

GUIA DA GESTANTE COM
DIABETES GESTACIONAL





GUIA DA GESTANTE COM DIABETES GESTACIONAL

AUTORES:

Fernanda Savoi Mendes
Prof^ª. Dr^ª. Alexandra Dias Moreira
Prof^ª. Dr^ª. Janice Sepúlveda Reis
Prof^ª. Dr^ª. Helem Sena Ribeiro
Prof^ª. Dr^ª. Tatiane Géa Horta Murta

COLABORADORES:

Alessandra de Cássia Lovato
Débora Bohnen Guimarães
Lucia Angélica da Cruz Barreto
Rosimeire Fernandes de Oliveira

“Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.”

M538d Mendes, Fernanda Savoi

Diabetes Mellitus Gestacional: elaboração, adequação cultural e validação de material educativo para o auto cuidado de gestantes. / Fernanda Savoi Mendes. - Belo Horizonte/MG, 2019

43f., il.

Orientador: Helem Sena Ribeiro.

Co-orientador: Tatiane Géa Horta Murta.

Dissertação (Trabalho de conclusão de curso do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu, para obtenção do título de Mestre em Educação em Diabetes) – Santa Casa BH Ensino e Pesquisa, 2019.

1. Diabetes Gestacional. 2. Gravidez de Alto Risco. 3. Automonitorização da Glicemia. 4. Educação em Saúde. I. Mendes, Fernanda Savoi. II. Título. III. Grupo Santa Casa de Belo Horizonte. IV. EP.

CDU 618.3-008.6

Ficha catalográfica elaborada por Sabrina Machado Sathler CRB/6ª – 3522/O
Santa Casa BH Ensino e Pesquisa - Biblioteca

APRESENTAÇÃO



Este e-book faz parte do projeto Elaboração, Adequação e Adaptação cultural de materiais educativos para gestantes com diabetes mellitus gestacional, do Mestrado em Educação em Diabetes da Santa Casa de Belo Horizonte. Foi elaborado com o intuito de contribuir para a melhor compreensão da gestante com o diagnóstico de Diabetes Mellitus Gestacional. Seu conteúdo foi baseado em diretrizes de boas práticas.

Prof^a. Dr^a. Janice Sepúlveda Reis

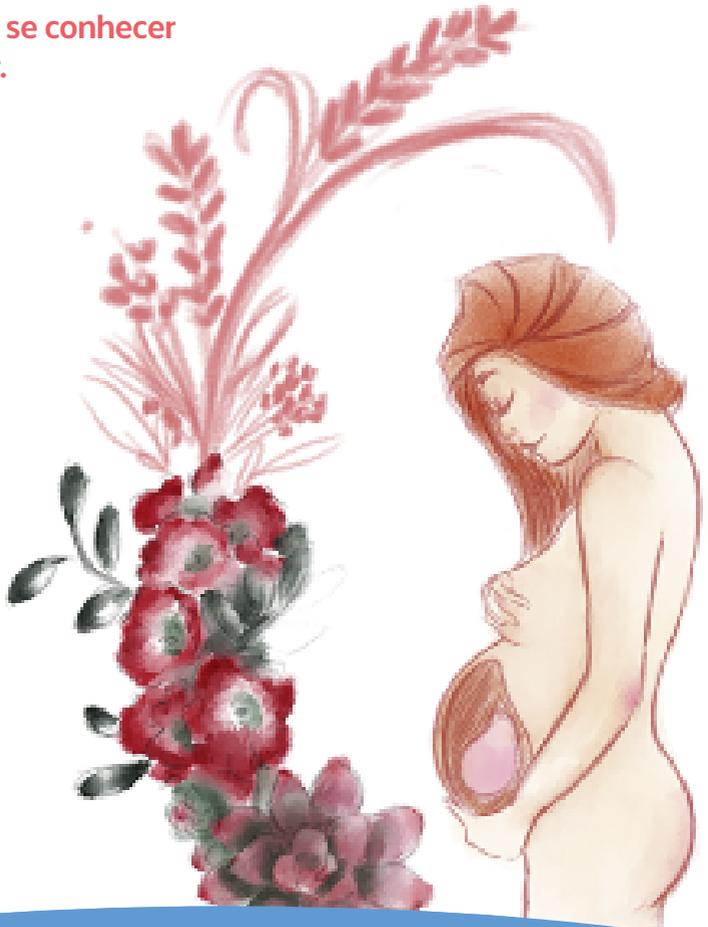
Endocrinologista - Coordenadora do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de BH. Doutora em Clínica Médica pelo Instituto de Ensino e Pesquisa da Santa Casa de Belo Horizonte. Coordenadora do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes – IEP Santa Casa de BH.

