EDUDIABETES

GUIA PRÁTICO + INTERATIVO

10 ERROS

que podem fazer sua glicose subir

depois das refeições

Marque o que reconhece, escolha um foco e transforme sensação em observação para conversar melhor com seu profissional de saúde.

SEM CULPA. SEM REGRA IMPOSSÍVEL.

Uma leitura rápida para observar padrões do dia a dia.

Por Edu Rodrigues

Convive com Diabetes Tipo 1 há mais de 27 anos.

COMECE POR AQUI

Uma refeição. Uma pista útil.

Você não precisa mudar tudo hoje. A primeira conquista é descrever uma refeição com clareza e sair com uma pergunta melhor.

EXEMPLO FICTÍCIO | NÃO É UM CARDÁPIO

“Almocei às 13h: três colheres de sopa de arroz, uma concha pequena de feijão, frango, salada e um copo de suco. Estava com pressa. Esqueci de considerar a bebida.”

A pergunta que nasceu daí: “Como essa bebida entra no meu plano?”

1. Marque o que reconhece no índice.
2. Leia o ponto que mais chama sua atenção.
3. Use o registro da página 15 para uma refeição sua.

Aqui, “erro” é um ponto de atenção, não culpa nem diagnóstico. Alguns itens influenciam a glicose; outros ajudam a interpretar a rotina. Uma anotação é uma pista, não um padrão comprovado.

RECONHEÇA SEM SE JULGAR

Marque o que reconhece

Marque o que reconhece. Não há pontuação. Toque no texto para abrir o ponto correspondente.

- [ ] 01 Esquecer o conjunto da refeição
- [ ] 02 Não ter referência para a porção
- [ ] 03 Não perceber a presença de fibras
- [ ] 04 Deixar a bebida fora da conta
- [ ] 05 Esquecer os extras
- [ ] 06 Não considerar horários e tratamento
- [ ] 07 Comer sempre com pressa ou distração
- [ ] 08 Deixar sono e estresse fora do contexto
- [ ] 09 Anotar a glicose sem horário e contexto
- [ ] 10 Tirar uma conclusão com um episódio

Escolha só um ponto para começar. Você não precisa resolver todos agora.

PONTO 01 DE 10

Olhar um alimento e esquecer o conjunto

ISSO PODE ACONTECER ASSIM

Você lembra do arroz no almoço, mas esquece que também houve feijão, farofa e suco. Acaba tentando explicar tudo por um só alimento.

Os carboidratos podem vir de vários itens. Arroz e feijão podem fazer parte da alimentação; combinar fontes não torna uma refeição automaticamente inadequada. Quantidades e conjunto importam.

UMA AÇÃO POSSÍVEL

Na próxima refeição habitual, escreva tudo o que entrou: prato, bebida, acompanhamentos e sobremesa, se houve. Circule o que costuma ficar fora da sua lembrança.

A lista serve para enxergar a refeição, não para criar uma lista de alimentos proibidos.

LEVE ESTA PERGUNTA

Como distribuir esses alimentos dentro do meu plano?

Base: 1, 2. Referências na página 16.

PONTO 02 DE 10

Chamar quantidades diferentes de “um pouco”

ISSO PODE ACONTECER ASSIM

Em um dia, “um pouco de arroz” são duas colheres rasas. Em outro, são quatro bem cheias. O nome é igual; a quantidade, não.

Saber quanto você comeu ajuda a entender a refeição. Uma porção escrita no rótulo também pode ser diferente da quantidade que foi para o seu prato.

UMA AÇÃO POSSÍVEL

Descreva um alimento com a medida usada em casa: colher de sopa rasa ou cheia, concha pequena, unidade ou fatia. É uma referência aproximada; não precisa pesar tudo.

As quantidades dos exemplos não são porções recomendadas para você.

LEVE ESTA PERGUNTA

Qual referência de porção faz sentido para a minha rotina?

Base: 1. Referências na página 16.

PONTO 03 DE 10

Deixar as fibras sempre de fora

ISSO PODE ACONTECER ASSIM

Na correria, o prato fica quase sempre em arroz e carne. O feijão ou o legume que você gosta só aparece quando sobra tempo.

Feijões, hortaliças, frutas e outros alimentos vegetais podem fornecer fibras. Elas fazem parte de uma alimentação variada; acrescentá-las não garante corrigir uma glicose alta.

UMA AÇÃO POSSÍVEL

Identifique uma opção com fibras que você já tolera, gosta e consegue comprar ou preparar. Anote o que dificulta tê-la na rotina: tempo, preço, hábito ou orientação específica.

