

Aumente o consumo de frutas, hortaliças, laticínios com baixo teor de gordura e cereais integrais. Diminua o consumo de gorduras, doces, bebidas com açúcar e carnes vermelhas. Evite consumir enlatados, embutidos e temperos industrializados;



O consumo de açúcar deve ser restrito. Use o mínimo possível de açúcar. Adoçantes não são essenciais para o controle glicêmico, mas podem ser utilizados com moderação, visando facilitar pontualmente o convívio social e/ou promover flexibilidade no plano alimentar. Deve-se dar preferência a esteviosídeo, sucralose, acessulfame-k e aspartame;



O peso corporal deve ser controlado para a manutenção de Índice de Massa Corporal abaixo de 25 kg/m²;



Realize, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física moderada (caminhada, pedalada, hidroginástica ou outra atividade do seu interesse). Evite o comportamento sedentário. Se possível, levante-se por 5 minutos a cada 30 minutos sentado.



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CENTRO BIOMÉDICO
FACULDADE DE ENFERMAGEM
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM DE SAÚDE PÚBLICA

MONITORIZAÇÃO DA GLICEMIA CAPILAR

(INDICADO PARA PESSOAS ACIMA DE 18 ANOS)

Siga nossas
redes sociais



 @adoleque

Nome Completo:

Data de Nascimento:

Data/Hora

Glicemia capilar

Data/Hora

Glicemia capilar

PARÂMETROS

Quadro 6. Critérios laboratoriais para diagnóstico de normoglicemia, pré-diabetes e DM,³ adotados pela SBD.

	Glicose em jejum (mg/dL)	Glicose 2 horas após sobrecarga com 75 g de glicose (mg/dL)	Glicose ao acaso (mg/dL)	HbA1c (%)	Observações
Normoglicemia	< 100	< 140	–	< 5,7	OMS emprega valor de corte de 110 mg/dL para normalidade da glicose em jejum. ²
Pré-diabetes ou risco aumentado para DM	≥ 100 e < 126*	≥ 140 e < 200*	–	≥ 5,7 e < 6,5	Positividade de qualquer dos parâmetros confirma diagnóstico de pré-diabetes.
Diabetes estabelecido	≥ 126	≥ 200	≥ 200 com sintomas inequívocos de hiperglicemia	≥ 6,5	Positividade de qualquer dos parâmetros confirma diagnóstico de DM. Método de HbA1c deve ser o padronizado. Na ausência de sintomas de hiperglicemia, é necessário confirmar o diagnóstico pela repetição de testes.

OMS: Organização Mundial da Saúde; HbA1c: hemoglobina glicada; DM: diabetes mellitus.

* Categoria também conhecida como glicemia de jejum alterada.

* Categoria também conhecida como intolerância oral à glicose.

OBSERVAÇÕES

Se glicemia de jejum acima de 126mg/dl ou glicemia capilar (glicose ao acaso) acima de 200mg/dl orientar quanto a necessidade de consulta com profissional médico, cuidado com os pés e mudanças no estilo de vida conforme descrito abaixo;

Se glicemia de jejum acima de 126mg/dl ou glicemia capilar (glicose ao acaso) acima de 200mg/dl orientar quanto a necessidade de consulta com profissional médico, cuidado com os pés e mudanças no estilo de vida conforme descrito abaixo;

ORIENTAÇÕES

Evite fumar. NÃO fume. Caso precise de apoio para parar de fumar procure o posto de saúde/clínica da família maia próxima da sua residência. O tabagismo além de aumentar a glicemia capilar, eleva o risco cardiovascular;

