

# Orientações para a Gestante com Diabetes Mellitus Gestacional

## FIQUEI DIABÉTICA: E AGORA?



**IFF**

INSTITUTO NACIONAL  
DE SAÚDE DA MULHER, DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE | FERNANDES FIGUEIRA



Ministério da Saúde

FIUCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz



# EXPEDIENTE

## Elaboração

Área de Atenção Clínico-cirúrgica à Gestante -  
Ambulatório de Pré-Natal

## Revisão

Everton Lima

## Design Gráfico

Fernanda Canalonga Calçada

### FICHA CATALOGRÁFICA NA FONTE

**INSTITUTO DE COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO CIENTÍFICA E  
TECNOLÓGICA EM SAÚDE (ICICT/FIOCRUZ)**

**BIBLIOTECA DA SAÚDE DA MULHER E DA CRIANÇA (BibSMC)**

Orientações para a gestante com diabetes mellitus gestacional. Fiquei diabética: E agora? Área de Atenção Clínico-cirúrgica à Gestante - Equipe do Ambulatório de Pré-Natal do IFF, organizadora. – Rio de Janeiro: Fiocruz, Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz), 2021.  
8 p. : il.

Conteúdo: 1. O que é diabetes gestacional? 2. Que problemas isso pode trazer para a minha saúde e do meu bebê? 3. Como eu faço para diminuir o risco destas complicações?

1. Diabetes Gestacional - Fisiologia. 2. Diabetes Gestacional - Prevenção & Controle. I. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente – Área de Atenção Clínico-cirúrgica à Gestante - Equipe do Ambulatório de Pré-Natal do IFF. II. Título.

# SUMÁRIO

<b>1. O que é diabetes gestacional?</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Que problemas isso pode trazer para a minha saúde e do meu bebê?</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Como eu faço para diminuir o risco dessas complicações?</b> .....	<b>5</b>
<b>3.1 Dieta</b> .....	<b>5</b>
<b>3.2 Exercício Físico</b> .....	<b>7</b>

## 1. O que é diabetes gestacional?

É o aumento do açúcar (glicose) no sangue que ocorre durante a gravidez. Isso pode ser decorrente do ganho de peso excessivo e também pela ação de hormônios que aumentam a resistência à insulina na gravidez. A insulina é o hormônio responsável pelo transporte da glicose do sangue para dentro da célula, onde será utilizada como forma de “energia”.

## 2. Que problemas isso pode trazer para a minha saúde e do meu bebê?

- **DURANTE A GRAVIDEZ**, o diabetes pode causar aumento excessivo do peso do bebê e do volume do líquido amniótico (líquido que envolve o bebê dentro do útero), podendo levar a antecipação do parto e maior chance de cesárea. Também pode aumentar o risco de a mulher desenvolver pré-eclâmpsia (pressão alta durante a gravidez);
- **DURANTE O PARTO**, devido ao maior tamanho do bebê, existe aumento do risco de traumas, tanto para a mãe quanto para o bebê;
- **APÓS O NASCIMENTO**, o bebê pode ter maior dificuldade de adaptação respiratória, além de maior chance de ficar mais tempo internado por apresentar glicose baixa no sangue;
- **APÓS O PARTO**, a mulher terá maior risco de ficar diabética no futuro e repetir esse problema no caso de uma nova gravidez. Para o bebê, existe maior risco de desenvolver obesidade ou diabetes no futuro e ter problemas no coração e na circulação sanguínea.



### 3. Como eu faço para diminuir o risco dessas complicações?

Buscando manter uma **DIETA** equilibrada e praticando regularmente **ATIVIDADES FÍSICAS**. A maior parte das mulheres com diabetes gestacional consegue controlar a doença mantendo a dieta recomendada com baixa ingestão de açúcar e a prática regular de exercícios, **sem precisar de remédio (uso da insulina)**.

#### 3.1 Dieta

Manter uma alimentação saudável vai influenciar diretamente na sua saúde e do seu bebê. Ingerir **alimentos de baixo índice glicêmico (que não elevam o açúcar no sangue) é fundamental** para controle do diabetes gestacional. Isso vai ser importante para evitar/diminuir a necessidade de insulina e para controle do peso do bebê ao nascer.

#### DICAS

- ✓ Faça pelo menos três refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar) e duas refeições menores (lanches) por dia, evitando intervalos maiores de três horas. Entre as refeições beba bastante água;
- ✓ Alimentos mais naturais de origem vegetal devem ser a base de sua alimentação e, sempre que possível, deve optar por alimentos pobres em carboidratos (que após a digestão produz açúcar) ou que contenham carboidratos complexos, que são os chamados alimentos integrais. Esses alimentos são ricos em fibra e com menor índice glicêmico. **Mas, não se esqueça que mesmo os alimentos integrais também são ricos em carboidratos e devem ser consumidos com moderação.**



## COMA SEMPRE

- ✓ **Grãos integrais:** arroz integral, pão integral, quinoa, aveia, lentilha, grão-de-bico, feijão, ervilha e milho;
- ✓ **Frutas:** qualquer fruta, desde que seja consumida apenas 1 porção por dia;
- ✓ **Legumes:** todos, EXCETO batata inglesa, batata doce e macaxeira (também conhecida como mandioca), pois contém elevada quantidade de carboidratos;
- ✓ **Carnes:** prefira as com pouca gordura e consuma o frango sem pele. Peixes frescos e enlatados em azeite, como a sardinha e o atum;
- ✓ **Oleaginosas:** castanhas, amendoim, nozes, avelãs e amêndoas (em pequena quantidade);
- ✓ **Sementes:** consuma girassol, gergelim, chia, linhaça, abóbora e outras adicionadas em frutas ou iogurtes para os lanches;
- ✓ **Leite e derivados:** leite integral, iogurte natural integral e queijos;
- ✓ **Gorduras naturais:** de preferência a manteiga, azeite, óleo de coco, coco e abacate (em pequena quantidade).



## EVITE

- ✓ **Alimentos contendo açúcar e farinha branca**, como doces, pães, bolos, salgados e massas, assim como deve evitar refrigerantes, sucos artificiais, chás e mates industrializados e adoçados com açúcar, macarrão, chocolates, sorvetes, picolés e doces, biscoitos recheados e outras guloseimas;
- ✓ **Ultraprocessados**, como vegetais e outros alimentos enlatados, extrato de tomates, frutas em calda ou cristalizados, e outros;
- ✓ **Sobre os adoçantes**, evite os alimentos contendo glutamato de sódio, sacarose, glicose, mel, xarope de glicose e frutose (como edulcorante). Quando necessário, dar preferência ao uso de Xylitol e Stevia e não ultrapassar as quantidades máximas de 6 sachês ou 15 gotas/dia;
- ✓ **Limite o consumo de sal** a, no máximo, 5g ao dia (1 colher de café/dia).

## 3.2 Exercício Físico

O **EXERCÍCIO** é um ótimo aliado no controle do açúcar no sangue, diminui a necessidade de insulina na gravidez e ainda ajuda a prevenir o aparecimento de diabetes tipo 2 no futuro.

No período gestacional, é recomendável um programa de exercícios de intensidade moderada durante **20 a 30 minutos por dia, na maioria ou em todos os dias da semana. A caminhada diária pode ser uma ótima opção.**

## DICAS

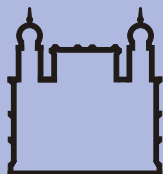
- ✓ Evite fazer atividade física em horário muito distante da última refeição;
- ✓ Observe **SINAIS DE ALERTA PARA INTERROMPER A ATIVIDADE FÍSICA**: sangramento vaginal, contrações dolorosas e/ou muito frequentes, perda de líquido, falta de ar antes do exercício, tonteira, dor de cabeça, dor no peito, fraqueza, dor ou inchaço na panturrilha.

**Se informe com seu médico as orientações especiais para você na dieta e para os exercícios físicos. E não se esqueça: fumo e bebida alcoólica são proibidos na gravidez e fazem mal para sua saúde e do bebê.**



**IFF**

**INSTITUTO NACIONAL**  
DE SAÚDE DA MULHER, DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE **FERNANDES FIGUEIRA**



Ministério da Saúde

**FIOCRUZ**  
**Fundação Oswaldo Cruz**