A GESTAÇÃO



A gravidez é uma fase de mudanças no corpo e na mente, por isto, a família deve dar apoio à gestante.

**Você deve se conhecer
e se cuidar.**

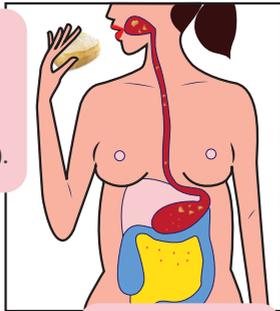


CONHECENDO O DIABETES GESTACIONAL

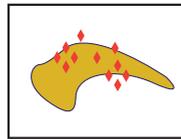


AÇÃO DA INSULINA NO ORGANISMO

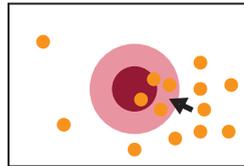
Todo carboidrato ingerido na alimentação se transforma em glicose (açúcar).



O corpo transforma o carboidrato em glicose.



O pâncreas produz insulina, hormônio que transforma a glicose em energia para o corpo.



As células recebem a glicose.

 Glicose

 Insulina

A gestação altera a ação da insulina.

CONHECENDO O DIABETES GESTACIONAL



No início da gestação ou
entre 24 a 28 semanas,
você fez o exame de glicose
e soube que estava com diabetes.

Valores para diagnóstico de Diabetes Gestacional

Início da Gestação

Glicemia em jejum	maior ou igual a 92 mg/dl
-------------------	---------------------------

24 - 28 Semanas

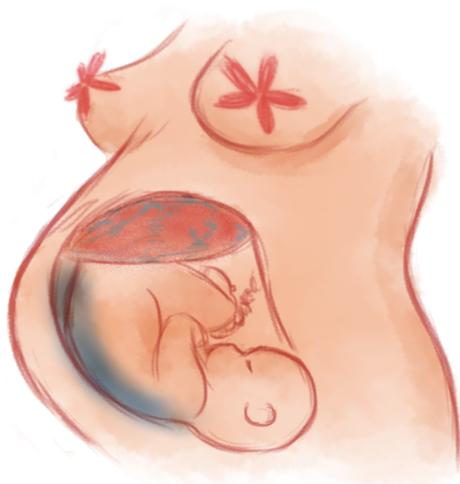
Glicemia em jejum	maior ou igual a 92 mg/dl
-------------------	---------------------------

Glicemia após 1 hora	maior ou igual a 180 mg/dl
----------------------	----------------------------

Glicemia após 2 horas	maior ou igual a 153 mg/dl
-----------------------	----------------------------



CONHECENDO O DIABETES GESTACIONAL



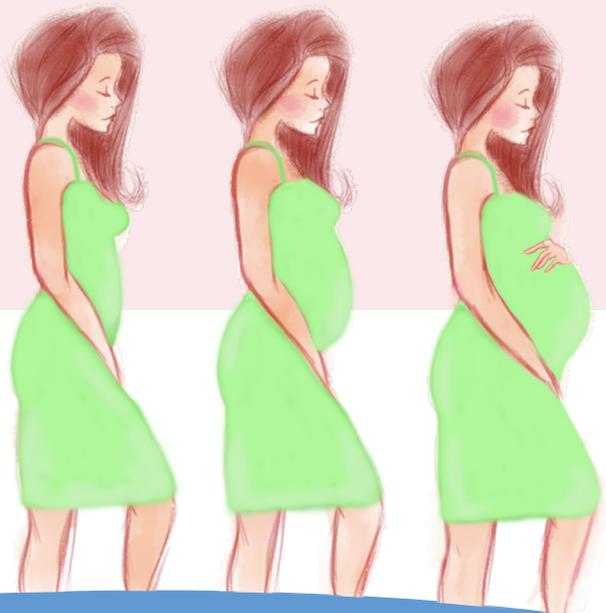
**Aumentam as chances de
complicações,**
quando você não tem
conhecimento nem controle.

