



Cartilha de orientação para gestantes :

Diabetes Mellitus Gestacional

GISELLE CARLOS SANTOS BRANDÃO MONTE

CAROLYN CRISTINA REIS

MARIANA MYLENA MAMEDES DA SILVA

ALICE PEREIRA DA SILVA

AMUZZA AYLLA PEREIRA DOS SANTOS

ROSSANA TEOTÔNIO DE FARIAS MOREIRA

MARIA DA CONCEIÇÃO SOUSA DE ABREU

JULIANE CABRAL SILVA

KRISTIANA CERQUEIRA MOUSINHO

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cartilha de orientação para gestantes [livro eletrônico] : diabetes mellitus gestacional. --
1. ed. -- Maceió, AL : Ed. dos Autores, 2025.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-01-66470-5

1. Diabetes mellitus 2. Diabetes - Dietoterapia
3. Gestantes - Cuidado e tratamento 4. Gestantes -
Nutrição.

25-297715.0

CDD-618.24
NLM-WQ-200

Índices para catálogo sistemático:

1. Gestantes : Alimentação : Obstetrícia : Medicina
618.24

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

SUMÁRIO

• Apresentação -----	4
• Risco de macrosomia, polidramnia, parto prematuro e internação em Unidade de Terapia Intensiva para o neonato -----	5
• Risco de hipoglicemia neonatal -----	6
• Risco de tocotraumatismo para mãe e para o feto --	7
• Riscos para o filho de mãe com DMG a longo prazo -	8
• Importância do tratamento do DMG imediatamente após o diagnóstico-----	9
• Tratamento não farmacológico-----	10
• Tratamento farmacológico-----	15
• Automonitoramento da glicemia-----	18
• Dicas para verificar a glicemia -----	19
• Modelo de Registro do automonitoramento-----	20
• Via de parto para gestante com DMG -----	21
• E após o parto?-----	23
• Considerações Finais-----	24
• Referências-----	25



Apresentação

O que é Diabetes Mellitus Gestacional (DMG)?

Condição em que a gestante apresenta aumento do “açúcar no sangue”. Isto ocorre porque durante a gestação, com o ganho de peso da mulher e ação de alguns hormônios, ocorre aumento da resistência à ação da insulina (hormônio responsável por diminuir o açúcar circulante no sangue).



Imagem: Canva



Imagem: Canva

Quando o pâncreas da gestante não consegue compensar essa maior demanda com maior produção de insulina, ocorre aumento da glicemia.

Risco de macrosomia, polidramnia, parto prematuro e internação em Unidade de Terapia Intensiva para o neonato

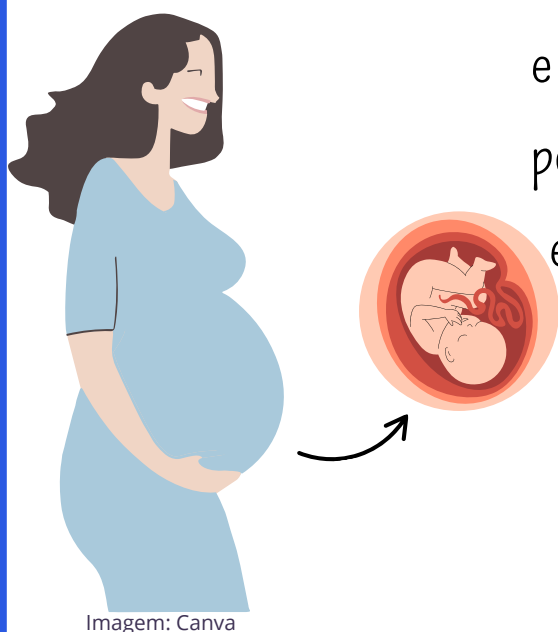


Imagem: Canva

O excesso de glicose no sangue da mãe atravessa facilmente a placenta e chega ao bebê. Com isso, a criança pode crescer mais do que o esperado e produzir uma quantidade maior de urina, o que aumenta o volume do líquido amniótico.

Essas alterações elevam as chances de um parto prematuro.

É importante destacar que bebês prematuros são mais frequentes nesses casos e apresentam maior probabilidade de necessitar de cuidados em Unidade de Terapia Intensiva, seja para controlar os níveis de glicose, receber auxílio na respiração ou tratar a icterícia (condição em que o bebê fica com a pele amarelada).

Risco de hipoglicemia neonatal

Quando se tem diabetes gestacional, seu filho recebe muito açúcar enquanto está no útero. Ele vai produzir muita insulina para compensar esse aumento da glicose no sangue.

Ao nascer, como não receberá mais níveis altos de açúcar, poderá apresentar hipoglicemia (baixa de glicose) e, para ser tratado, deverá receber glicose.



