GUIA PRÁTICO | EDIÇÃO EM PORTUGUÊS | PDF GRÁTIS

DIÁRIO DE GLICEMIA 30 DIAS

Anote, compare e leve tudo organizado para a consulta.



Jejum · Café · Almoço · Jantar · Lanche

Passos · Sono · Água · Anotações · Consulta

30 DIAS • TABELAS • CONVERSOR • PARA IMPRIMIR

Material informativo independente. Não substitui a orientação de um profissional de saúde.

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este diário

Este diário é um caderno de anotações. Ele guarda os números que você mede com um glicosímetro ou sensor, para olhar tudo junto e levar à consulta, se houver uma.

Em 4 passos

1. Marque a unidade usada pelo seu aparelho (mg/dL ou mmol/L).
2. Anote o valor e o horário logo depois de medir.
3. Escreva ao lado o que foi comido e quantos passos foram dados.
4. No fim de cada semana, preencha o resumo da página 6.

O que anotar em cada coluna

- **Jejum:** a medição ao acordar, com 8 horas sem comer.
- **2 h após as refeições:** a medição duas horas depois do início do café, do almoço e do jantar.
- **Refeições e passos:** uma frase curta, como "pão com ovo, 4 mil passos".

O que este diário não é

Ele não faz diagnóstico, não diz se um número está bom ou ruim para você e não indica conduta. Quem interpreta os números é um profissional de saúde.

REFERÊNCIA

Unidades e tabela da ADA

Para converter, divida o valor em mg/dL por 18,016 e você terá o valor em mmol/L.

mg/dL	mmol/L
40	2,2
60	3,3
80	4,4
100	5,6
120	6,7
140	7,8
160	8,9

mg/dL	mmol/L
180	10,0
200	11,1
220	12,2
240	13,3
260	14,4
280	15,5
300	16,7

Faixa (ADA)	Em jejum	2 h após 75 g de glicose (teste oral, TOTG)
Usual	abaixo de 100 mg/dL (5,6 mmol/L)	abaixo de 140 mg/dL (7,8 mmol/L)
Intermediária	100 a 125 mg/dL (5,6 a 6,9)	140 a 199 mg/dL (7,8 a 11,0)
Critério da ADA	126 ou mais (7,0 ou mais)	200 ou mais (11,1 ou mais)

A segunda coluna vale para o teste oral (TOTG), e a faixa de diagnóstico não se aplica a uma refeição comum. Entre 54 e 69 mg/dL (3,0 a 3,8 mmol/L) a ADA classifica como glicose baixa de nível 1, e abaixo de 54 mg/dL, de nível 2.

REGISTRO

Dias 1 a 15

Unidade usada: □ mg/dL □ mmol/L Aparelho: _____

Dia	Data	Jejum	2 h após o café	2 h após o almoço	2 h após o jantar	Refeições e passos
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

REGISTRO

Dias 16 a 30

Unidade usada: □ mg/dL □ mmol/L Aparelho: _____

Dia	Data	Jejum	2 h após o café	2 h após o almoço	2 h após o jantar	Refeições e passos
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

RESUMO

Resumo das semanas

Preencha no fim de cada semana. É um apoio para a consulta, e não uma avaliação.

Período	Menor valor	Maior valor	Observações
Dias 1 a 7			
Dias 8 a 14			
Dias 15 a 21			
Dias 22 a 28			
Dias 29 e 30			

Dúvidas para anotar

COLINHA 1 DE 2

Índice glicêmico de 54 alimentos

Valores aproximados. Baixo: até 55. Médio: 56 a 69. Alto: 70 ou mais. O IG muda com variedade, maturação e preparo.

Alimento	IG	Faixa
Bolo simples de baunilha	42	baixo
Pão multigrãos	52	baixo
Tortilha de milho	52	baixo
Pão sírio	57	médio
Pão de centeio	58	médio
Croissant	67	médio
Bagel	72	alto
Pão integral	74	alto
Biscoito água e sal	74	alto
Pão branco	75	alto
Cevada perolada	28	baixo
Arroz parboilizado	52	baixo
Milho verde cozido	52	baixo
Quinoa	53	baixo

Alimento	IG	Faixa
Aveia em flocos cozida	55	baixo
Muesli	57	médio
Arroz integral	58	médio
Arroz branco	73	alto
Flocos de milho	81	alto
Arroz jasmim	85	alto
Macarrão integral	42	baixo
Espaguete branco cozido	49	baixo
Batata-doce cozida	55	baixo
Batata frita	63	médio
Inhame cozido	65	médio
Batata cozida	69	médio
Maçã	36	baixo

COLINHA 2 DE 2

Índice glicêmico de 54 alimentos

Valores aproximados. Baixo: até 55. Médio: 56 a 69. Alto: 70 ou mais. O IG muda com variedade, maturação e preparo.

Alimento	IG	Faixa
Morango	40	baixo
Laranja	43	baixo
Uva	47	baixo
Suco de laranja	50	baixo
Banana madura	51	baixo
Manga	51	baixo
Mamão	51	baixo
Abacaxi	59	médio
Melancia	76	alto
Amendoim	14	baixo
Grão-de-bico	28	baixo
Feijão preto	30	baixo
Lentilha	32	baixo
Feijão carioca	39	baixo

Alimento	IG	Faixa
Leite integral	31	baixo
Iogurte de frutas	31	baixo
Sorvete de creme	51	baixo
Chocolate amargo	35	baixo
Chocolate ao leite	43	baixo
Batata chips	56	médio
Mel	61	médio
Refrigerante de cola	63	médio
Açúcar de mesa	65	médio
Pipoca	65	médio
Cenoura cozida	39	baixo
Beterraba cozida	64	médio
Abóbora cozida	64	médio

PARA A CONSULTA

Perguntas e fontes

Perguntas que costumam ajudar

1. Com que frequência devo medir e em quais horários?
2. Quais faixas de referência se aplicam ao meu caso?
3. Como devo anotar refeições e atividade?
4. Quais sintomas pedem atendimento imediato?
5. Quando devo repetir os exames de laboratório?

Fontes consultadas

American Diabetes Association, critérios de diagnóstico e Standards of Care in Diabetes (consultado em 05/11/2026). Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008 (Diabetes Care, 31(12):2281-2283), e base de IG da Universidade de Sydney. Valores aproximados e arredondados. Fator de conversão: 18,016 mg/dL por mmol/L.

Aviso

Material informativo e independente. Não faz diagnóstico, não indica tratamento e não substitui exame de laboratório nem a orientação de um profissional de saúde.