabetes tipo 2 alcançam remissão, com glicose normal sem remédios por um tempo. Remissão não é cura e não autoriza parar remédios por conta própria. O acompanhamento continua.

Concluir a trilha

A conclusão desta trilha depende da leitura. Os vídeos estão em preparação e não são necessários para concluir.

Você pode voltar a qualquer aula, a qualquer momento.

Remissão: Glicose em níveis normais sem remédios por um período. Não é cura.

O que vale lembrar

- Uma ação e uma dúvida por mês já é um ótimo passo.
- Registros servem para conversar com a equipe, não para julgar.
- Remissão não é cura. O acompanhamento continua.

Atividade opcional • uma pequena ação

Preencha o 'Meu plano do mês' com uma pequena ação e uma dúvida. Imprima ou exporte o caderno para levar à consulta.

Perguntas comentadas • não bloqueiam o estudo

Alcansei a remissão do diabetes tipo 2. Posso parar o acompanhamento?

Alternativa: Sim, estou curado.

Remissão não é cura. O acompanhamento continua.

Resposta adequada: Não. Remissão não é cura, e o acompanhamento continua.

Correto. Qualquer mudança nos remédios deve ser combinada com a equipe.

Alternativa: Posso parar os remédios sozinho.

Não pare remédios por conta própria. Converse com a equipe.

Quantas pequenas ações escolher para o mês?

Resposta adequada: Uma ação possível, podendo mantê-la o mês todo.

Isso. Uma ação de cada vez evita sobrecarga.

Alternativa: Uma por dia.

Não é preciso. Uma ação possível no mês já ajuda.

Alternativa: Todas as que aparecem na trilha.

Escolher muitas ao mesmo tempo costuma sobrecarregar. Comece por uma.

Fontes do conteúdo existente

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

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

Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes — Metas de controle glicêmico

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