

CARTILHA DE CUIDADOS

**PARA GESTANTES COM
DIABETES GESTACIONAL**



casa angela

centro de parto humanizado

Essa cartilha pertence a: _____

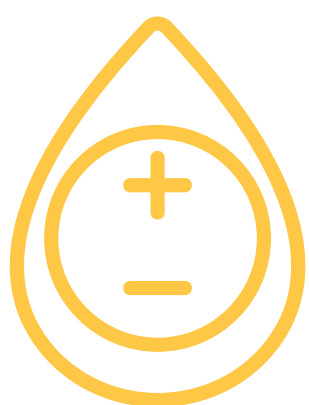
"Autocuidado é fazer escolhas que vão te fazer bem hoje e no futuro!"

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!

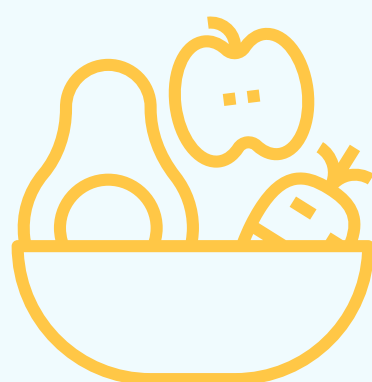


Gerar uma vida exige bastante do corpo, por isso é importante uma alimentação equilibrada para manter o corpo nutrido e saudável. Você que apresentou diabetes na gestação precisa se atentar muito aos alimentos que consome. A alimentação adequada é o ponto principal para o tratamento da diabetes gestacional. 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



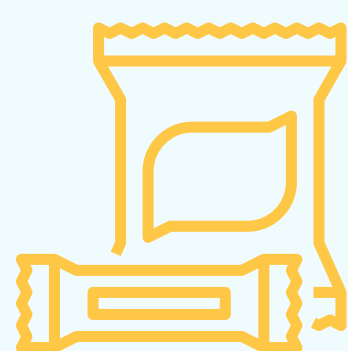
In natura e minimamente processado

- 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!

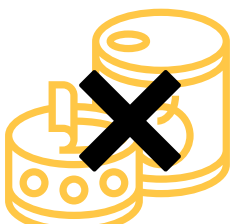


Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar, cozinhar e preparar suas refeições.

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, manjericão, 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.

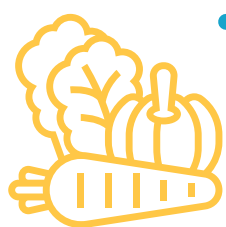


Evite o consumo de alimentos ultraprocessados (como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, enlatados, refrigerantes e macarrão instantâneo), esse tipo de alimento nós costumamos comer em excesso e acaba sendo uma caloria "vazia", sem nenhum benefício a sua saúde.



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.

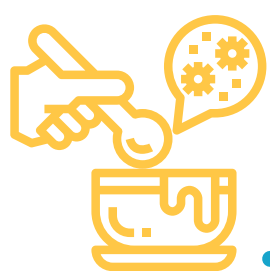
👉 Após a refeição, espere 1 hora para se deitar, isso ajuda a reduzir os desconfortos do estômago, como azia e refluxo.



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.

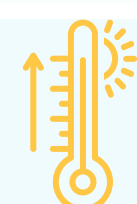
DICAS IMPORTANTES



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!

DIÁRIO PARA REGISTRO DA ATIVIDADE FÍSICA



Mês: _____

Data	Dia da semana	Tipo de atividade física	Horário	Duração da atividade	Sensações e observações

"Disciplina é a ponte entre metas e realizações." (Jim Rohn)

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.

○ 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

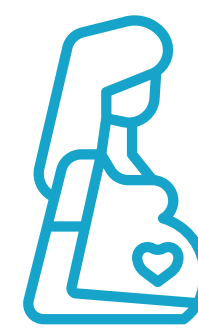
○ QUE FAZER SE VERIFICAR QUE AS MEDIDAS ESTÃO ALTERADAS?

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

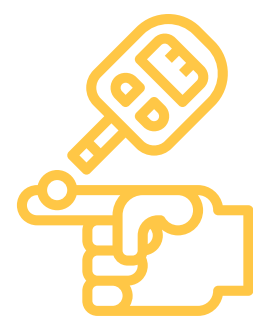
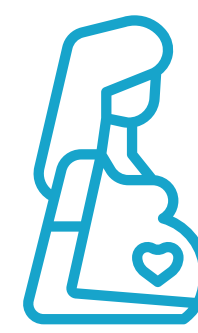
3ª semana

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

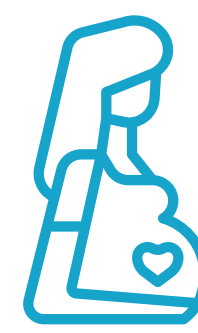
3ª semana

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

www.nupec-casaangela.com

Facebook: 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.