**O sangue da mãe com muita glicose
passa para o bebê pela placenta.**

COMO O DIABETES GESTACIONAL MAL CONTROLADO PREJUDICA A MÃE



- Infecção de urina
- Pressão alta
- Parto prematuro
- Maior risco de hemorragia pós-parto
- Maior risco de diabetes no futuro
- Morte materna



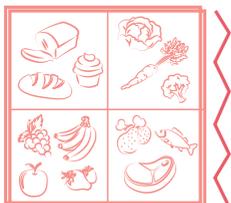
COMPLICAÇÕES QUE PODEM OCORRER COM O BEBÊ



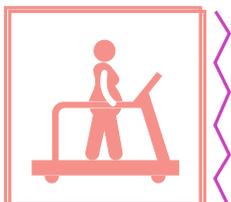
- Peso maior que 4 Kg, com dificuldades no parto e fraturas
- Problemas na respiração
- Hipoglicemia (baixa de glicose)
- Icterícia (pele amarela)
- Morte



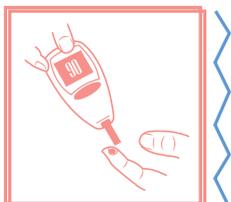
COMO TRATAR O DIABETES GESTACIONAL



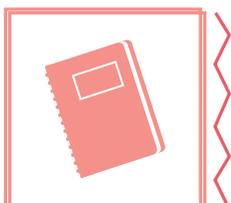
Seguir uma alimentação saudável.



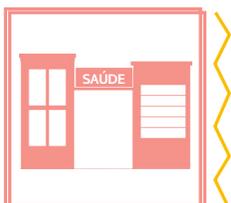
Fazer atividade física.



Manter normais os valores da glicose.



Medir e anotar a glicemia.



Seguir as orientações da equipe de saúde.

SEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**Fazer 3 refeições principais
(café da manhã, almoço e jantar)**

e 2 a 3 lanches
(um no meio da manhã, um no meio da tarde,
um antes de se deitar)

Tente não ficar muito tempo sem comer.



SEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



O QUE VOCÊ DEVE COMER AO DIA?

1. Verduras e legumes à vontade (alface, couve, abobrinha, etc);
2. 01 porção de feijões ou oleaginosas (feijão, soja, lentilha, amendoim, castanha, etc);
3. 02 porções de carne ou ovos;
4. 01 porção de óleos ou gorduras (manteiga, margarina, azeite, óleo, etc);
5. 03 porções de legumes de raiz (abóbora, cenoura, chuchu, quiabo, vagem, etc);
6. 03 porções de frutas (maçã, banana, abacaxi, laranja, etc);
7. 03 porções de leite ou derivados (queijo, iogurte, coalhada, etc);
8. 05 porções de carboidratos (macarrão, arroz, angu, batata, mandioca, farofa, pães, bolos, biscoitos, etc).

SEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Cada medida abaixo equivale a 1 porção.

1. Verduras e legumes à vontade:



2. Porção de feijão ou oleaginosa:



feijão

05 colheres de sopa

3. Porção de carne ou ovos:



bife



tamanho da palma da mão

OU



filé de frango



tamanho da palma da mão

OU



02 ovos cozidos

SEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Cada medida abaixo equivale a 1 porção.

4. Porção de óleos e gorduras:

	manteiga/ margarina		tamanho da ponta de faca	OU
	azeite	01 colher de sobremesa		OU
	maionese	01 colher de sopa		OU
	requeijão	01 colher de sobremesa		

5. Porção de legumes de raízes:

	abóbora moranga	04 colheres de sopa		OU
	cenoura	04 colheres de sopa		OU
	chuchu	04 colheres de sopa		

SEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Cada medida abaixo equivale a 1 porção.

