



CONTROLAR A GLICEMIA PARA  
MANTER UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL

# Diabetes Gestacional

**ONETOUCH®**

Publicidade de dispositivos médicos



“Estou aqui  
para a  
apoiar na  
sua jornada



## BEM VINDA!

Esta é a Annie. Ela irá acompanhá-la ao longo deste guia da diabetes gestacional enquanto lhe dá algumas dicas úteis.

### 1. Diabetes gestacional .....4

O que é a diabetes gestacional? .....5

O que causa a diabetes gestacional? .....6

Como se diagnostica a diabetes gestacional? .....6

Porque se deve tratar a diabetes gestacional? .....7

### 2. Tratamento .....8

Como se trata a diabetes gestacional? .....9

As consultas no médico .....10

Tomar medicação (comprimidos, insulina). .....11

Conheça o seu intervalo alvo .....12

8 Princípios de nutrição .....15

Calculadora de Aumento de Peso .....24

A aplicação móvel OneTouch Reveal® .....28

### 3. O parto do seu bebé: o que esperar .....30

### 4. Manter-se saudável depois do nascimento do seu filho .....32

### Referências .....34

# 1. Diabetes gestacional



# 1 em 6 nascimentos



---

é afetado  
por diabetes  
gestacional

---

## O que é a diabetes gestacional?

A diabetes é uma doença que provoca níveis elevados de glicemia. Chama-se gestacional quando a diabetes é detetada pela primeira vez durante a gravidez, sem existirem sinais e sintomas claros da doença antes da gravidez. Se foi diagnosticada com diabetes gestacional, saiba que não está sozinha.

A Federação Internacional de Diabetes (IDF) estima que em 2021, em todo o mundo, **1 em cada 6 nascimentos foi afetado por diabetes gestacional**. Este fato faz com que a doença seja um dos problemas de saúde mais comuns durante a gravidez.

É natural que se sinta nervosa, assustada ou até mesmo zangada por causa do seu diagnóstico. São sentimentos normais. Mas o facto é que todas as mulheres podem desenvolver diabetes gestacional, independentemente das suas origens ou hábitos alimentares e de exercício. **Não se esqueça que o seu diagnóstico não é culpa sua.** Seguir o plano de cuidados indicado pela sua equipa de profissionais de saúde irá ajudar a mantê-la a si e ao seu bebé em segurança.

A outra boa notícia é que **a maioria das mulheres com diabetes gestacional não continua a ter diabetes após o nascimento do bebé**. A diabetes gestacional desaparece quase sempre depois do parto.

No entanto, uma vez que tenha tido diabetes gestacional, é importante que saiba que tem um risco maior de a contrair novamente durante uma gravidez futura; também apresenta um maior risco de desenvolver diabetes tipo 2 no futuro e por isso deve estar atenta aos primeiros sintomas.

## 1. DIABETES GESTACIONAL

### O que causa a diabetes gestacional?

Os médicos não sabem ao certo as causas da diabetes gestacional, mas existem algumas pistas.

A sua placenta suporta e alimenta o bebê enquanto ele cresce. As hormonas da placenta ajudam o bebê a desenvolver-se, mas também afetam a ação da insulina tornando-a menos eficaz. Em algumas mulheres este processo pode conduzir a um aumento dos valores de glicemia durante a gravidez.

#### Fatores de risco da diabetes gestacional:

- Excesso de peso antes da gravidez
- Mais de 25 anos de idade
- Histórico de diabetes gestacional numa gravidez anterior
- Histórico familiar de diabetes tipo 2
- Ascendência afro-americana, asiática, hispânica ou nativa americana



Algumas mulheres têm um risco maior de desenvolver diabetes gestacional.

### Como se diagnostica a diabetes gestacional?

Na primeira visita pré-natal todas as grávidas deverão ser submetidas a uma glicemia em jejum.

- Um valor da glicemia em jejum (de 8 a 12 horas) superior ou igual a 92 mg/dl mas inferior a 126 mg/dl faz o diagnóstico de DG.

## 1. DIABETES GESTACIONAL

- Caso o valor da glicemia seja inferior a 92 mg/dl, a grávida deve ser reavaliada entre as 24 e 28 semanas de gestação com uma PTOG com 75 g de glicose.

