



# CARTILHA DE CUIDADOS

**PARA GESTANTES COM  
DIABETES GESTACIONAL**



**casa angela**

centro de parto humanizado

Essa cartilha pertence a: \_\_\_\_\_

*"Autocuidado é fazer escolhas que vão te fazer bem hoje e no futuro!"*

## VOCÊ MERECE SER BEM CUIDADA!



Com essa cartilha te ajudaremos a se organizar com os cuidados especiais que são necessários na presença do diagnóstico de diabetes gestacional, e dessa forma mantermos você e seu bebê saudáveis durante toda a gestação. É muito importante seguir as recomendações que foram feitas durante a consulta e realizar todos os registros solicitados, para que possamos juntas avaliar se estamos no caminho certo do controle adequado da glicemia. Se a qualquer momento surgirem dúvidas sobre alguma atividade e/ou registro, entre em contato conosco para te ajudarmos.

## O QUE É DIABETES GESTACIONAL?



A insulina é um hormônio que todos nós temos e é o responsável por diminuir a quantidade de açúcar que circula pelo sangue. Devido à ação dos hormônios da gestação, algumas grávidas podem ter um quadro que chamamos de resistência da ação da insulina, ou seja, uma dificuldade maior de transformar o açúcar que está presente no sangue em energia, com isso os níveis de açúcar tendem a aumentar e são percebidos nos exames de pré-natal. Essa condição é chamada de diabetes gestacional.

## ALIMENTE-SE BEM!



Gerar uma vida exige bastante do corpo, por isso é importante uma alimentação equilibrada para manter o corpo nutrido e saudável. Você que apresentou diabetes na gestação precisa se atentar muito aos alimentos que consome. A alimentação adequada é o ponto principal para o tratamento da diabetes gestacional. Vamos trazer dicas importantes para a sua alimentação e faremos um diário alimentar para te ajudar a ajustar a sua dieta e a sua organização nos controles de glicemia.

# VOCÊ SABE QUAIS SÃO OS ALIMENTOS PROCESSADOS, ULTRAPROCESSADOS, *IN NATURA* E MINIMAMENTE PROCESSADOS?

## TIPO DE ALIMENTO

## EXEMPLOS



### *In natura e* minimamente processado

- Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados;
- Arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado;
- Milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais;
- Feijões de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; Cogumelos frescos ou secos;
- Frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias;
- Castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar;
- Cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas;
- Farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água;
- Carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados;
- Leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar);
- Ovos, chá, café e água potável.



### Processado

- Vegetais preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre;
- Extrato ou concentrados de tomate (com sal e/ou açúcar); frutas em calda e frutas cristalizadas;
- Carne seca, sardinha e atum enlatados;
- Queijos;
- Pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.



### Ultraprocessado

- Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral;
- Cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos 'instantâneos', molhos, salgadinhos "de pacote";
- Refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos; pães de forma, pães para hambúrguer ou cachorro-quente, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

"Primeiro fazemos nossos hábitos, e então nossos hábitos nos fazem." (John Dryden)

## DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Consuma em grande variedade alimentos in natura ou minimamente processados, de preferência de origem vegetal.

Variedade significa alimentos de todos os tipos: grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes.

Dentro de cada categoria de alimento, diversifique: frutas diversas (sempre dê preferência para as frutas da estação), vegetais diversos (ex.: cenouras, batatas, brócolis...), carnes diversas (ex.: peixes, frango, vaca), saladas (ex.: alface, couve, agrião).

Consuma de 2 a 4 porções de frutas, sendo pelo menos uma delas rica em vitamina C (frutas cítricas como laranja, limão e abacaxi) e de 3 a 5 porções de verduras e legumes, crus e cozidos.

Lembre-se que fruta também tem açúcar na composição, a frutose, por isso acompanhar os controles glicêmicos também pode ajudar a entender qual fruta é a ideal para você.

**Quanto mais colorido o prato mais nutrientes você está ingerindo!**



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar, cozinhar e preparar suas refeições.

Você pode utilizar o **sal de ervas** nas suas receitas; é bem simples de fazê-lo:

Para cada 1 colher de sopa de sal, utilize 5 a 6 colheres de sopa de ervas desidratadas a sua escolha; pode ser alecrim, orégano, manjeriço, salsinha. Assim sua comida fica temperada, mas sem excesso de sal.

O uso de adoçantes não é recomendado.



Diminua o consumo de alimentos processados. As conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos industrializados tem muitos ingredientes que não são saudáveis.



Evite o consumo de alimentos ultraprocessados (como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, enlatados, refrigerantes e macarrão instantâneo), esse tipo de alimento nós costumamos comer em excesso e acaba sendo uma caloria "vazia", sem nenhum benefício a sua saúde.



Beba no mínimo 2 litros de água (6 a 8 copos) por dia, filtrada ou fervida.

Uma boa forma de saber se a quantidade de água que você está ingerindo está suficiente é observando a cor da urina. Quando o corpo está bem hidratado, a urina eliminada é quase transparente ou amarela bem clara.