Se você tem restrições alimentares, confirme a opção com quem acompanha sua saúde.

LEVE ESTA PERGUNTA

Como incluir essa opção no meu plano, de um jeito possível?

Base: 1, 2. Referências na página 16.

PONTO 04 DE 10

Esquecer o que veio no copo

ISSO PODE ACONTECER ASSIM

O suco é natural e não recebeu açúcar. Por isso, você registra o almoço, mas deixa o copo fora da descrição.

“Sem açúcar adicionado” não significa “sem carboidratos”. O açúcar naturalmente presente na fruta também conta. A quantidade de bebida merece entrar na observação.

UMA AÇÃO POSSÍVEL

Registre o que bebeu e quanto: copo pequeno, grande ou volume da embalagem. Em bebida industrializada, confira carboidratos e o tamanho da porção no rótulo.

Suco usado para tratar hipoglicemia segue seu plano de cuidado; não é a situação discutida aqui.

LEVE ESTA PERGUNTA

Como essa bebida entra na minha refeição e nas minhas orientações?

Base: 2, 3. Referências na página 16.

PONTO 05 DE 10

Não contar recheios e acompanhamentos

ISSO PODE ACONTECER ASSIM

Você anota “tapioca”, mas não o tamanho, o recheio de banana e mel ou o café com leite que acompanhou. A descrição fica incompleta.

Recheios, coberturas e acompanhamentos mudam a composição da refeição. Mel, leite e alguns molhos também podem fornecer carboidratos; não basta olhar a base.

UMA AÇÃO POSSÍVEL

Descreva uma refeição em três partes: base + recheio ou acompanhamento + bebida. Se não souber o que havia no preparo, registre essa dúvida.

Nem todo molho tem a mesma composição. Consulte ingredientes ou rótulo; não presuma.

LEVE ESTA PERGUNTA

O que preciso considerar além da base desse preparo?

Base: 2. Referências na página 16.

PONTO 06 DE 10

Ignorar os horários e o seu tratamento

ISSO PODE ACONTECER ASSIM

O trabalho atrasou o almoço. Você chegou com muita fome e pensou em pular outra refeição para “compensar”.

Horários precisam fazer sentido com sua rotina e seu tratamento. Pular ou atrasar refeições pode causar hipoglicemia em quem usa insulina ou certos medicamentos.

UMA AÇÃO POSSÍVEL

Anote o horário e o motivo do atraso. Leve à equipe uma pergunta sobre como se organizar quando isso acontecer de novo, sem improvisar compensações.

Não há obrigação universal de comer a cada três horas. Não altere horários ou doses por este guia.

LEVE ESTA PERGUNTA

O que faço quando uma refeição atrasa, considerando meus medicamentos?

Base: 3. Referências na página 16.

PONTO 07 DE 10

Comer sem perceber a própria refeição

ISSO PODE ACONTECER ASSIM

Você come olhando mensagens. Quando termina, quase não lembra quanto serviu, se repetiu ou como estava a fome.

Atenção à refeição ajuda a perceber o que e como se come. Comer com pressa não prova, sozinho, por que uma medida de glicose mudou.

UMA AÇÃO POSSÍVEL

Se for possível, deixe o celular de lado no começo de uma refeição. Observe o que há no prato e como está a fome, sem impor um tempo obrigatório para comer.

Se a rotina não permite essa pausa hoje, anote a dificuldade sem se culpar.

LEVE ESTA PERGUNTA

O que posso organizar para comer com mais atenção dentro da minha realidade?

Base: 4. Referências na página 16.

PONTO 08 DE 10

Culpar só a comida e ignorar o dia

ISSO PODE ACONTECER ASSIM

A refeição pareceu semelhante à de outro dia, mas a glicose foi diferente. Você dormiu mal e passou por uma manhã difícil.

Sono e estresse podem influenciar a glicose. Isso não permite concluir que explicam aquela medida; alimentação, atividade, doença e tratamento também podem participar.

UMA AÇÃO POSSÍVEL

Ao lado da refeição, acrescente uma frase sobre a noite e o dia: “sono interrompido” ou “manhã muito tensa”, por exemplo. Descreva, sem dar nota a si mesmo.

Se o sono ruim ou o sofrimento persistirem, converse com sua equipe de saúde.

LEVE ESTA PERGUNTA

O que, além da comida, vale investigar na minha rotina?

Base: 5, 6. Referências na página 16.

PONTO 09 DE 10

Guardar o número e perder o contexto

ISSO PODE ACONTECER ASSIM

Você encontra uma leitura anotada, mas não sabe quando ocorreu nem a que refeição se refere. Fica difícil conversar sobre ela.

