



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Diabetes gestacional

O diabetes gestacional é uma condição que ocorre temporariamente durante a gravidez, quando as taxas de açúcar no sangue ficam acima do normal, mas ainda abaixo dos valores do diabetes tipo 2. Segundo o Ministério da Saúde, toda gestante deve realizar o exame regularmente durante o pré-natal, já que a doença aumenta o risco de complicações na gravidez e no parto. Esse tipo de diabetes afeta entre 2% e 4% das gestantes e pode elevar as chances de a mãe e o bebê desenvolverem diabetes tipo 2 no futuro.

Mas afinal, o que causa o diabetes gestacional? Como ele afeta a mãe e o bebê? E será que quem tem essa condição na gravidez continuará com diabetes depois do parto?

Essas e outras dúvidas são explicadas pela enfermeira Mariana Khater, entrevistada pelo Programa Viva a Vida da Pastoral da Criança. Ela fala sobre sintomas, fatores de risco, tratamento e cuidados no pré-natal, além de reforçar a importância da informação e do acompanhamento médico.



Leia a entrevista completa no site ou ouça o episódio no [YouTube](#).

ENTREVISTA COM: Mariana Khater, Enfermeira, Mestre em Tecnologia em Saúde e Especialista em Enfermagem Neonatal, que trabalha em Curitiba, Paraná.

Mariana, seja bem-vinda!

Mariana, o que é Diabetes Gestacional?

O diabetes gestacional é um tipo de diabetes que se desenvolve ou é identificado pela primeira vez durante a gestação. Ele acontece quando o corpo da gestante não consegue produzir insulina suficiente ou não consegue usá-la de forma eficaz. A insulina é um hormônio que ajuda a controlar o nível de açúcar no sangue. Durante a gravidez, as mudanças hormonais podem dificultar a ação da insulina, causando o aumento dos níveis de glicose e ocasionando, então, o diabetes gestacional.

Quais são os sinais mais comuns de diabetes gestacional?

O diabetes gestacional, na maioria das vezes, não apresenta sintomas perceptíveis. Por isso, o diagnóstico é feito por meio dos exames de rotina do pré-natal.



Algumas gestantes podem notar um pouco mais de sede, mais fome, aumento da frequência urinária, cansaço excessivo, visão turva ou embaçada e até mesmo enjoos e náuseas.

Mas é importante saber que, durante a gestação, alguns desses sintomas — como cansaço e urinar com mais frequência — também fazem parte do próprio processo gestacional. Por isso, é necessário o acompanhamento e a realização dos exames para que o diagnóstico seja feito corretamente.

Que consequências o diabetes pode trazer para a gestante e para o bebê?

O diabetes gestacional, quando não é tratado ou controlado, pode trazer riscos tanto para a mãe quanto para o bebê.

Para a mãe, há o risco de desenvolver uma doença chamada pré-eclâmpsia, que é uma forma grave de pressão alta durante a gravidez. Também pode ocorrer parto prematuro ou risco de hemorragia após o parto.

Para o bebê, podem surgir outras consequências, como a macrosomia — quando o bebê nasce muito grande, com mais de 4 quilos —, o que pode dificultar o parto normal. Também há risco de dificuldades respiratórias logo após o nascimento, hipoglicemia (queda rápida do açúcar no sangue) e icterícia, que deixa a pele e os olhos do bebê amarelados. Em casos mais raros e graves, pode ocorrer até mesmo a morte do bebê.

Mariana, quais são os fatores de risco que favorecem o surgimento de diabetes gestacional?

Os principais fatores de risco são: idade materna avançada (mulheres com mais de 35 anos), histórico familiar de diabetes, sobrepeso ou obesidade antes da gestação, ter tido diabetes em outra gravidez, ter dado à luz um bebê com mais de 4 quilos em uma gestação anterior e a síndrome dos ovários policísticos.

Como a gestante pode tratar o diabetes?

O tratamento do diabetes gestacional é individualizado, ou seja, adaptado a cada pessoa, considerando o quadro completo da gestante. É muito importante o acompanhamento médico e nutricional.

A nutrição faz toda a diferença no controle e tratamento do diabetes gestacional. O tratamento envolve uma dieta equilibrada, prescrita por um(a) nutricionista; a prática de atividade física leve e regular — como caminhadas, com liberação médica —; o monitoramento da glicemia (em que a gestante aprende a medir o nível de açúcar no sangue em casa); e, em alguns casos, o uso de insulina, já que certos medicamentos para diabetes não são recomendados durante a gravidez.

A mulher que tem diabetes gestacional, terá diabetes pelo resto da vida?

Não necessariamente. Na maioria dos casos, o diabetes gestacional desaparece logo após o parto.

No entanto, ter essa condição aumenta o risco de desenvolver diabetes tipo 2 no futuro. Por isso, é recomendável manter um estilo de vida saudável e continuar realizando exames de acompanhamento após o parto.

Qual é a importância do acompanhamento pré-natal para a gestante com diabetes?

O pré-natal é fundamental para o controle e acompanhamento da gestante com diabetes. Ele possibilita o diagnóstico precoce por meio dos exames de rotina, que identificam o problema ainda no início.

O controle da glicemia, o acompanhamento médico e de enfermagem para manter níveis seguros de açúcar no sangue, os exames de imagem e de sangue, e o acompanhamento do crescimento e bem-estar do bebê são essenciais. Também é importante monitorar a pressão arterial da gestante.

Além disso, a equipe de saúde oferece suporte para que a mulher compreenda o tratamento, participe do plano terapêutico e siga corretamente as orientações. Todo o apoio necessário será oferecido durante o pré-natal.

A grande preocupação da gestante com diabetes gestacional é que seu filho ou filha nasça com diabetes. Isso pode acontecer, Mariana?

Apesar de ser uma preocupação comum, o bebê não nasce com diabetes por causa do diabetes gestacional da mãe.

O que pode acontecer é essa criança ter maior risco de desenvolver obesidade futuramente e, em alguns casos, diabetes tipo 2 ao longo da vida — especialmente se não mantiver hábitos saudáveis.

O melhor que a gestante pode fazer é controlar o diabetes durante a gravidez e, após o nascimento, manter uma rotina saudável para toda a família.

Gostaria de acrescentar mais alguma orientação sobre esse tema?

Eu, enquanto enfermeira, não posso deixar de ressaltar: compareçam ao pré-natal!

O pré-natal é muito importante, não só para identificar e tratar o diabetes gestacional, mas para garantir o bom desenvolvimento da gestação e a saúde da mãe e do bebê.

O acompanhamento correto é a chave para uma gravidez tranquila e saudável.

Mensagem da coordenadora nacional da Pastoral da Criança, Maria Inês Monteiro de Freitas.

Maria Inês, como agem os líderes da Pastoral da Criança quando encontram gestantes com diabetes?

Os líderes da Pastoral da Criança têm um grande cuidado com as gestantes, porque sabem que a saúde da criança começa no ventre materno. Por isso, quando encontram uma gestante com diabetes, buscam orientá-la sobre esse tema.

Os líderes também realizam Rodas de Conversa nas paróquias, postos de saúde ou centros comunitários, explicando o que é o diabetes gestacional, seus riscos e a importância de realizar um bom pré-natal.



Nas visitas domiciliares, os líderes orientam sobre os sintomas, os cuidados alimentares, a necessidade de acompanhamento médico e os sinais de alerta — ou seja, quando é preciso procurar imediatamente o serviço de saúde.

O diabetes gestacional pode surgir mesmo sem sintomas. Por isso, gestantes que nos leem agora: façam seu pré-natal e os exames recomendados. Contem com a acolhida e o apoio da Pastoral da Criança!

Testemunho de Ivani de Almeida Holek, líder da Pastoral da Criança no município de Matinhos, no Paraná.

Ivani, que orientações, vocês, líderes da Pastoral da Criança, dão quando encontram uma gestante que foi diagnosticada com diabetes?

A princípio, eu a orientaria a fazer o pré-natal e ter acompanhamento médico, para que não faltasse às consultas. Também a incentivaria a cuidar da alimentação — preferindo verduras, legumes, frutas com pouco açúcar, feijão, arroz integral, carnes magras e bastante água.

É importante evitar doces, refrigerantes e alimentos muito gordurosos. Recomendo fazer pequenos lanches saudáveis várias vezes ao dia, sem exagero, e praticar caminhadas leves, se o médico permitir.

Oriento ainda que observe sempre os sinais do corpo e, diante de qualquer dúvida, procure atendimento médico. E, se precisar de mais orientação e apoio,

que nos procure. Com carinho, estaremos sempre ajudando e apoiando essa família, essa mãe que está esperando seu bebê.

Mensagem do presidente da Pastoral da Criança, Dom Frei Severino Clasen.

Muitas gestantes quando recebem o diagnóstico de que estão com diabetes gestacional, ficam com medo e apreensão. Dom Frei Severino, como agir diante disso?



O diabetes gestacional não é motivo para medo, mas para cuidado e atenção. Com acompanhamento adequado, mãe e bebê podem viver esse tempo da gestação com saúde e alegria.

Gestante, procure ajuda! Não viva seus medos e dúvidas sozinha — isso causa estresse. Converse com o médico no pré-natal. Se tiver dúvidas, procure a unidade de saúde mais próxima. Converse também com os líderes da Pastoral da Criança: eles estão com você nesta caminhada.

Que Maria, Mãe que cuida da vida, interceda por todas as gestantes e seus bebês.

Deus abençoe vocês!