6. Porção de frutas:

	01 maçã		tamanho da mão fechada	OU
	01 banana			OU
	03 rodelas de abacaxi			OU
	01 goiaba		tamanho da mão fechada	OU
	01 laranja		tamanho da mão fechada	

7. Porção de leite ou derivados:

	01 copo de leite de 250 ml			OU
	01 pote de iogurte diet			

SEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Cada medida abaixo equivale a 1 porção.

8. Porção de carboidratos:

	massas	03 colheres de sopa	OU		
	arroz	03 colheres de sopa	OU		
	angú	04 colheres de sopa	OU		
	mandioca	02 colheres de sopa	OU		
	farofa	01 colher de sopa	OU		
	01 pão	OU		01 fatia fina de bolo	OU
	07 biscoitos maria® ou maizena®				

PARA MAIS INFORMAÇÕES
SOBRE ALIMENTOS PROCURE
O PROFISSIONAL DE SAÚDE.



FAZER ATIVIDADE FÍSICA



A atividade física diminui a glicose do sangue e deve ser realizada por 30 minutos 4 a 5 vezes por semana.

**Antes de iniciar,
consulte seu médico.**

Atividades para gestantes:

caminhada,
hidroginástica,
pilates, yoga,
natação, etc.

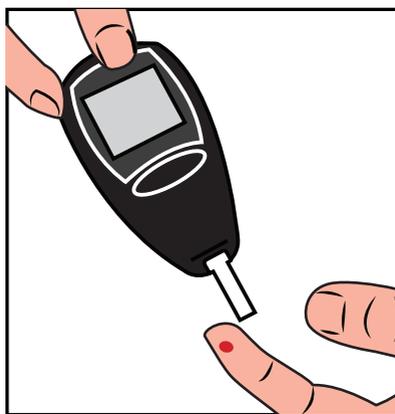


MANTER NORMAIS OS VALORES DE GLICOSE



O controle da glicose é feito com um aparelho (glicosímetro), na lateral dos dedos das mãos.

Horário dos testes:
conforme a orientação
da equipe de saúde.



MANTER NORMAIS OS VALORES DE GLICOSE



Anote sua glicemia em um diário de glicemia.

Isto é importante para o seu controle e durante as consultas de pré-natal.



DATA	JEJUM	1 HORA APÓS CAFÉ	2 HORAS APÓS CAFÉ	1 HORA APÓS ALMOÇO	2 HORAS APÓS ALMOÇO	1 HORA APÓS JANTAR	2 HORAS APÓS JANTAR	OBS
26/out	82 mg/dl	125 mg/dl	107 mg/dl	135 mg/dl	95 mg/dl	140 mg/dl	107 mg/dl	
27/out	79 mg/dl	123 mg/dl	110 mg/dl	139 mg/dl	105 mg/dl	120 mg/dl	92 mg/dl	

MANTER NORMAIS OS VALORES DE GLICOSE



COMO DEVE FICAR SUA GLICEMIA NA MAIORIA DAS MEDIDAS

Jejum:

menor ou igual a 95 mg/ dl

1 Hora após o início das principais refeições:

menor ou igual a 140 mg/ dl

2 Horas após o início das principais refeições:

menor ou igual a 120 mg/ dl

ATENÇÃO !!!

No aparelho, podem aparecer umas letras:

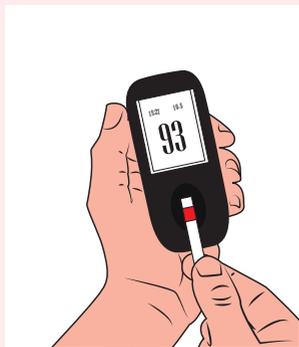
HI: glicemia acima de 600 mg/dl*

LO: glicemia abaixo de 10 mg/dl*

*** os valores podem variar de acordo com a marca.**



MEDIR E ANOTAR A GLICEMIA



PARA REALIZAR SUA GLICEMIA LEMBRE- SE:

1. Conferir data e hora do aparelho e código do visor igual ao da caixa de fitas.
2. Lavar as mãos ou passar álcool. Secar bem.
3. Furar o dedo na lateral.
4. Preencher todo o espaço da fita, com a gota de sangue.
5. Descartar as lancetas e fitas usadas, em um frasco de plástico rígido vazio (amaciante ou água sanitária).
6. Anotar o valor da glicemia no diário.
7. Fazer o rodízio dos dedos.

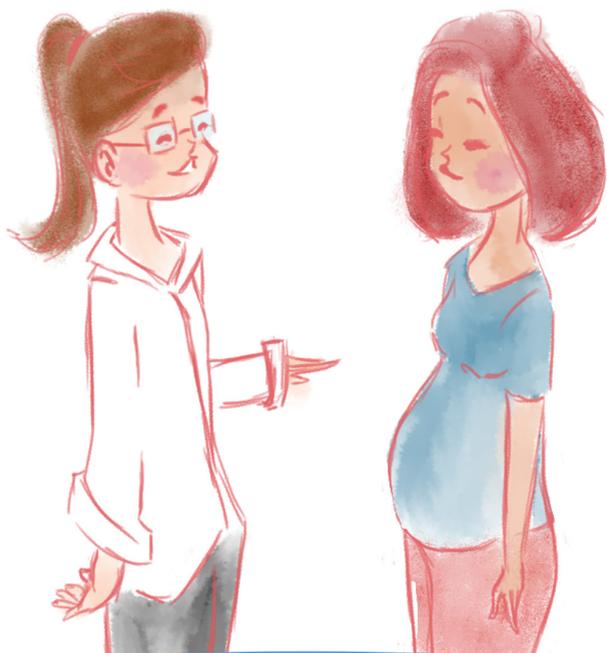


SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DA EQUIPE DE SAÚDE



- **Você deve ir às consultas de pré-natal.**
- Faça os exames solicitados.
- Aproveite para falar de suas dúvidas, preocupações e sentimentos.

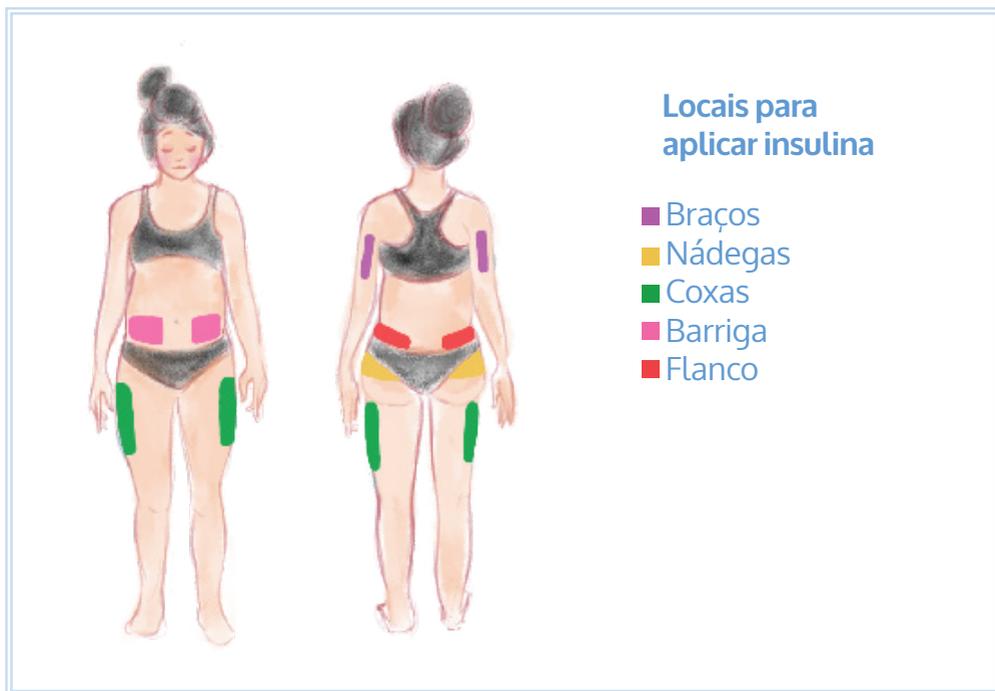
**SE NÃO CONTROLAR A GLICOSE
COM ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTOS,
VOCÊ PODE PRECISAR DE MEDICAMENTOS.**



SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DA EQUIPE DE SAÚDE



SE VOCÊ USAR INSULINA:



Todos os locais acima são seguros para aplicar insulina,
por isto, faça o rodízio.

Isto melhora a ação da insulina
e controla a glicose.

SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DA EQUIPE DE SAÚDE



PARA APLICAR NA BARRIGA:

- **Até 26 semanas:**

pode ser aplicada em qualquer lugar.



- **A partir de 27 semanas:**

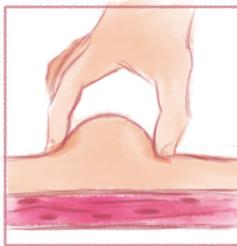
somente nas laterais, realizando a prega.



SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DA EQUIPE DE SAÚDE



A prega deve ser realizada com
o polegar e o indicador.



Atenção!

Não fazer a prega com todos os dedos da mão,
para não pegar músculo.



CUIDADOS APÓS O PARTO



O RECÉM-NASCIDO

A glicose do seu bebê será medida nos primeiros dias de vida.



CUIDADOS PÓS PARTO



LEMBRE- SE DO RETORNO AO SERVIÇO DE SAÚDE.

Você deverá fazer novamente o exame da glicose, no laboratório, de **6 a 8 semanas após o parto, e uma vez ao ano.**

Mulheres que tiveram Diabetes Gestacional têm maior risco de ter Diabetes em uma próxima gestação, e maior risco de desenvolver Diabetes tipo 2.



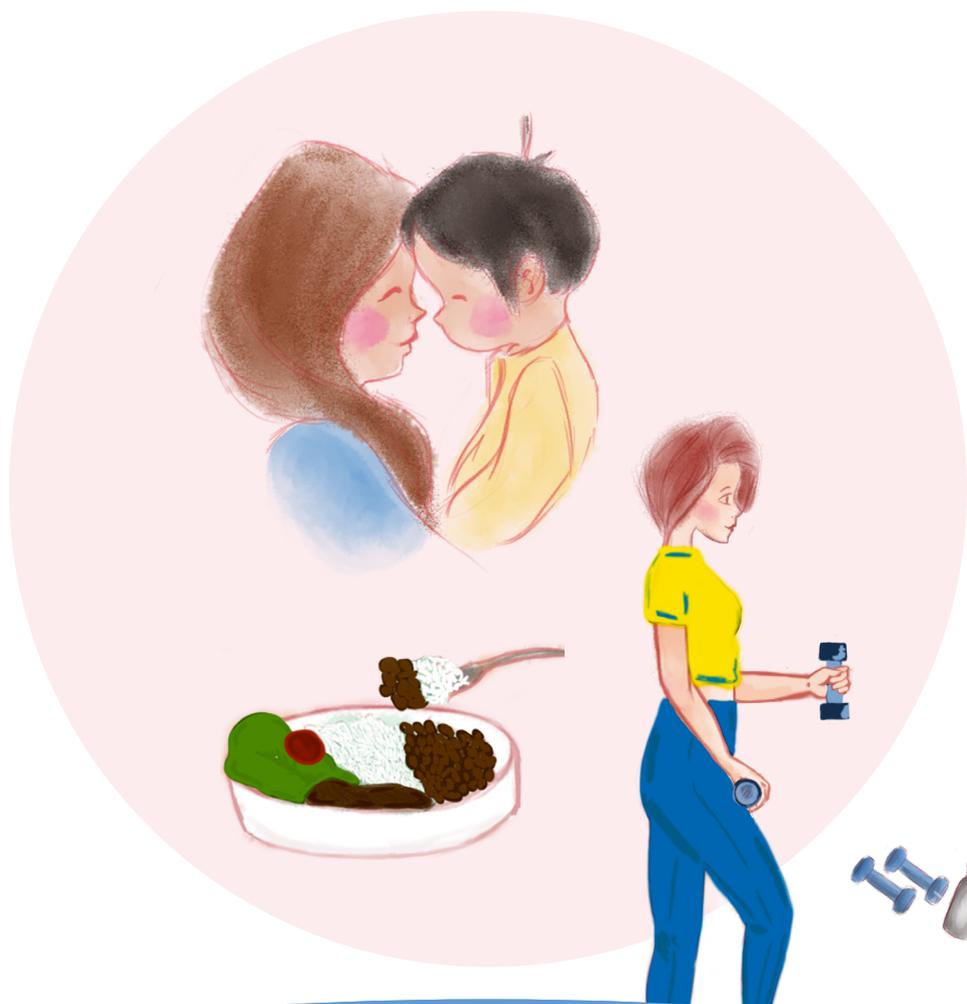
O aleitamento materno, por mais de 3 meses, reduz o risco de Diabetes tipo 2 após a gestação.