O rastreio da diabetes gestacional (PTOG) consiste em ingerir uma bebida açucarada fornecida pelo seu médico, a que se segue uma colheita de sangue, realizada no início, 1h e 2h depois, para verificar como o seu corpo lidou com o açúcar.

Se o resultado mostrar que a sua glicemia está elevada e confirma o diagnóstico de diabetes gestacional, o seu médico irá conversar consigo para criar um plano de tratamento.

## Porque se deve tratar a diabetes gestacional?

Enquanto mãe, o seu instinto é proteger o seu bebé. **Para a sua saúde e a do seu bebé, é importante tratar a diabetes gestacional assim que o diagnóstico seja confirmado.** Se não for tratada, a diabetes gestacional pode trazer os seguintes problemas:

- Maior probabilidade de dar à luz um bebé com peso superior a 4 kg, uma complicação conhecida como macrosomia, que por seu turno aumenta a probabilidade de:
  - que o parto vaginal possa ser difícil e por vezes provoque lesões, e
  - que necessite de parto por cesariana
- Alto risco de hipoglicemia (baixo nível de açúcar no sangue) para o seu bebé logo após o parto
- Maior probabilidade de pré-eclâmpsia para a mãe (hipertensão arterial e problemas de fígado ou renais)
- Alto risco de parto prematuro e maior probabilidade de problemas respiratórios para o seu bebé, nomeadamente síndrome de desconforto respiratório (SAR)

Seguir as recomendações do seu médico e fazer um controlo cuidadoso da sua diabetes gestacional pode ajudar a reduzir muito o risco de desenvolver estas complicações.

[illegible]

108 152 44

# Como se trata a diabetes gestacional?

Se lhe tiver sido diagnosticada diabetes gestacional, talvez fique surpreendida com a simplicidade dos passos que normalmente são necessários para a controlar:

- ✓ A primeira coisa que o seu médico lhe irá recomendar é uma dieta saudável, equilibrada em hidratos de carbono, e exercício físico. Em muitos casos, estas medidas serão suficientes para controlar os valores de glicemia até ao final da gravidez.
- ✓ Pode ser necessário o apoio de um nutricionista para criar uma dieta alimentar saudável. O nutricionista pode ajudá-la a controlar a quantidade e os tipos de hidratos de carbono na sua alimentação para que consiga encontrar o equilíbrio entre o controlo dos seus valores de glicemia e as necessidades da sua gravidez. Também lhe pode ser solicitado que mantenha um diário alimentar e que acompanhe o seu peso.
- ✓ Pode precisar de verificar diariamente a sua glicemia em casa, usando para o efeito um medidor de glicemia. Pode-lhe parecer um pouco assustador, mas os medidores de glicemia modernos para uso doméstico, são fáceis de usar e disponibilizam toda a ajuda de que necessita. O seu médico pode recomendar-lhe o modelo mais adequado para si e mostrar-lhe como o utilizar. Normalmente recomenda-se que verifique a sua glicemia quatro ou mais vezes por dia, geralmente em jejum (de manhã antes da ingestão de alimentos) e 1 a 2 horas após cada uma das refeições principais. O seu médico irá indicar-lhe com que frequência deve testar e qual o intervalo alvo de glicemia indicado para si. Não se esqueça de manter um registo dos seus resultados de glicemia que inclua a seguinte informação: quando efetuou o teste, o seu resultado e se este foi realizado antes ou depois da refeição, incluindo quanto tempo depois de comer.
- ✓ Quer tenha ou não diabetes gestacional, o exercício físico durante a gravidez ajudará o seu corpo a utilizar a sua própria insulina de forma mais eficaz e a controlar os seus níveis de glicemia. Faça uma caminhada de 30 minutos por dia, 5 dias por semana. Muitas mulheres grávidas gostam de caminhadas rápidas ou de natação, mas se costuma praticar outra atividade ou exercício, aconselhe-se com o seu médico para garantir que a pode continuar a praticar.

