



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista com Marinês Cristine Silveira - Diabetes Gestacional

Se durante a gestação, a mulher apresentar aumento nos níveis de glicose no sangue pela primeira vez, **ATENÇÃO**: pode ser Diabetes Gestacional. A Diabetes é uma doença silenciosa, ou seja, ela vem chegando sem apresentar sintomas. Por isso, é fundamental que a gestante seja acompanhada realizando todos os exames de sangue em seu pré-natal, pois, essa doença pode causar alguns problemas tanto para as mães quanto para os bebês.

A boa notícia é que a mulher com diabetes gestacional tem uma grande aliada: a alimentação. Então, para falar um pouco sobre como deve ser a alimentação de mulheres com diabetes gestacional, a Pastoral da Criança entrevistou a nutricionista Marinês Cristine Silveira.



### **O que é a diabetes gestacional?**

Diabetes gestacional é uma alteração de glicemia diagnosticada pela primeira vez durante a gestação. É mais comum que ela apareça a partir dos 6 meses de gestação e persista até o final da mesma. A insulina é o hormônio responsável por controlar o nível de açúcar na corrente sanguínea. Geralmente, a diabetes gestacional aparece, porque os hormônios da gravidez interferem neste processo.

### **O que causa a diabetes gestacional?**

Se a glicose não consegue entrar nas células, ela se acumula no sangue, o que causa o diabetes. É importante ressaltar que no caso da gravidez, você, mãe, precisa produzir mais insulina para dar conta daquele lindo bebê que está aí dentro de você. Quando a mulher tem diabetes gestacional, o pâncreas, que é o

órgão responsável pela produção de insulina, se mostra incapaz de fazer este papel pela mãe e pelo seu filho.

## **Por que uma mulher que não tem diabetes pode vir a ter a doença na gestação?**

Alguns fatores podem ser ditos como responsáveis para o surgimento do diabetes gestacional. Como por exemplo, obesidade ou ganho de peso excessivo durante a gestação. Por isso, tome bastante cuidado com o ganho de peso durante este período; a idade materna avançada superior a 35 anos de idade; casos na família com parentes de primeiro grau com diabetes; pré-eclâmpsia; pressão alta; síndrome do ovário policístico; e baixa estatura, inferior a um metro e meio.

## **E depois da gestação, essa mulher continuará a ter diabetes?**

Normalmente, a glicemia normaliza no pós-parto. Porém, existe o risco da gestante desenvolver diabetes tipo 2 em cerca de 10 anos, caso não adote um estilo de vida mais saudável. Porém, algumas mulheres precisam continuar tomando esses medicamentos após o parto até depois de uma avaliação pelo médico de forma a não prejudicar a amamentação. A amamentação deve ser estimulada, pois é essencial para o bebê e ajuda a mulher na perda de peso no pós-parto, na regulação da insulina e no desaparecimento do diabetes gestacional.

## **E quais são os riscos do diabetes para o bebê? O bebê que nasce de mãe com diabetes gestacional terá diabetes no futuro?**

A diabetes gestacional pode trazer riscos para a saúde do bebê, pois quando ele é exposto a grandes quantidades de glicose ainda no útero da mãe, há maior risco de desenvolver obesidade e diabetes no futuro. Além disso, ele pode sofrer um crescimento excessivo, que se chama macrossomia fetal; dificuldades no parto e a hipoglicemia, que é a queda do açúcar no sangue em seguida ao nascimento.

## **Quais são os cuidados alimentares que as gestantes com diabetes devem ter?**

A alimentação para quem tem diabetes gestacional tem que ser pensada para que os níveis de açúcar sejam equilibrados. E para que isso aconteça não só os alimentos certos devem ser ingeridos, mas também a quantidade certa e os momentos específicos do dia.

## **Quais são os alimentos mais recomendados quando se tem diabetes gestacional?**

O mais indicado é que sejam ingeridos alimentos que tenham baixo índice glicêmico, ou seja, alimentos que possuam pouco açúcar. Além disso, é importante comer alimentos que façam com que os carboidratos sejam quebrados mais lentamente pelo organismo, facilitando assim o controle do açúcar. Alimentos ricos em fibras também são ótimas opções para ajudar neste momento.

## **Além da alimentação quais são os outros cuidados que a gestante com diabetes precisa ter?**

Além de uma alimentação saudável, importantíssima durante todo o período da gestação, a prática de atividade física também ajuda a mulher a controlar seus níveis de açúcar no sangue. E é claro, os exercícios devem ser específicos para as mulheres grávidas para que não ocorra nenhum tipo de problema. E a mulher gestante com diabetes é uma mulher ansiosa? Normalmente sim. Então, precisa gerenciar essa ansiedade. A importância de mastigar bem o alimento. A mastigação também evita períodos de compulsão alimentar e também evita o ganho de peso excessivo.

### **(TESTEMUNHO)**

**Maria de Jesus da Silva Lima, líder da Pastoral da Criança de Vertente do Lério, Diocese de Nazaré da Mata, Pernambuco.**

## **Como vocês, líderes da Pastoral da Criança, fazem quando encontram uma gestante que foi diagnosticada com diabetes gestacional?**

Como uma gestante que tem diabetes gestacional é uma gestante de risco, ela deve fazer todas as consultas de Pré-natal e seguir direitinho as orientações do médico. É também uma gestante que precisa ser acompanhada mais de perto pelo líder da Pastoral da Criança da sua comunidade e mais vezes. E receber apoio, porque deverá seguir uma dieta alimentar e fazer exercícios, entre outras coisas. Por isso, que orientamos a começar a fazer as suas consultas do Pré-natal o quanto antes, porque o diabetes é descoberto num exame simples e na hora.

## **(MENSAGEM)**

**Padre Francisco da Silva Ribeiro, Assessor da Pastoral da Criança da Diocese de Bragança, estado do Pará.**

**Infelizmente, hoje, ainda temos gestantes que não fazem o Pré-natal. Qual é a importância de fazer o Pré-natal?**

A Pastoral da Criança quando incentiva cada gestante sobre a importância de valorizar o Pré-natal é porque a Pastoral da Criança quer mostrar para as pessoas o quanto é valiosa a vida e quanto nós devemos amar o próximo. Então, que as mães e que os pais comecem a se preocupar e a viver esse amor desde a vida intrauterina, porque é um sinal do amor para com aquele bebê que está para vir, procurando saber e conhecer a respeito da saúde desse nascituro.