Horários e frequência de monitorização são individualizados. Para interpretar uma leitura, sua equipe precisa saber quando foi feita e o que estava acontecendo.

UMA AÇÃO POSSÍVEL

Se já mede glicose conforme seu acompanhamento, junte à leitura habitual a data, o horário, o início da refeição e o contexto. Este guia não pede medições extras.

Se não monitora, registre apenas a refeição. Não precisa comprar um aparelho para usar este material.

LEVE ESTA PERGUNTA

Quais informações devo anotar junto às minhas medidas habituais?

Base: 6. Referências na página 16.

PONTO 10 DE 10

Transformar uma medida em sentença

ISSO PODE ACONTECER ASSIM

Depois de uma leitura acima do esperado, você pensa: “Nunca mais posso comer isso”. Ou decide mudar a medicação por conta própria.

Um episódio isolado não demonstra qual alimento causou a alteração. O histórico e o contexto ajudam a equipe a interpretar o que aconteceu.

UMA AÇÃO POSSÍVEL

Troque a conclusão por uma pergunta: “Isso voltou a acontecer em situações semelhantes?”. Use registros que já tem e leve a dúvida ao atendimento, sem provocar um teste.

Uma medida fora da sua orientação pode exigir ação. Siga seu plano; não espere formar um padrão para buscar ajuda.

LEVE ESTA PERGUNTA

Quando devo agir na hora e quando devo registrar para conversar?

Base: 6. Referências na página 16.

SEU PRÓXIMO PASSO

Seu primeiro foco

Anote o que percebeu. Os campos opcionais guardam outras dúvidas, sem virar uma lista de obrigações.

Percebi na minha rotina...

Também quero lembrar... (opcional)

Outra dúvida que surgiu... (opcional)

Exemplo: “No almoço de amanhã, vou descrever também a bebida e levar minha dúvida à consulta.”

Meu único foco agora: o que e quando?

Escolha observar ou se organizar. Mantenha seu tratamento e seu plano alimentar individual.

UMA PÁGINA PARA REUTILIZAR

Registre uma refeição

Descreva uma refeição habitual. Leituras de glicose só se já previstas no seu cuidado, com horário. Não é necessário medir.

1. Data, início da refeição e situação

2. O que comi e bebi? Quais quantidades?

3. Contexto e leitura habitual, se houver

4. Minha pergunta para o atendimento

Salve uma cópia e guarde outra em branco. Se o leitor não aceitar campos, use papel ou notas do celular. Proteja seus dados de saúde.

SEGURANÇA E REFERÊNCIAS

Use com segurança

Este guia é educativo. Não diagnostica nem define metas de glicose, dieta ou doses. Não substitui acompanhamento médico ou nutricional.

SE ALGO ESTIVER FORA DO ESPERADO

Siga seu plano de cuidado. Se houver mal-estar importante, desmaio ou confusão, procure atendimento imediato. Não espere concluir o registro para pedir ajuda.

Fontes consultadas em 29/09/2026

1. CDC | Planejamento das refeições
Composição, porções e plano individual.

2. CDC | Carboidratos
Fontes de carboidratos e leitura do rótulo.

3. NIDDK | Hipoglicemia
Refeições, medicamentos e risco de glicose baixa.

4. Ministério da Saúde | Guia alimentar
Atenção ao comer e realidade da rotina.

5. CDC | Fatores que afetam a glicose
Sono, estresse e respostas individuais.

6. SBD | Monitorização da glicose
Acompanhamento e monitorização individualizados.

Toque no nome para abrir a fonte. Exemplos e exercícios são educativos, não prescrições. Referências não significam endosso das instituições ao EDU.

CONTINUE NO SEU RITMO

Continue no seu ritmo

Você já tem uma forma de observar a rotina e uma pergunta para o seu cuidado. Guarde este guia para usar novamente.

Sua próxima dúvida é como organizar as refeições e ter ideias do que preparar?

Conheça o Glicose em Dia - Programa Prático, uma opção paga do EDU Diabetes com:

- Rota inicial de 7 dias com microaulas.
- Mapa Prático e materiais de apoio.
- Biblioteca com 70 receitas para consultar.

CONHECER O PROGRAMA
e consultar a oferta atual

Confira preço, acesso e condições antes de decidir. O programa é educativo e não inclui acompanhamento individualizado. Receitas precisam respeitar suas restrições e orientações profissionais.

A compra é opcional. Este guia e seu registro continuam úteis sem adquirir o programa.