

# O MEU PASSAPORTE DA DIABETES

O meu nome:

---

Telefone:

Leve este passaporte consigo a todas as consultas e utilize-o com a sua equipa de assistência à saúde, permitindo-lhe assim controlar melhor a diabetes.

**Stand up** to Diabetes

# A MINHA EQUIPA DE APOIO À DIABETES

Médico de família	Telefone
Enfermeiro praticante	Telefone
Especialista	Telefone
Especialista	Telefone
Programa de Educação para a Diabetes	Telefone
Enfermeira	Telefone
Dietista	Telefone
Oftalmologista / Optometrista	Telefone
Farmácia	Telefone
Outro	Telefone
Outro	Telefone



## OS MEUS EXAMES DA DIABETES

Frequência†	Cada 3-6 meses	Uma vez por ano	Cada 1-3 anos	Uma vez por ano	Uma vez por ano	Todas as consultas da diabetes	Conforme necessário	Cada 1-2 anos	Uma vez por ano
Data	A1C (exame à glicemia)	LDL-C (‘mau’ colesterol)	Relação TC/HDL-C (avaliação do risco cardiovascular)	Exame da função renal		Tensão arterial	Peso	Exame da retina (com dilatação)	Exame aos pés
				ACR	eGFR				
Nível de objetivos‡	≤ 7%	≤ 2 mmol/L	< 4	M: < 2 mg/mmol F: < 2 mg/mmol	> 60 mL/min	< 130/80 mmHg	–	–	–
0 meu objetivo									
Data									
0 meu objetivo									
Data									
0 meu objetivo									
Data									

† Se necessário, com mais frequência, após ter consultado o médico

‡ Para mais informação, consulte as Recomendações sobre a Prática Clínica, de 2013, da Associação Canadana da Diabetes

≤ : menos que ou igual a < : menos que > : maior que





## PARA MAIS INFORMAÇÃO

Visite o sítio Web de *Stand Up to Diabetes* ('Fazer face à diabetes') em [ontario.ca/diabetes](http://ontario.ca/diabetes) e obtenha o documento 'O meu passaporte da diabetes' em diversos idiomas.

Neste sítio Web encontrará também o conjunto de materiais 'A diabetes e você' qual contém informação simples e clara que lhe permitirá aprender a controlar a diabetes.

Os recursos a seguir indicados também ajudarão a manter-se saudável e a controlar a diabetes:

Stand up to Diabetes  
[ontario.ca/diabetes](http://ontario.ca/diabetes)

EatRight Ontario  
[eatrightontario.ca](http://eatrightontario.ca)  
1-877-510-510-2

Telehealth Ontario  
1-866-797-0000

Canadian Diabetes Association / Associação Canadiana da Diabetes  
[diabetes.ca](http://diabetes.ca)

Canada's Food Guide / Guia Alimentar Canadiano  
[hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php)

Information on Food Labels /  
Informação sobre os rótulos dos produtos alimentares  
[healthyeatingisinstore.ca](http://healthyeatingisinstore.ca)

# O MEU OBJETIVO

O meu objetivo:

Data-limite:

Dificuldades na satisfação deste objetivo:

O meu plano para ultrapassar as dificuldades (recursos/pessoas que me podem apoiar):

Confiança na satisfação do meu objetivo:



# O MEU OBJETIVO

O meu objetivo:

Data-limite:

Dificuldades na satisfação deste objetivo:

O meu plano para ultrapassar as dificuldades (recursos/pessoas que me podem apoiar):

Confiança na satisfação do meu objetivo:

