

**MONITORIZAÇÃO DA GLICOSE  
MAPA GLICÊMICO**

Ano: Mês:	Glicemia Jejum	Glicemia 2h após Café da manhã	Glicemia antes almoço	Glicemia 2h após almoço	Glicemia antes jantar	Glicemia 2h após jantar	Glicemia ao deitar	Glicemia 3:00	Observação
<b>Dia</b>									
<b>01</b>									
<b>02</b>									
<b>03</b>									
<b>04</b>									
<b>05</b>									
<b>06</b>									
<b>07</b>									
<b>08</b>									
<b>09</b>									
<b>10</b>									
<b>11</b>									
<b>12</b>									
<b>13</b>									
<b>14</b>									
<b>15</b>									
<b>16</b>									
<b>17</b>									
<b>18</b>									
<b>19</b>									
<b>20</b>									
<b>21</b>									
<b>22</b>									
<b>23</b>									
<b>24</b>									
<b>25</b>									
<b>26</b>									
<b>27</b>									
<b>28</b>									
<b>29</b>									
<b>30</b>									
<b>31</b>									

Todas as vezes que você apresentar uma glicemia muito alta ou muito baixa, anote em "Observação" sua opinião sobre o porquê desta alteração (por exemplo: eu estava muito nervoso, errei na dose de insulina, esqueci de aplicar uma das doses de insulina, atrasei a refeição, comi muito, comi pouco, comi alimento diferente, fiz muito exercício físico, etc...).