	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		Sábado		Domingo	
mg/ dL	Antes do PA	Depois do PA	Antes almoço	Depois almoço	Antes jantar	Depois jantar	Antes do PA	Depois do PA	Antes almoço	Depois almoço	Antes jantar	Depois jantar	Antes do PA	Depois do PA
Glicemia	102	143	88	279	126	165	68	101	128	167	103			
> 320 mg/ dL														
320 - 241				X										
240 - 161						X				X				
160 - 131		X												
130 - 101	X				X				X		X			
100 - 70			X					X						
69 - 50							X							
49 - 30														
< 30 mg/dL														

Estes dados indicam-lhe:

- A tendência durante o dia da sua glicemia.
- A relação entre a glicemia e o período do dia das medições e o tipo de refeição que fez.
- Os valores fora do alvo poderão sugerir que deverão ser feitas algumas alterações no seu estilo de vida ou terapia.

LINHA DE ASSISTÊNCIA A CLIENTES ACCU-CHEK®

800 200 265
(dias úteis das 8h30 às 18h30)

Conteúdo Clínico: Dr. Carlos Tavares Bello, endocrinologista no Hospital Egas Moniz

As tiras de teste Accu-Chek® Instant são dispositivos médicos para diagnóstico *in vitro*. Destinam-se a ser utilizadas para a medição quantitativa da glicemia no sangue total fresco do dedo, da palma da mão, do antebraço ou do braço como ajuda na monitorização da eficácia do controlo da glicemia. As tiras de teste Accu-Chek® Guide são dispositivos médicos para diagnóstico *in vitro*. Destinam-se a ser utilizadas para a medição quantitativa da glicemia no sangue total fresco do dedo, da palma da mão, do antebraço ou do braço como ajuda na monitorização da eficácia do controlo da glicemia. Accu-Chek® FastClix é um dispositivo médico de punção capilar para uso pessoal. Destina-se ao autocontrolo de um único utilizador. Apenas para utilização com as lancetas Accu-Chek® FastClix. Aconselhamos a ler cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização antes de utilizar o dispositivo médico. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

Tiras Accu-Chek® Instant
Embalagem 50 tiras-teste
Código PVSNS: 6398271

Tiras Accu-Chek® Guide
Embalagem 50 tiras-teste
Código PVSNS: 6398289

Lancetas Accu-Chek® Fastclix
Embalagem 204 lancetas
Código PVSNS: 6191684

Roche Sistemas de Diagnósticos Lda
Estrada Nacional, 249-1,
2720-413 Amadora-Portugal
Tel:+351 21 425 70 00
Fax: +351 21 417 13 13
www.accu-chek.pt

MC-PT-00315 | JAN2022

Dobrar por aqui

PERFIL ESCALONADO

Realize a análise pré-prandial e pós-prandial de **refeições alternadas em 7 dias da semana.**

NOME:

DATA:

HbA1c Atual:

HbA1c Objetivo:

A avaliação estruturada da glicemia fornece informações que vão para além do controlo da glicemia na Diabetes. Permitem que a pessoa entenda o impacto que determinados fatores, tais como a alimentação e exercício, têm na glicemia. Esta aprendizagem capacita a pessoa de conhecimentos muito importantes, que facilitam a obtenção de um melhor controlo da diabetes e consequente redução das suas complicações.

DICAS

Exercício Físico

A atividade física, de um modo geral, **promove uma redução da glicemia**. A tal se deve o facto de o exercício facilitar a entrada de glicose para dentro dos tecidos (do sangue para os músculos) sem o auxílio da insulina. Isto é particularmente evidente para a atividade física aeróbica de intensidade baixa a moderada (caminhadas, corridas lentas (jogging), passeios de bicicleta, hidroginástica, dança). As atividades intensas, tais como musculação, natação e corridas vigorosas, podem eventualmente provocar elevações da glicemia.

Assim, **a realização de atividade física de intensidade ligeira a moderada após as refeições** (passear o cão por exemplo) **pode melhorar o controlo glicémico após as refeições. Atividades moderadas prolongadas** podem ter efeitos tardios, possivelmente reduzindo a **glicemia** entre as refeições e **em jejum**. Recomenda-se que as pessoas com Diabetes pratiquem pelo menos **150 minutos de atividade física de intensidade moderada** e/ou pelo menos **75 minutos de atividade física intensa por semana**. A prática da atividade física deve ser realizada com a maior regularidade possível.

Alimentação

A **nutrição** tem igualmente um papel muito importante na saúde das pessoas com Diabetes. Deve ser **o mais variada possível,** havendo benefícios comprovados da **dieta mediterrânica**. Esta dieta privilegia o consumo de **azeite, vegetais, fruta, cereais e legumes em grandes quantidades**, consumo moderado de **peixe, lacticínios** (queijo, iogurte) e vinho e reduzido consumo de carne e de gordura de origem animal. A distribuição de nutrientes desta dieta permite **melhorar os níveis de colesterol, reduzir a tensão arterial e melhorar o controlo da diabetes**. As gorduras de origem vegetal, tal como o **azeite**, atrasam a absorção de glicose. Os hidratos de carbono complexos (legumes, cereais, produtos **integrais**) são de **lenta absorção** gastrointestinal. Desta forma, **minimiza-se** a tendência para as **hiperglicemias após as refeições**.

Evitar: Alimentos com **elevado índice glicémico** (de absorção rápida),que **provocam importantes hiperglicemias pós-refeição**, devem ser evitados. Exemplos de alimentos com elevado índice glicémico incluem: doces, arroz branco, batata frita, figos, melão, pão branco e cerveja.

Em jejum: Ingestão de uma pequena quantidade de hidratos de carbono de absorção lenta ao deitar (2 bolachas de água e sal por exemplo).

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		Sábado		Domingo	
mg/ dL	Antes do PA	Depois do PA	Antes almoço	Depois almoço	Antes jantar	Depois jantar	Antes do PA	Depois do PA	Antes almoço	Depois almoço	Antes jantar	Depois jantar	Antes do PA	Depois do PA
Glicemia														
>320														
320-241														
240-161														
160-131														
130-101														
100-70														
69-50														
49-30														
<30														

Os valores de referência são:

Glicemia em **jejum:**

Glicemia **pós-prandial** (1h-2h depois de comer):

Deve repetir este esquema:

- Todas as semanas
- Uma semana antes da consulta
- De 15 em 15 dias
- Outro: