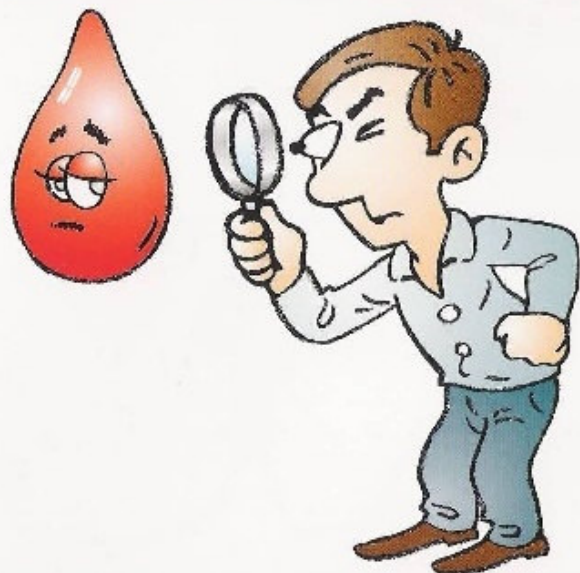


# Defenda a sua Saúde



**VIGIAR A GLICEMIA**  
Para controlar a diabetes

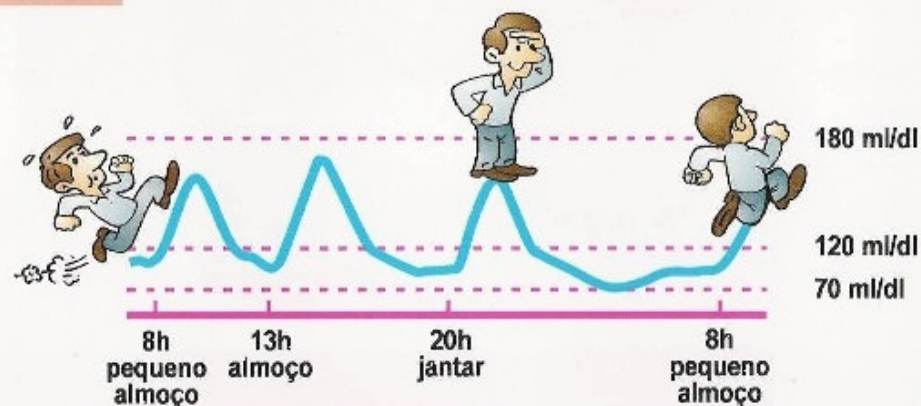
**apdp**

Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal  
Rua do Salitre, 118-120 – 1250-203 Lisboa  
Tel: 21 381 6100 – Fax: 21 385 9371  
diabetes@apdp.pt • www.apdp.pt



Os valores de glicemia (açúcar no sangue) devem estar o mais próximos possível do normal para se evitarem as complicações da diabetes.

Os valores de glicemia não são constantes ao longo do dia.



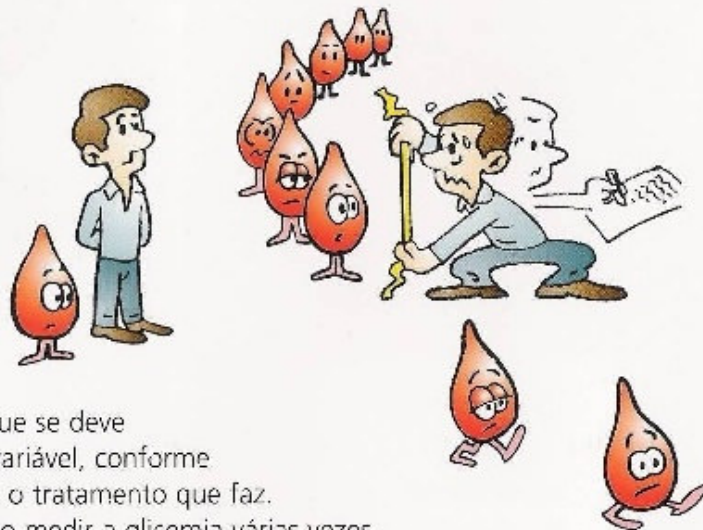
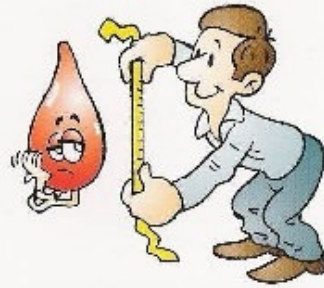
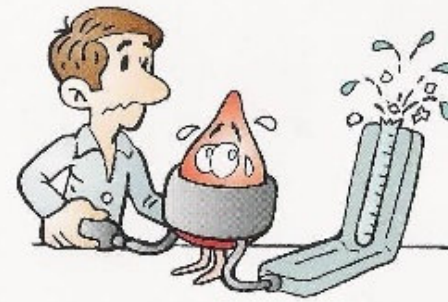
Um teste à glicemia em jejum, só por si, feito de vez em quando, não é suficiente para controlar a diabetes.



**Para controlar bem a diabetes não chega vigiar e corrigir a glicemia.**

Não se esqueça de:

- ter a tensão arterial controlada;
- ter os níveis de gorduras no sangue (colesterol) normais;
- não fumar;
- ter cuidados com os pés;
- emagrecer se estiver com excesso de peso e perder a barriga.



**PATROCÍNIOS:**

**LifeScan**  
[www.lifescan.com](http://www.lifescan.com)

**Novo Nordisk**  
[www.novonordisk.pt](http://www.novonordisk.pt)

A autovigilância da glicemia é a vigilância feita pela própria pessoa.

Ao medir a glicemia, pode corrigir a alimentação, a actividade física e melhorar o seu tratamento.

A frequência com que se deve medir a glicemia é variável, conforme o tipo de diabetes e o tratamento que faz.

- Pode ser necessário medir a glicemia várias vezes ao dia ou apenas uma a duas vezes por semana.