





# Como usar o seu livro de registo

Semana 8/9 **1**  = antes da refeição  = depois da refeição  = insulina/unidades  = Ao deitar

	Pequeno-almoço			Almoço			Jantar			Lanche	Outro	Ao deitar
Dia												
Segunda-feira	70 <b>2</b>	123	6 <b>4</b>	120	160	8	180	<b>210</b> <b>5</b>				
Hora		8:00 am <b>3</b>										
Notas:	Almoço pizza, jantar pasta <b>6</b>											
	Pequeno-almoço			Almoço			Jantar			Lanche	Outro	Ao deitar
Dia												
Segunda-feira												
Hora												
Notas:												

Utilize este livro de registo para ajudá-lo a aprender como a comida, medicação e exercício afetam a sua glicose no sangue. Depois pode tomar decisões saudáveis a cada dia para controlar melhor a sua diabetes. Como funciona o seu livro de registo:

- 1** Preencha a data.
- 2** Quando testar a sua glicose no sangue antes e depois das refeições, escreva resultados "antes da refeição" na coluna  e resultados "depois da refeição" na coluna .
- 3** Escreva a hora a que fez o seu teste de glicose no sangue.
- 4** Escreva a quantidade de medicação que tomou (insulina e/ ou comprimidos para diabetes), na coluna .
- 5** Quando o seu resultado é alto ou baixo, faça um círculo para que consiga ver num relance.
- 6** Use a secção comentários para anotar algo importante como refeições, exercício, ou stress.

Semana \_\_\_\_\_



Quando testar a sua glicose no sangue, segure firmemente o dispositivo de punção contra o seu dedo.  
A parte lateral da ponta do dedo com menos nervos pode tornar menos doloroso do que o centro da ponta do dedo.

	Pequeno-almoço			Almoço			Jantar			Lanche	Outro	Ao deitar
Dia												
Segunda-feira												
Hora												
Notas:												
Terça-feira												
Hora												
Notas:												
Quarta-feira												
Hora												
Notas:												
Quinta-feira												
Hora												
Notas:												
Sexta-feira												
Hora												
Notas:												
Sábado												
Hora												
Notas:												
Domingo												
Hora												
Notas:												