Faça compras em locais que tenham diferentes tipos de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Procure fazer compras em mercados, feiras livres e outros locais que comercializem vários tipos de alimentos. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente.



Coma com regularidade e em ambientes apropriados. Coma sempre devagar e mastigue bem os alimentos, evite celular, televisão ou outras distrações durante a refeição.

Se alimente em 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e 3 lanches saudáveis (lanche da manhã, lanche da tarde e ceia), evitando intervalos maiores de 3 horas.

Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos, onde não haja estímulos para o consumo de besteiras ou comida em excesso. Sempre que possível, coma em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho, ou escola. A companhia nas refeições nos ajuda a comer com atenção e tranquilidade.

👉 Após a refeição, espere 1 hora para se deitar, isso ajuda a reduzir os desconfortos do estômago, como azia e refluxo.



Desenvolva, treine e divida com outras pessoas as suas habilidades na cozinha.

Se você não sabe cozinhar – e isso vale para homens e mulheres –, procure informação. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, se puder faça cursos e... comece a cozinhar!

Comida feita em casa é a garantia que foi feita da forma correta e com muito amor.



Se conseguir, planeje seu tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece e se possível, pense com antecedência no cardápio da semana. Divida com os pessoas da sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo das refeições. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.



Se for comer fora de casa, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho.

Evite redes de *fast-food*, aquelas comidas que ficam prontas super rápidas e de forma industrializada como hambúrguer, batata-frita, cachorro-quente, etc.



Lembre-se de que as propagandas tem como função aumentar a venda de produtos, e não informar ou educar as pessoas. Avalie com cuidado o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

*“Para ter uma alimentação saudável, comece descascando mais e desembulhando menos...”*

## O CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS PODE AUXILIAR NO CONTROLE DA DIABETES GESTACIONAL

Exemplos de alimentos com maior quantidade de fibras e/ou menor capacidade de subir rapidamente a glicemia no sangue:

### GRUPO DE ALIMENTO

### EXEMPLOS

**Pães, cereais, massas, raízes e tubérculos**



Pães integrais, torradas integrais, arroz integral, macarrão integral, milho *in natura*, aveia (flocos ou farelo), batata doce, inhame.

**Leguminosas**



Leguminosas, feijões de todos os tipos, lentilha, ervilha, grão de bico, fava.

**Frutas**



Banana prata, mamão, maçã, pera, pêssego, laranja com bagaço, mexerica, kiwi, morango, abacaxi, ameixa *in natura*, manga, abacate. Dar preferência à fruta *in natura* aos sucos, mesmo os naturais.

**Legumes e verduras**



Jiló, quiabo, cenoura, berinjela, abobrinha, abóbora com casca, chuchu, pepino, tomate, rabanete, nabo, maxixe, pimentão, vagem. Alface, acelga, espinafre, chicória, escarola, repolho, agrião, almeirão, brócolis, couve, couve-flor, mostarda, rúcula, taioba.

**Sementes e castanhas**



Castanha de caju, castanha do Pará, nozes, avelãs, amêndoas, amendoim, sementes de abóbora, girassol, linhaça, chia, gergelim.

## VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM DIÁRIO ALIMENTAR?

O diário alimentar é uma estratégia bastante eficaz para identificar os hábitos alimentares e, assim, verificar o que pode ser melhorado ou que deve ser mantido para que se tenha uma vida saudável. Assim, é importante que você faça o registro de todas as refeições, incluindo a hora em que comeu, o alimento consumido e a quantidade.

O diário alimentar deve ser mantido por 5 a 7 dias (siga a orientação da sua parteira), sendo importante que seja feito o registro diário de tudo o que foi consumido. Assim, é possível que ao fim do período de registro se tenha uma ideia do que foi consumido durante a semana e possa ser identificado pontos a melhorar ou a manter.

Para fazer um diário alimentar é importante:

- Anotar a data, hora e tipo da refeição, ou seja, se é café da manhã, almoço, lanche ou jantar, por exemplo;
- Descrever o alimento consumido e a quantidade;
- Local em que foi feita a refeição;
- Se estava fazendo algo no momento da refeição;
- Motivo da refeição, ou seja, se comeu devido a fome, impulso ou como forma de compensação emocional, e o nível da fome do momento;
- Com quem a refeição foi feita;
- Quantidade de água ingerida no dia.

## EXERCÍCIO FÍSICO NA GESTAÇÃO

A prática de exercício físico durante a gestação é muito positiva, existem vários exercícios que são bons para a gestação, como: caminhada, natação, ciclismo com bicicleta parada, exercício aeróbico de baixo impacto, yoga, pilates, treinamento de força e caminhada.

A caminhada é considerada uma atividade física relativamente fácil de se fazer e pode ser realizada em locais próximos a sua casa, dando sempre preferência para lugares planos.

Os exercícios físicos devem ser de intensidade moderada durante 20 a 30 minutos por dia de 5 a 7 vezes por semana.