Parâmetro de Normalidade Glicêmica

> 45 mg/dL Primeiras 24 horas de vida

> 50 mg/dL Após 24 horas de vida



Imagem: Canva

Risco de tocotraumatismo para mãe e para o feto

Se o recém-nascido for grande para o tempo de gestação, poderão ocorrer dificuldades no parto, com risco de traumas tanto para você quanto para o seu bebê .



Imagem: Canva



Imagem: Canva



Tocotraumatismo:
Lesões e traumas que correm
durante o parto

Riscos para filho com mãe com DMG a longo prazo

A exposição a muito açúcar no sangue durante a gravidez, faz com que seu filho tenha um maior risco de desenvolver obesidade e diabetes quando for adulto.

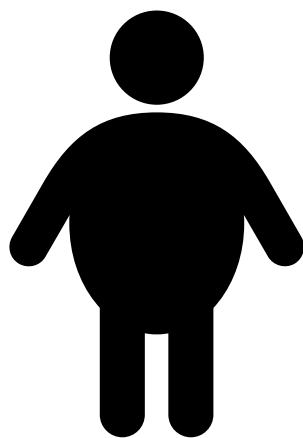


Imagem: Canva

Importância do tratamento do Diabetes Mellitus Gestacional imediatamente após o diagnóstico



Imagem: Canva



Imagem: Canva

Para evitar complicações para você e para o seu bebê, é importante manter o nível de açúcar no sangue normal.



Imagem: Canva



Imagem: Canva



Imagem: Canva



Imagem: Canva

Respeitando a dieta orientada e praticando atividades físicas, você consegue diminuir o açúcar do sangue.



Imagem: Canva

Cerca de 60 a 70 % das mulheres com Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) conseguem realizar esse controle da glicose apenas com dieta orientada e atividades físicas, porém, em um número pequeno de casos poderá ser necessário utilizar também medicamentos associados.

Tratamento não farmacológico



Imagem: Canva



Imagem: Canva



Imagem: Canva

Dieta orientada,
exercícios físicos
adequados e
monitoramento da
glicemia são
fundamentais para o
tratamento da DMG.



Imagem: Canva



Imagem: Canva



Imagem: Canva



Imagem: Canva

Tratamento não farmacológico



Imagem: Canva

Dicas de alimentos saudáveis para
o controle do açúcar no sangue:



Imagem: Canva

Arroz branco
ou integral

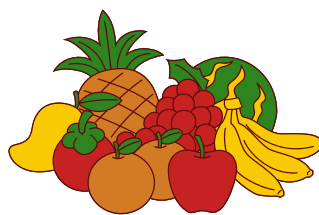


Imagem: Canva

Frutas



Imagem: Canva

Feijão



Imagem: Canva

Leite e
derivados
desnatados



Imagem: Canva

Aveia



Imagem: Canva

Óleo de soja ou
de girassol



Imagem: Canva

Batata doce

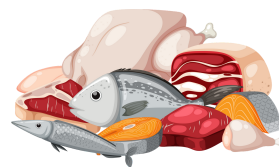


Imagem: Canva

Carne bovina,
frango, ovo e
peixe grelhado ou
cozinhado



Imagem: Canva

Macaxeira

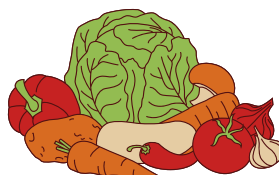


Imagem: Canva

Verduras

Tratamento não farmacológico



Imagem: Canva

Dicas importantes:

- É preciso beber pelo menos 2 litros de água (6 a 8 copos) por dia nos intervalos das refeições;
- Evite deitar logo após uma refeição, para prevenir refluxo;
- Não pule as refeições, respeite os horários de cada uma delas;
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos;
- Evite alimentos industrializados, prefira alimentos naturais;
- Quando for usar óleo vegetal, precisa ser em pequena quantidade ;
- Preferir temperos naturais, como: cheiro verde, alho, cebola, ervas frescas ou secas e suco de limão.



