

RESERVE TEMPO

PARA CUIDAR DE SI

SAIBA OS SEUS VALORES

Um plano personalizado de cuidados da diabetes pode ajudá-lo a atingir o seu valor alvo e a manter-se lá.



Seja um participante ativo no seu tratamento da diabetes

Você é o membro mais importante da sua equipa de cuidados da diabetes. Assuma um papel ativo na sua equipa para que possa garantir que o seu plano funciona para si.

A1C e níveis diários de glicemia (açúcar no sangue)

- O teste A1C reflete os seus níveis de glicemia ao longo de aproximadamente 3 meses. Faça uma verificação da sua A1C pelo menos 2 a 4 vezes por ano
- A sua equipa de cuidados da diabetes irá definir um valor alvo exclusivo para si. Em conjunto, irá decidir com que frequência deve verificar a sua glicemia cada dia
- Os valores alvo de glicemia para muitas adultas não-grávidas com diabetes são os seguintes:

Valores alvo para muitas adultas não-grávidas com diabetes	
Glicemia pré-prandial	80-130 mg/dl
Glicemia 1-2 horas após o início de uma refeição	Inferior a 180 mg/dl
A1C	inferior a 7%

Os seus valores alvo são definidos exclusivamente para si

Tal como o seu plano de tratamento da diabetes, os seus valores alvo são exclusivos para si. Os valores alvo mostrados aqui são recomendados pela American Diabetes Association (Associação Americana de Diabetes) para muitas adultas não-grávidas com diabetes. Fale com a sua equipa de cuidados da diabetes sobre os seus valores alvo pessoais.

Como a A1C se relaciona com o nível médio de glicemia estimado

Níveis A1C	Glicemia média (açúcar no sangue)
12%	298 mg/dl
11%	269 mg/dl
10%	240 mg/dl
9%	212 mg/dl
8%	183 mg/dl
7%	154 mg/dl
6%	126 mg/dl
5%	97 mg/dl

A American Diabetes Association recomenda uma A1C inferior a 7% para muitas adultas não-grávidas sem hipoglicemia significativa (baixa glicemia).

Adaptado da American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021;44(suppl1):S1-S232.



SAIBA OS SEUS VALORES

Lista de verificação de cuidados da diabetes

A diabetes ainda não pode ser curada. Mas pode ser gerida. Uma parte de gerir a sua diabetes é conhecer os seus valores. Preencha os valores nesta lista de verificação.

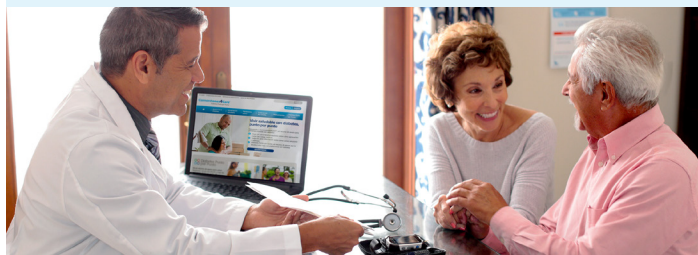


A1C e níveis diários de glicemia

Glicemia pré-prandial: _____

Glicemia 1-2 horas após o início de uma refeição: _____

A1C: _____



PELO MENOS

Uma vez por ano

Colesterol

- Pelo menos uma vez por ano, ou com a frequência indicada pelo seu médico, faça uma verificação ao seu colesterol no sangue
- Converse com a sua equipa de cuidados da diabetes sobre os seus valores de colesterol e para definir os seus valores alvo

Os seus valores alvo de colesterol

HDL: _____

Triglicéridos: _____

LDL: _____

Pressão arterial

Cada consulta no médico

- Sempre que consultar o médico, verifique a sua pressão arterial
- O valor alvo é inferior a 140/90 mmHg para a maioria dos doentes com diabetes e hipertensão em menor risco de doença cardiovascular. Os doentes com diabetes e hipertensão que estejam em maior risco cardiovascular podem ter um valor alvo inferior a 130/80 mmHg

