

Como usar meu diário de glicemia

01 • Registrar para conversar, não para se julgar

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.

Para que serve?

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

Somente o que foi combinado com a equipe

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.

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.

Quatro semanas, se fizer sentido para você

Você pode reunir registros de quatro semanas para conversar na consulta. É apenas uma opção de organização: sem tarefa semanal, sem preencher todos os horários do dia e sem aumentar as medidas por causa deste guia.

Se medir não foi orientado para você, use este material para preparar perguntas. Não comece a medir só para completar a folha.

O que anotar em cada registro

02 • Copie a medida e conte o que estava acontecendo

Data e hora

Anote quando a medida foi feita. No site, confira a data e a hora sugeridas antes de guardar o registro.

Valor e unidade

Copie o valor que o aparelho mostrou. No diário do site, o valor é identificado em mg/dL. Não converta resultados por conta própria.

Origem da medida

Marque capilar, sensor ou outro. Isso ajuda a equipe a entender de onde veio o número.

Contexto

Informe o momento: por exemplo, jejum, antes ou depois da refeição, ao deitar ou outro. Essas opções descrevem um registro; não são uma lista de horários obrigatórios.

Detalhes, somente se quiser

Sintomas, observações, tempo desde o início da refeição e o que você fez conforme orientação já recebida podem ser anotados em Mais detalhes.

Se sua equipe orientou medida capilar

- 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.

Um exemplo para aprender a preencher

03 • FICTÍCIO — não é meta, diagnóstico ou resultado de uma pessoa real

Os dois registros abaixo são inventados apenas para mostrar os campos. Eles não indicam quantas vezes você deve medir, nem valores que você deveria alcançar.

Registro fictício 1

Data / hora: 05/10/2026 • 08:15

Valor / unidade: 112 mg/dL

Origem / contexto: Capilar • antes da refeição

Observação fictícia: Anotei a medida que estava combinada com minha equipe.

Registro fictício 2

Data / hora: 09/10/2026 • 16:40

Valor / unidade: 156 mg/dL

Origem / contexto: Sensor • outro: momento combinado com a equipe

Observação fictícia: Quero levar uma dúvida sobre este registro à consulta.

No site: poucos campos por vez

1. Entre na sua conta e abra Exames, remédios e medidas. No Diário de glicemias, toque em Anotar glicemia.
2. Confira data e hora, digite o valor e marque a origem e o momento. Abra Mais detalhes somente se precisar.
3. Concluir edição na tela ainda não guarda na conta. Use Salvar na conta e confira a confirmação de salvamento.
4. Se quiser, use Baixar meu resumo em PDF. No resumo geral, marque só as seções desejadas. O PDF pode incluir alterações ainda não salvas: confira o aviso. Baixar não salva sua conta.

O que combinar para o seu cuidado

04 • Orientações individuais: deixe em branco até conversar com a equipe

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

Quando e com que frequência minha equipe orientou medir?

Minha meta ou faixa individual, se houver / quem orientou / data

Com quem falar / contato / orientação recebida para fora do horário

Segurança: consulte as aulas completas

Este guia não traz um protocolo resumido para glicose baixa ou alta. Releia as aulas completas abaixo e confirme seu plano individual com a equipe. Não ajuste doses usando o diário.

Aula 9 — Glicose baixa: reconhecer e agir

Aula 10 — Glicose alta, dias de doença e urgências

Se preferir papel

Na galeria de materiais, filtro Diabetes, baixe Diário de glicemias e imprima em branco. O formulário existente continua o mesmo; este guia não é outro diário.

Fontes das orientações clínicas

Trechos derivados da aula 4 de Diabetes. Revisão médica final pendente.

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/>