Imagem: Canva



Imagem: Canva



Imagem: Canva



Imagem: Canva

Tratamento não farmacológico



Imagem: Canva

Dicas de algumas atividades físicas que podem ser praticadas durante a gestação:

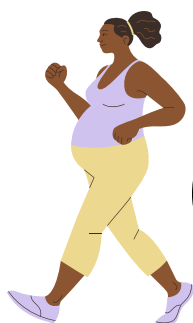


Imagem: Canva

Caminhada

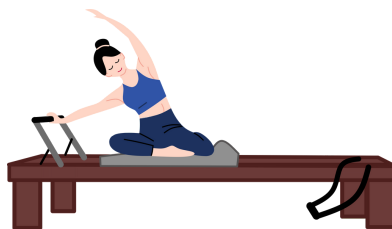


Imagem: Canva

Pilates



Imagem: Canva

Natação



Imagem: Canva

Esportes com
uso de raquetes



Imagem: Canva

Ciclismo
(Bicicleta ergométrica)



Imagem: Canva

Yoga

Tratamento não farmacológico



Imagem: Canva

Sobre atividades físicas:



Imagem: Canva

Alerta importante: para poder praticar qualquer atividade física é preciso orientação profissional que está acompanhando o seu pré-natal.

Caso sinta alguns desses sinais é um alerta para interrupção do exercício, tais como: dor de cabeça, sangramento vaginal, perda de líquido amniótico, falta de ar antes do exercício, qualquer desconforto interromper o exercício e comunicar o profissional da saúde.

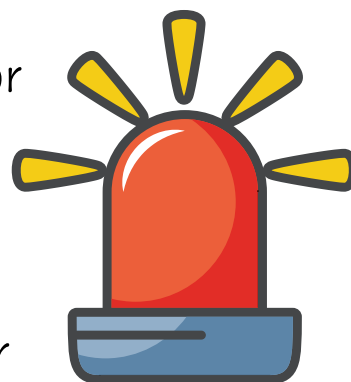
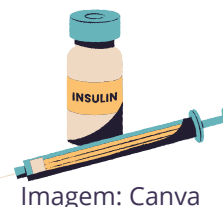


Imagem: Canva

Tratamento farmacológico

Insulina:

É indicada quando a dieta orientada e as atividades físicas não são suficientes para controlar.



Tempo de ação	Nome	Controle glicêmico
Longa duração	Detemir	Jejum/Pouco antes de uma refeição
Intermediária	NPH	Jejum/Pouco antes de uma refeição
Rápida	Regular	Pouco depois de uma refeição
Ultrarrápida	Asparte	Pouco depois de uma refeição
Ultrarrápida	Lispro	Pouco depois de uma refeição

Elaborado por: autores

Tratamento farmacológico



Imagem: Canva

Cuidados com a insulina:

- Locais de aplicação: abdome, coxa, nádegas e parte externa do braço;
- Atentar para realização do rodízio das aplicações;
- É importante manter uma distância mínima de 1,5 cm entre cada local, para prevenir a formação de lipodistrofia (é uma doença caracterizada por alteração na deposição de gordura no corpo);
- É preciso retirar o frasco de insulina da geladeira 15 min antes da aplicação;
- Necessita higienizar as mãos e o local de aplicação com água e sabão;
- Deve limpar a tampa de borracha do frasco com o álcool a 70% antes de utilizar;

Tratamento farmacológico

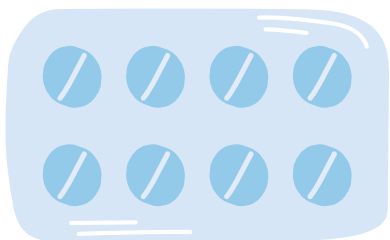


Imagem: Canva

Metformina:

A metformina é uma medicação amplamente utilizada para ajudar no controle dos níveis de glicose (açúcar) no sangue. Diminui a resistência do corpo à insulina, facilitando sua ação, diminui a produção de glicose pelo fígado, entre outros mecanismos.

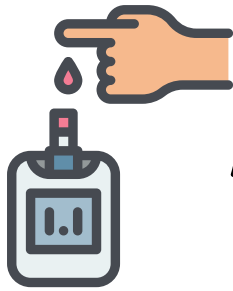


Imagem: Canva

Automonitoramento da glicemia

- Qual motivo para realizar o automonitoramento da glicemia capilar?

O motivo para fazer o acompanhamento da glicemia capilar é essencial para manter uma gestação saudável. Com isso, você ao realizar o automonitoramento, obtém e fornece informações importantes que contribuem para a sua saúde e a do bebê.



Imagem: Canva

Dicas para verificar a glicemia

- Realizar antes e após as refeições;
- Tampar os frascos de fitas reagentes imediatamente após a retirada da fita que será utilizada e verificar o prazo de validade;
- O uso das lancetas ou agulhas é individual e descartável;
- Lavar bem as mãos com água e sabão;
- Se usar algodão com álcool, secar com algodão antes de picar o dedo;
- Realizar rodízio dos dedos e preservar a impressão digital;
- Ao picar o dedo, deve-se cobrir de forma apropriada a fita reagente.



Imagem google

Modelo de Registro do automonitoramento da glicemia

Data e dia da semana	JEJUM pela manhã (>70 e <95 mg/dl)	ANTES DO ALMOÇO (<100 mg/dl)	1 H APÓS O ALMOÇO (<140 mg/dl)	ANTES DO JANTAR (até 100 mg/dl)	1 HORA APÓS JANTAR (até 140 mg/dl)	OBSERVAÇÃO
DOMINGO __/__/__						
SEGUNDA __/__/__						
TERÇA __/__/__						
QUARTA __/__/__						
QUINTA __/__/__						
SEXTA __/__/__						
SÁBADO __/__/__						

Fonte: Adaptado de HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN.

Via de parto para gestantes com DMG

Do que depende a escolha da via de parto?

São diversos os fatores que podem influenciar essa escolha, como: o controle glicêmico, o peso do bebê e a presença de complicações.

Qual o melhor momento para o parto?

Para essa decisão são avaliados os riscos do parto tardio e os riscos do parto precoce.

Ou seja, as decisões levarão em conta as suas condições clínicas e as do seu bebê

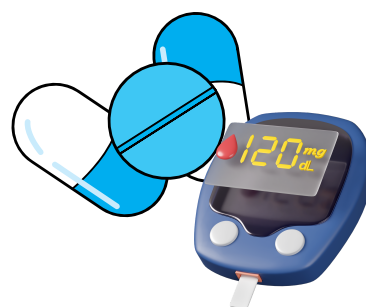
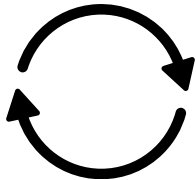


Imagem : Canva

Via de parto para gestantes com DMG

Parto vaginal  Parto cesáreo

Ainda há poucas evidências científicas para determinar de forma definitiva se é melhor o parto normal ou a cesariana.

Porém, não é porque você tem diabetes que obrigatoriamente seu parto será cesáreo!

A decisão deve levar em conta suas condições clínicas, comorbidades, o crescimento e o bem estar do bebê.

✶ Ter diabetes também não impede a tentativa de parto vaginal em mulheres que já tenham tido cesárea anteriormente.



Imagem :Canva

É após o parto?

Após o fim da gestação, geralmente, as mulheres voltarão a ter níveis normais de glicemia, mas existe risco de desenvolver diabetes futuramente.



Imagem: Canva



Imagem: Canva

É importante realizar o teste oral de tolerância à glicose depois de 6 semanas pós-parto. Em caso de resultado normal, deve-se fazer exame de glicemia em jejum anualmente para controle.



Imagem: Canva



Imagem: Canva

Dica: se você receber o diagnóstico de DMG, isso é um sinal para continuar com os cuidados necessários pós gestação. É importante seguir uma dieta equilibrada e realizar atividades físicas, a fim de manter um peso adequado e diminuir o risco de desenvolver diabetes no futuro.

Considerações Finais

A Diabetes Mellitus Gestacional requer muitos cuidados, atenção e mudanças de estilo de vida.

Mas não se preocupe!

Com apoio profissional, você conseguirá adequar sua rotina para que tudo ocorra bem com você e seu bebê.

Aproveite as consultas e os momentos educativos no pré-natal para esclarecer todas as suas dúvidas.

E não esqueça:

você é a protagonista desse processo!



Imagem: gerada por IA

Referências

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; MINISTÉRIO DA SAÚDE; FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA; SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Consenso brasileiro de manejo do diabetes mellitus gestacional. Brasília, DF: OPAS; Ministério da Saúde; FEBRASGO; SBD, 2019.

ZACHARIAS, Romy Schmidt Brock; OLIVEIRA, Mauro Dirlando C. de; COLOMBO, Giancarlo. Hipoglicemia neonatal: guia do episódio de cuidado. São Paulo: Hospital Israelita Albert Einstein, 2023. Disponível em: <<https://medicalsuite.einstein.br/pratica-medica/Pathways/Hipoglicemia-Neonatal.pdf>>.

CANVA. Canva: ferramenta de design online. Sydney: Canva Pty Ltd., 2013.

TUA SAÚDE. Lipodistrofia: o que é, sintomas, causas, tipos e tratamento. Atualizado em ago. 2024. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/lipodistrofia/>>. Acesso em: 28 ago. 2025.

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. Automonitoramento da glicemia capilar. São Paulo: Hospital Israelita Albert Einstein, [2023?]. Disponível em: <arquivo em PDF>. Acesso em: 28 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas. Manual de gestação de alto risco [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 692 p. ISBN 978-65-5993-312-9.

OPAS/OMS; MINISTÉRIO DA SAÚDE; FEBRASGO; SBD. Cuidados obstétricos em diabetes mellitus gestacional no Brasil. Brasília, 2021.