**⚡ Durante as sessões de exercício, você deverá ser capaz de conversar e se sentir relativamente cansada.**

### DICAS IMPORTANTES



**Se hidrate bem antes, durante e após o exercício**



**Se alimente antes do exercício**



**Evite horários de sol muito forte ou que faça muito calor**



**Use roupas e calçados confortáveis (preferencialmente tênis)**

### SITUAÇÕES DE ALERTA QUE INDICAM **PARAR** O EXERCÍCIO

**Sangramento vaginal**

**Contrações uterinas dolorosas e/ou regulares**

**Perda de líquido via vaginal**

**Dificuldade de respirar antes do exercício**

**Tontura**

**Dor de cabeça ou dor no peito**

**Fraqueza muscular que afete no seu equilíbrio**

**Dor ou inchaço em panturrilha**

Fazer exercícios físicos regularmente exige muita disciplina. Escreva aqui alguns motivos que vão te ajudar a manter esse compromisso e leia sempre que precisar de motivação!

---

---

---

---

---







## CONTROLE DA GLICEMIA

O controle da glicemia é a medição da quantidade de açúcar no sangue, a avaliação é feita com a coleta da gota de sangue da ponta do dedo. Através dessa medida é possível saber quais alimentos fazem aumentar o açúcar no sangue.

A medição deve ser feita 4 vezes ao dia: **pela manhã em jejum; pós-café da manhã; pós-almoço e pós-jantar**. Todas as medidas pós-refeições devem ser realizadas após 1 hora do momento que você começou a comer.

**📌 Lembre-se que o controle glicêmico deve ser feito 3x por semana, em dias alternados. Por exemplo: segunda, quarta e sábado ou conforme a recomendação da sua parteira.**

### DICAS IMPORTANTES



- Lave as mãos com água e sabão ou higienize com álcool e em seguida seque
- Fure o dedo com a caneta ou agulha destinada para esse fim
- Pressione o dedo até formar uma gota de sangue
- Com a fita fixada no aparelho, colete a gota de sangue
- Aguarde o valor aparecer na tela e o registre no controle
- Essas medidas devem ser feitas 3x por semana, em dias alternados. Por exemplo: segunda, quarta e sábado, ou conforme recomendação da sua parteira
- Anote todos os controles na tabela de monitoramento glicêmico
- Você pode intercalar o dedo que será furado, para que não seja tão dolorido.

## O QUE ESPERAR DAS MEDIDAS DE GLICEMIA?

Fique atenta aos valores de glicemia encontrados nos seus controles. Os valores esperados e considerados normais são:

**Em JEJUM:** entre 70 mg/dl e 94 mg/dl

**UMA HORA APÓS A REFEIÇÃO:** entre 70 mg/dl e 139 mg/dl

## O QUE FAZER SE VERIFICAR QUE AS MEDIDAS ESTÃO ALTERADAS?

Espera-se que seguindo uma dieta equilibrada e a prática de exercícios físicos regular, seja possível manter os valores de glicemia controlados, mas em alguns casos, podem ser necessários outros cuidados.

**📌 Se em 1 semana de controle glicêmico, 4 ou mais medidas estiverem alteradas **ligue na Casa Angela para agendar uma consulta.****

# MONITORAMENTO GLICÊMICO

Mês: \_\_\_\_\_



Data	Jejum	Café Após 1 h	Almoço Após 1 h	Jantar Após 1 h	Outro Hora:	O que comi? / Observações
------	-------	------------------	--------------------	--------------------	----------------	---------------------------

1ª semana

2ª semana

3ª semana

4ª semana

5ª semana

# MONITORAMENTO GLICÊMICO

Mês: \_\_\_\_\_



Data	Jejum	Café Após 1 h	Almoço Após 1 h	Jantar Após 1 h	Outro Hora:	O que comi? / Observações
------	-------	------------------	--------------------	--------------------	----------------	---------------------------

1ª semana

2ª semana

3ª semana

4ª semana

5ª semana

# MONITORAMENTO GLICÊMICO

Mês: \_\_\_\_\_



Data	Jejum	Café Após 1 h	Almoço Após 1 h	Jantar Após 1 h	Outro Hora:	O que comi? / Observações
------	-------	------------------	--------------------	--------------------	----------------	---------------------------

1ª semana

2ª semana

3ª semana

4ª semana

5ª semana



## CARTILHA DE CUIDADOS PARA GESTANTES COM DIABETES GESTACIONAL

Coordenação-técnica: Bruna Alves e Thalita Vital

Revisão e editoração: Ioná de Souza

Projeto gráfico: Ioná de Souza

Casa Angela - Centro de Parto Humanizado

Tel.: (11)5852-5332 e (11) 5851-2003

Endereço: R. Mahamed Aguil, 34 - Jardim Mirante, São

Paulo - CEP: 05801-060

Site: [www.casaangela.com.br](http://www.casaangela.com.br)

[www.nupec-casaangela.com](http://www.nupec-casaangela.com)

Facebook: [facebook.com/CasaAngela.Parto](https://facebook.com/CasaAngela.Parto)

Instagram: @casaangelaparto

De acordo com a Lei nº 9610/98, é proibida a reprodução total ou parcial de textos e ilustrações, por qualquer meio, sem prévia autorização dos editores. Consulte a Casa Angela.