O seu valor alvo de pressão arterial: _____



Exame oftalmológico

Uma vez por ano

- Uma vez por ano, ou com a frequência indicada pelo seu médico, faça um exame oftalmológico completo e dilatado por um especialista oftalmológico
- Certifique-se de que os resultados do seu exame são enviados para a sua equipa de cuidados da diabetes. Devem fazer parte do seu registo clínico
- Contacte imediatamente o seu especialista em cuidados oftalmológicos ou a sua equipa de cuidados da diabetes se notar alguma alteração na sua visão

Data do seu próximo exame oftalmológico: _____





Pés

COM A FREQUÊNCIA
Que
a sua
equipa
RECOMENDAR

- Pelo menos uma vez por ano, faça um exame completo aos pés pelo seu médico. Faça um exame completo em cada consulta se tiver problemas com os pés, como perda de sensação, alterações na forma dos pés ou feridas (úlceras nos pés)
- Em casa:
 - Inspeção os seus pés todos os dias para detetar cortes, bolhas, fissuras, inchaço e pele seca
 - Informe o seu médico sobre qualquer lesão que não cicatrize
 - Use sapatos e meias que se ajustem bem. Não ande descalço

Data do seu próximo exame aos pés completo: _____



Exame dentário

Duas
vezes por
ano

- Consulte o seu dentista duas vezes por ano para limpezas e para verificar a saúde dos seus dentes e gengivas

Data do seu próximo exame dentário: _____



Vacinas

- Tome a vacina contra a gripe uma vez por ano
- Fale com a sua equipa de cuidados da diabetes se precisar de vacinas contra a pneumonia ou hepatite B, bem como COVID-19 e vacinas de rotina recomendadas para o seu grupo etário

Data das suas próximas vacinas: _____



Rins

PELO MENOS
Uma vez
por ano

- Pelo menos uma vez por ano, faça análises à urina e ao sangue
- Mantenha os seus níveis de glicemia e pressão arterial o mais perto possível do seu valor alvo

Data do seu próximo exame renal: _____

Deixar de fumar

- É realmente importante deixar de fumar se tiver diabetes
- Seguem-se alguns passos para ajudar:
 - Decida uma data para deixar de fumar (escolha uma altura em que não ficará demasiado stressado)
 - Recompense-se por cada dia sem tabaco bem-sucedido
- Para obter ajuda gratuita, ligue para 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) ou visite smokefree.gov

A sua data de cessação: _____



SAIBA OS SEUS VALORES

Plano de cuidados da diabetes

Faça perguntas sobre o seu plano de tratamento da diabetes e certifique-se de que sabe quais os passos que precisa de tomar. Assinale as caixas abaixo quando concluir cada passo do seu plano.

- Um plano de como e quando verificar a sua glicemia
- Um plano para quando tomar os seus medicamentos para a diabetes
- Um calendário para exames de saúde regulares
- Formas de lidar com o stress
- Um plano de atividade física
- Um plano alimentar
- Um plano para cumprir outros objetivos de saúde (como gerir a pressão arterial e o colesterol)

NOTAS:

Visite [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) para obter mais recursos e para se registar num programa de apoio GRATUITO à diabetes! Aponte a câmara do seu smartphone para o código QR para um acesso rápido ao website no seu telefone.

 Comer

 Mover-se

 Tratar

 Manter-se no caminho certo



Para mais informações sobre como acompanhar a sua diabetes e o que significam os valores, peça à sua equipa de cuidados da diabetes uma cópia gratuita do folheto **Cornerstones4Care®**, **Manter-se no caminho certo**, ou ligue para 1-800-727-6500 de segunda a sexta-feira das 8:30 às 18:00 EST.



A Novo Nordisk Inc. concede permissão para reproduzir esta peça para fins educacionais sem fins lucrativos apenas na condição de que a peça seja mantida no seu formato original e que o aviso de direitos de autor seja exibido. A Novo Nordisk Inc. reserva-se o direito de revogar esta autorização a qualquer momento.

Cornerstones4Care® é uma marca comercial registada da Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk é uma marca comercial registada da Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Impresso nos E.U.A. US22DI00060 Abril de 2022

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

