

Secretaria Municipal de Saúde
Setor Hiperdia

Guia prático da paciente com

Diabetes Gestacional



Secretaria Municipal de Saúde
Setor Hiperdia

Guia prático do paciente com

Diabetes Gestacional

Desenvolvido por:
Alice Fontoura Moreira
Lavínia Peixoto Riva

Orientado por:
Sarah Carolina Santos de Paula Silva
crm 4: 17101231

ALEGRE-ES
2026

Sumário

1. Apresentação	4
2. O que é o diabetes gestacional?.....	4
3. Como o DMG prejudica a mãe e o bebê?	5
4. Identificando os materiais	6
3.1 Glicosímetro	
3.2 Fitas	
3.3 Lancetas	
5. Como medir sua glicose?	7
6. Metas de glicemia	8
7. Descarte correto dos materiais	9
8. Alimentação no diabetes: dicas gerais	10
6.1 Conhecendo os grupos alimentares	10
6.2 Como montar o prato.....	11
6.3 Combinações alimentares	12
6.4 Rótulos dos alimentos	13
9. Considerações finais	14

Apresentação

Seja bem-vinda!

Este material foi feito para ajudar você a cuidar melhor do seu diabetes ao longo da gestação. Aqui você vai aprender como usar seus materiais, como descartá-los corretamente e como se alimentar melhor.

O que é diabetes gestacional?

O diabetes gestacional é o aumento do açúcar (glicose) no sangue durante a gravidez. Isso acontece porque o corpo da gestante tem mais dificuldade de usar a insulina corretamente.

Se não for controlado, pode trazer riscos para a mãe e para o bebê.



Como a diabetes gestacional pode prejudicar a mãe?

Aumenta os riscos de:

- Pressão alta (manter menor que 140x90 mmHg)
- Parto prematuro
- Hemorragia
- Desenvolvimento do diabetes tipo 2 no futuro

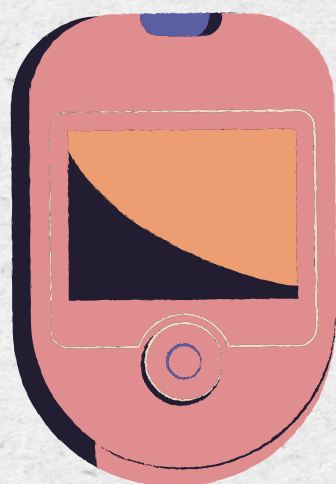


E o bebê?

Aumenta os riscos de:

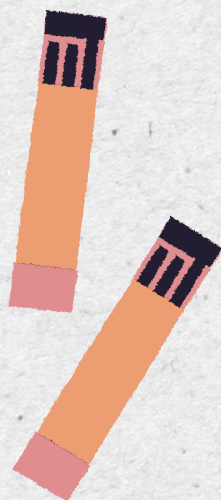
- Ganho de peso excessivo (dificulta o parto)
- Problemas respiratórios
- Hipoglicemia (baixa glicose) após o nascimento
- Icterícia

Identificando os materiais:



Glicosímetro

É o aparelho que mostra a quantidade de açúcar no seu sangue.



Fitas

São as tirinhas que recebem as gotas de sangue.



Lancetas

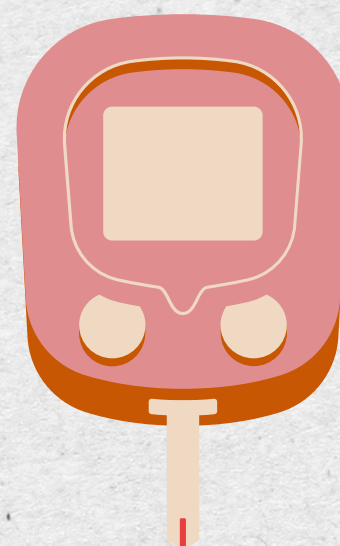
São as pequenas agulhas usadas para furar o dedo.

Como medir sua glicose?

(G-TECH)

1º passo:

Com as mãos limpas, coloque a fita no aparelho, ele irá ligar automaticamente e mostrará o desenho de uma gota quando estiver pronto para medir.

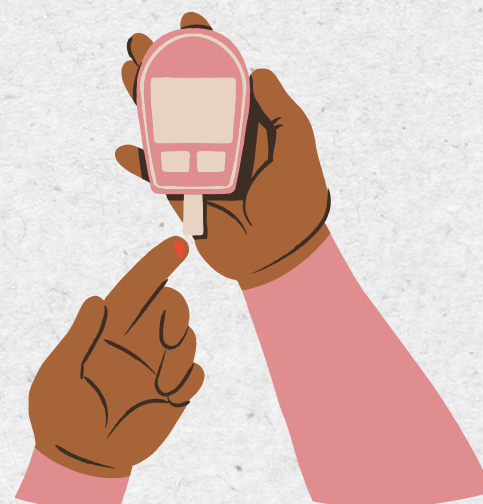


2º passo:

Gire e retire a proteção da lanceta para liberar a agulha. Pressione a lanceta no dedo e fure.

3º passo:

Preencha o local indicado da fita com a gota de sangue e aguarde. O aparelho mostrará o resultado.



Metas de glicemia

(REFERÊNCIAS)



Para diabetes gestacional

Glicemia em jejum:

Menor que
95 mg/dL

**Glicemia 1 hora após
comer:**

Menor que
140 mg/dL

Descarte correto dos materiais:



Fitas e lancetas usadas:

Devem ser armazenadas numa garrafa pet ou recipiente com tampa, nunca no lixo comum. Devem ser levados para serem descartados na farmácia básica.

Fitas com validade vencida:

Devem ser levadas para serem descartadas na farmácia básica.

Bateria do aparelho:

Devem ser levadas para o setor do Hiperdia, no Centro Médico, onde serão destinadas para o descarte correto.

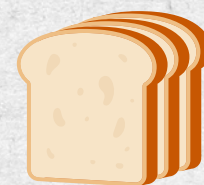
Alimentação: dicas gerais!

A alimentação tem um papel muito importante no controle do diabetes gestacional, porque os alimentos influenciam diretamente a quantidade de açúcar no sangue. Quando você faz boas escolhas alimentares, ajuda a manter a glicose mais controlada ao longo do dia.

Conheça os principais grupos alimentares:

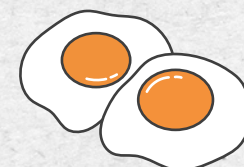
Carboidratos → São alimentos que dão energia para o corpo, como arroz, pão, macarrão e batata.

Eles aumentam a glicose no sangue, por isso é importante consumir com moderação e saber a melhor forma de comer esses alimentos.



Proteínas → Fazem parte da estrutura do nosso corpo e estão em alimentos como carne, frango, ovos e feijão.

Ajudam a não aumentar a glicose rapidamente e também ajudam a dar mais saciedade.



Lipídeos → Estão em alimentos como os óleos, manteiga e banha.

São fonte de energia, mas devem ser consumidos com cuidado. Prefira as gorduras boas, pois ajudam na sua saúde!

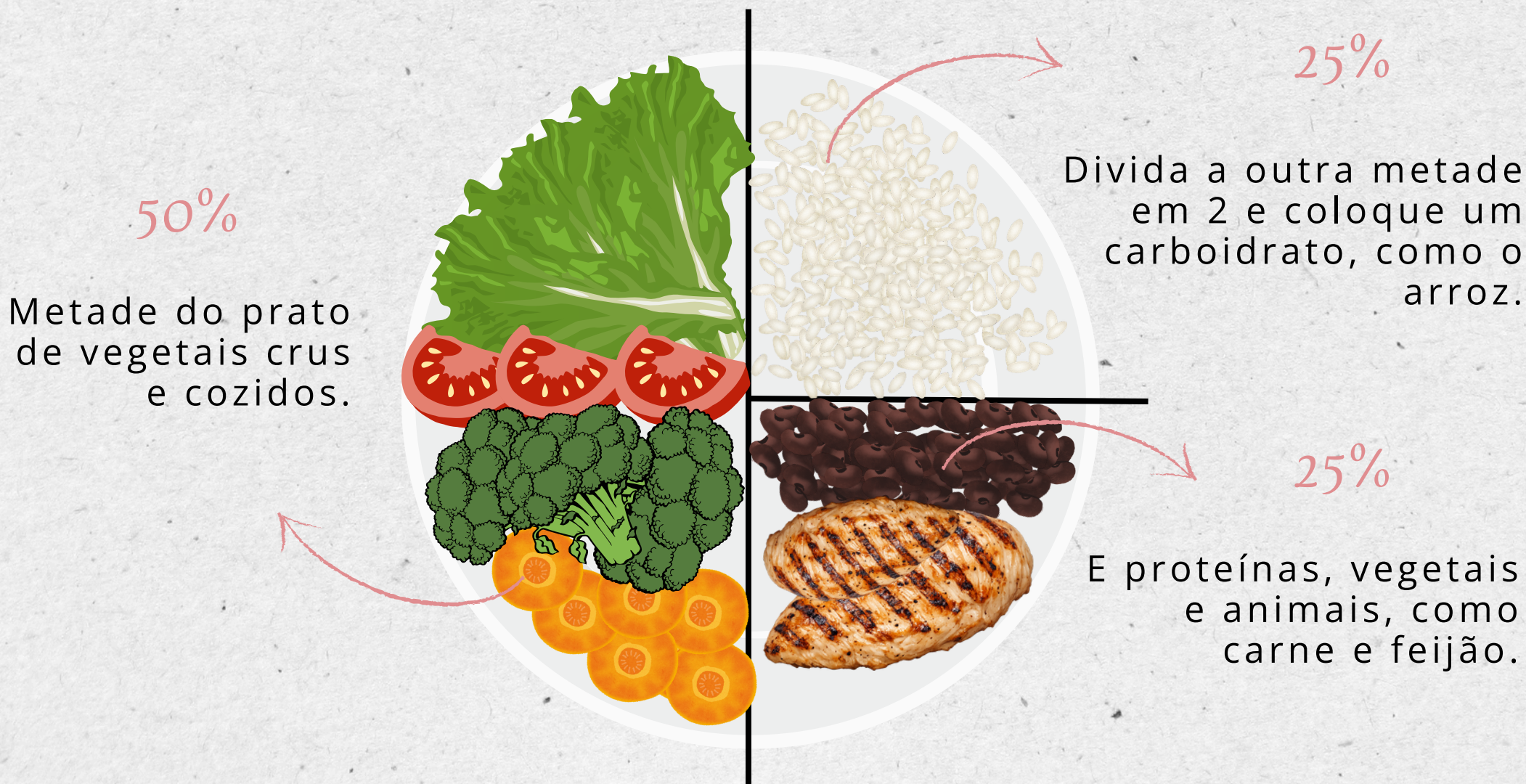


Fibras → Estão em frutas, verduras, legumes e sementes.

Ajudam a controlar velocidade o açúcar entra no organismo e também aumentam a saciedade.

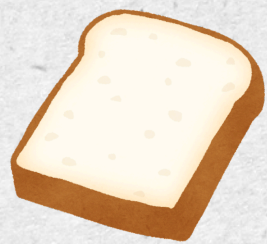


Como montar um prato saudável?

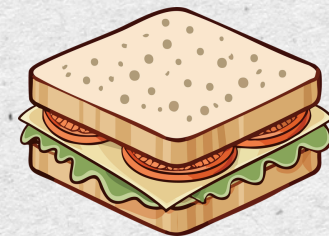


Combinações alimentares

Os carboidratos elevam a rapidamente glicose quando consumidos sozinhos, por isso é importante fazer combinações alimentares. Quando você adiciona proteínas ou fibras junto com esse carboidrato, a digestão fica mais lenta, então, a glicose fica mais controlada. Veja abaixo:



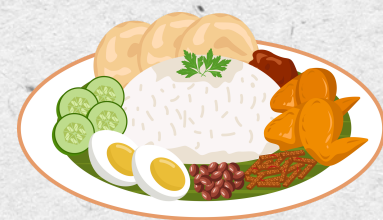
Evite



Prefira



Evite



Prefira



Evite



Prefira

Lendo os rótulos dos alimentos

Os rótulos são importantes pois te ajudam a saber o que tem dentro dos alimentos. Aqui vão algumas dicas importantes para observar:

Lista de ingredientes:

LISTA DE INGREDIENTES: açúcar, farinha de trigo enriquecida, óleo vegetal, cacau em pó, leite em pó integral, soro de leite em pó, amido de milho, sal, fermentos químicos (bicarbonato de sódio e fosfato monocálcico), emulsificante lecitina de soja, aromatizante.

Ela mostra tudo que foi usado para produzir o alimento. O primeiro ingrediente é o que tem em maior quantidade, então, se o açúcar aparece logo no começo da lista, o alimento tem muito açúcar.

Rolulagem frontal:



A rotulagem frontal é aquele aviso que em formato de lupa que aparece na frente da embalagem dos alimentos. Ela serve para mostrar, de forma rápida, quando o alimento tem muito açúcar, gordura saturada ou sódio.

Esses avisos ajudam você a identificar alimentos que podem fazer mal à saúde, principalmente para quem tem diabetes. Alimentos com essas alertas podem aumentar a glicose no sangue e devem ser consumidos com cuidado!

Considerações finais

Cuidar do diabetes gestacional é um compromisso diário, que envolve atenção, conhecimento e escolhas conscientes. Pequenas mudanças no dia a dia podem trazer grandes benefícios para a saúde!

Monitorar a glicemia regularmente, manter uma alimentação saudável e buscar informações de qualidade é essencial para o controle da doença e para a prevenção de complicações.

Siga sempre as recomendações da equipe de saúde e cuide bem de você e do seu bebê. Em caso de dúvidas, procure orientação no setor do Hiperdia.

O cuidado é um ato de amor e responsabilidade!

Saiba mais:

