

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 03, 2021

Diabetes que se desenvolve na gestação (diabetes gestacional)

Algumas mulheres têm altos níveis de glicose (açúcar) no sangue durante a gravidez. Isso é chamado de diabetes gestacional. Se você tiver esse tipo de diabetes, pode ser prejudicial para você e seu bebê se não for tratado.

O que é diabetes gestacional?

O diabetes gestacional é um tipo de diabetes que pode ocorrer durante a gravidez. Se você tem diabetes, isso significa que você tem muita glicose no sangue. A glicose é um tipo de açúcar que seu corpo usa para obter energia.

O diabetes gestacional pode ocorrer a qualquer momento durante a gravidez, mas é mais provável que se desenvolva nos últimos meses. Geralmente desaparece logo após o parto.

As razões pelas quais o diabetes gestacional se desenvolve são complexas. Mas a explicação simples é que o corpo de algumas mulheres é incapaz de produzir insulina suficiente para lidar com as demandas extras da gravidez.

A insulina é um hormônio que ajuda seu corpo a usar glicose como energia. Sem insulina suficiente, a glicose se acumula no sangue. Isso pode causar problemas para você e seu bebê. Por exemplo:

- o diabetes gestacional aumenta a chance de hipertensão arterial durante a gravidez. Também aumenta a chance de uma condição chamada pré-eclâmpsia, que pode ser fatal
- o diabetes gestacional pode fazer com que seu bebê cresça muito no útero. Isso aumenta a chance de seu bebê se machucar durante o parto ou precisar de uma cesariana (cesariana). Bebês nascidos de mães com diabetes gestacional também podem ter níveis muito baixos de açúcar no sangue logo após o nascimento ou problemas respiratórios.

O diabetes gestacional ocorre entre 3 e 5 em cada 100 gestações. Coisas que podem aumentar sua chance de contrair diabetes gestacional incluem:

- estar grávida quando for mais velha (acima de 40 anos)

Diabetes que se desenvolve na gestação (diabetes gestacional)

- estar muito acima do peso
- ter ganho peso quando jovem (pelo menos 20 kg ou cerca de 45 libras)
- tabagismo
- ter uma condição chamada síndrome do ovário policístico
- ter tido diabetes gestacional em uma gravidez anterior
- ter um familiar próximo com diabetes tipo 2 (o tipo mais comum de diabetes)
- ter ascendência não branca: por exemplo, o diabetes gestacional é mais comum em mulheres do sul da Ásia, negras ou do Oriente Médio.

Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns do diabetes gestacional são:

- ter que urinar com frequência, e
- estar com muita sede.

No entanto, a maioria das mulheres não apresenta nenhum sintoma. Isso ocorre porque as mulheres grávidas geralmente são testadas e tratadas para diabetes gestacional antes que ele cause sintomas.

O teste de rotina de mulheres grávidas para diabetes gestacional é chamado de **rastreamento**. O rastreamento do diabetes gestacional geralmente acontece na 24^a a 28^a semana de gravidez. Mas algumas mulheres são testadas mais cedo se os médicos acharem que elas têm uma chance maior de ter a doença.

Médicos em diferentes países seguem diretrizes diferentes para decidir quais mulheres grávidas devem ser examinadas.

- Em alguns países, como o Reino Unido, os médicos oferecem exames para mulheres grávidas com maior chance de ter diabetes gestacional: por exemplo, se elas estão muito acima do peso, têm um histórico familiar de diabetes tipo 2 ou já tiveram diabetes gestacional.
- Em outros países, como os EUA, todas as mulheres grávidas recebem exames para diabetes gestacional.

Existem duas abordagens principais para a triagem.

- **Teste de uma etapa:** envolve um **teste oral de tolerância à glicose**. De manhã, você faz um exame de sangue para verificar seu nível de glicose depois de não ter comido nada durante a noite. Em seguida, você bebe uma bebida com xarope de glicose.

Depois de um certo tempo, você faz mais exames de sangue para ver como seu corpo está lidando com a glicose extra. Você é diagnosticado com diabetes gestacional se sua glicose estiver acima de um determinado nível em qualquer um dos exames de sangue.

- **Teste em duas etapas:** primeiro você faz um **teste de desafio de glicose**. Isso envolve beber uma bebida com glicose e fazer um exame de sangue uma hora depois para ver como seu corpo lida com a glicose extra.

Diabetes que se desenvolve na gestação (diabetes gestacional)

Se sua glicose no sangue estiver abaixo de um determinado nível, é improvável que você tenha diabetes gestacional e não precise de outro teste. Mas, se estiver acima de um determinado nível, você fará um **teste oral de tolerância à glicose** para descobrir se tem diabetes gestacional.

Isso é semelhante ao teste oral de tolerância à glicose descrito acima. Mas, para esse teste, sua glicose deve estar alta em dois exames de sangue para que você seja diagnosticado com diabetes gestacional.

Quais tratamentos funcionam?

O objetivo do tratamento é retornar o nível de glicose no sangue a uma faixa saudável para uma mulher grávida.

Muitas mulheres conseguirão diminuir o nível de glicose mudando o que comem e se exercitando. Outros também precisarão receber injeções de insulina.

Você e seu médico discutirão quais tratamentos são melhores para você. Você também precisará verificar regularmente seu nível de glicose para garantir que o tratamento esteja funcionando.

Dieta e exercícios

Seu médico, enfermeiro ou nutricionista devem trabalhar com você para elaborar um **plano alimentar** para reduzir seu nível de glicose. Isso provavelmente envolverá comer:

- alimentos menos gordurosos e açucarados, e
- mais grãos integrais, frutas e vegetais e fontes de proteína magra, como frango e peixe.

Uma dieta frequentemente recomendada é a **dieta com baixo índice glicêmico**. Ele se concentra em comer alimentos que liberam glicose na corrente sanguínea lentamente (como grãos integrais), enquanto reduz os alimentos que liberam glicose rapidamente (como pão branco e doces).

Por exemplo, você pode:

- coma mingau pela manhã em vez de cereais
- coma pão integral no almoço em vez de pão branco, e
- opte por arroz integral para o jantar em vez de arroz branco.

O **exercício regular** também pode ajudar a diminuir o nível de glicose, pois seu corpo usa mais glicose como energia quando você está fisicamente ativo.

Seu médico provavelmente recomendará que você tente se exercitar na maioria dos dias da semana. Boas opções de exercícios durante a gravidez incluem caminhada rápida e natação. Se você não se exercita há algum tempo, é melhor começar devagar e aumentar gradualmente o quanto você faz.

Diabetes que se desenvolve na gestação (diabetes gestacional)

Nenhuma dieta ou plano de exercícios é adequado para todas as mulheres. Sua equipe de saúde pode ajudá-lo a explorar o que é melhor para você.

Tratamento com insulina

Se a mudança de dieta e os exercícios não diminuam o nível de glicose o suficiente, ou se o nível de glicose estiver muito alto para começar, seu médico provavelmente recomendará que você faça tratamento com insulina.

Isso envolve administrar a si mesmo injeções diárias de insulina. Sua equipe de saúde lhe ensinará como fazer isso.

Seu médico determinará cuidadosamente a quantidade de insulina que você precisa, para garantir que você tome uma quantidade segura para você e seu bebê.

Monitorando seu nível de glicose

Manter um controle rigoroso do nível de glicose no sangue é uma parte importante do tratamento, especialmente se você estiver tomando insulina.

Seu médico pode recomendar que você verifique seu nível de glicose várias vezes ao dia: por exemplo, quando você se levanta pela primeira vez e depois das refeições. Isso ajudará a orientar seu tratamento e a garantir que seu nível de glicose esteja sendo bem controlado.

Você pode testar seu nível de glicose com um dispositivo chamado medidor de glicose. Ele usa uma pequena gota de sangue, geralmente do dedo, para verificar a glicose. Isso pode parecer difícil ou assustador, mas a maioria das pessoas se acostuma com a prática.

O que vai acontecer?

Se você tem diabetes gestacional, o tratamento pode ajudá-la a ter uma gravidez e um bebê saudáveis. Seu diabetes provavelmente desaparecerá logo após o parto.

No entanto, você tem uma chance maior de contrair diabetes gestacional novamente em futuras gestações. Você pode conversar com seu médico sobre como reduzir a chance de isso acontecer se estiver planejando engravidar novamente.

Mulheres que tiveram diabetes gestacional têm uma chance maior de contrair diabetes tipo 2. Assim como exercícios regulares e uma dieta saudável são importantes no tratamento do diabetes gestacional, eles são igualmente importantes para ajudar a prevenir o diabetes tipo 2. Alcançar e manter um peso saudável após o bebê também diminuirá o risco.

Seu médico provavelmente também recomendará fazer exames regulares para verificar seu nível de glicose. Você provavelmente fará o teste nos primeiros meses após o parto e pelo menos a cada poucos anos depois. Esses testes podem avisá-lo precocemente se a glicose estiver subindo muito, para que você possa tomar medidas para diminuí-la.

Se você tiver alguma dúvida ou preocupação, não deixe de conversar com seu médico.

Diabetes que se desenvolve na gestação (diabetes gestacional)

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