CUIDADOS PARA A VIDA



TENHA UMA VIDA SAUDÁVEL!



REFERÊNCIAS

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Standards of Medical Care in Diabetes 2017: summary of revisions. *Diabetes Care*. v.40, suppl 1, p. s4-5, Jan., 2017. Disponível em: http://care.diabetesjournals.org/content/diacare/39/Supplement_1/S4.full.pdf. Acesso em: 17/08/2017.

BRASIL, 2014. Manual de Acolhimento e Classificação de Risco em Obstetrícia. Disponível em: http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_acolhimento_classificacao_risco_obstetricia.pdf. Acesso em 23/06/2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.google.com.br/search?q=guia+alimentacao+equilibrada&source=lnms&sa=X&ved=0ahUKEwjmgADbwavbAhUMj5AKHRp-0DcAQ_AUICSgA&biw=1600&bih=769&dpr=1. Acesso em: 02/ 03/ 2018.

BRASIL, 2016. Protocolo Pré Natal e Puerpério PBH .Disponível em: https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/saude/2018/documentos/publicacoes%20atencao%20saude/protocolo_pre-natal_puerperio.pdf. Acesso em: 20/12/2016.

CONSENSUS ON GESTATIONAL DIABETES: 2017 UPDATE. *Revista Portuguesa de Diabetes*. Portugal; Coimbra, v.12; n.1; p.24-38; 2017. Disponível em: <https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=consenso+diabetes+diabetes+gestacional+2017&ie=UTF-8&oe=UTF-8>. Acesso em 18/02/2018.

INSTITUTO DE ENSINO E PESQUISA SANTA CASA BH. Centro de Diabetes Santa Casa BH. Orientações nutricionais para analfabetos, 2018.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. Atlas de Diabetes. 6 ed. 2015. Disponível em: <http://www.diabetesatlas.org/resources/2015-atlas.html>. Acesso em 23/06/2016.

RANI, P. R.; BEGUM, J. Screening and Diagnosis of Gestational Diabetes Mellitus, Where Do We Stand. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, v. 10, n. 4, Abril, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4866200/>. Acesso em: 12/08/2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes SBD/ 2017-2018. Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/sbdonline/images/docs/diretrizes-sbd-2017-2018>. Acesso em: 05/03/2018.

WHO, 2013. Diagnostic Criteria and Classification of Hyperglycaemia First Detected in Pregnancy. Disponível em: http://www.who.int/diabetes/publications/Hyperglycaemia_In_Pregnancy/en/. Acesso em 20/11/2017.

GRUPO SANTA CASA BH

Provedor

Saulo Levindo Coelho

Diretor Executivo

Porfírio Marcos Rocha Andrade

Diretor do Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH

Daniel Rodrigues Levindo Coelho

Coordenação do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes

Prof^a. Dr^a Janice Sepúlveda Reis

Design Gráfico e Ilustração

Hanna Castor

Ilustração

Cecília Marinho

Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH

Rua Domingos Vieira, 590

Santa Efigênia – Belo Horizonte/MG

CEP 30150-240

www.santacasabh.org.br