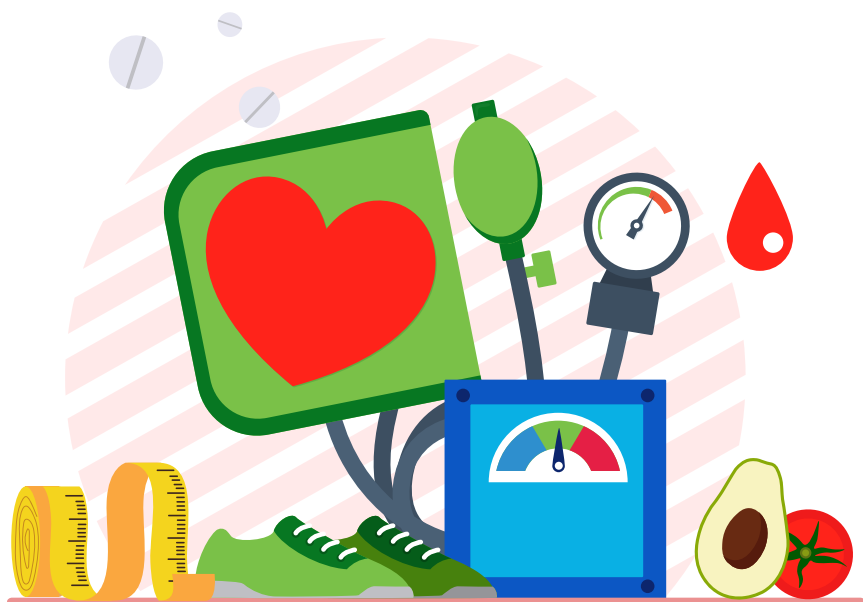
## 2. TRATAMENTO

### As consultas no médico

Nas suas consultas de obstetria, poderá ser necessário verificar a sua pressão arterial e testar a sua urina. O seu médico irá analisar os seus resultados de glicemia, assim como a dieta alimentar que tem seguido, o exercício físico que tem feito e a evolução do seu peso.

O desenvolvimento do seu bebé também será acompanhado de perto. Todo este acompanhamento visa avaliar a eficácia do seu plano de tratamento e determinar se e quando são necessários ajustamentos.

Se a alteração da sua dieta alimentar e o exercícios físicos não mantiverem os valores de glicemia sob controlo, o seu médico poderá recomendar o uso de medicação para a diabetes, a qual pode incluir injeções de insulina até ao final da sua gravidez.



## 2. TRATAMENTO



### Tomar medicação (comprimidos, insulina)

O seu médico geralmente irá prescrever insulina para ajudar a controlar a sua diabetes gestacional. Em alguns casos são prescritos comprimidos em vez de insulina ou em combinação com esta. Isto não é um sinal de que não conseguiu controlar a sua diabetes gestacional. O fato é que o seu corpo pode simplesmente não ser capaz por si só de produzir a insulina suficiente de que precisa para satisfazer as necessidades inerentes ao crescimento do seu bebé. É importante que siga as recomendações do seu médico para a proteger a si e ao seu bebé. Depois de dar à luz, é provável que não precise de continuar a tomar medicação para a diabetes.

Se o seu médico entender que precisa de tomar insulina, significa que terá de a administrar por injeção ou usando um dispositivo, como uma bomba de insulina. Caso necessite, poderá pedir a um membro da sua família para aprender a fazê-lo consigo e ajudá-la a administrar a sua insulina conforme prescrito.

O seu médico irá indicar-lhe quando administrar insulina e em que dose de cada vez. As doses podem ter de ser ajustadas ao longo da sua gravidez.

## 2. TRATAMENTO

# Conheça o seu intervalo alvo



## Tarefa 1

Em conjunto com o seu médico tome nota dos seus objetivos

O meu objetivo HbA1c:

menos de

%

O meu intervalo alvo é:

Glicemia:

de

mg/dl

a

mg/dl

Antes refeições menos de:

mg/dl

1h antes refeições menos de:

mg/dl

2h após refeições menos de:

mg/dl

Número de testes de glicemia a realizar por dia:

testes/por dia

## 2. TRATAMENTO

	Peq. almoço		Almoço		Jantar		Deitar
							
Testes necessários							



= Antes das Refeições



= 1 hora após o início da refeição

**Objetivos dos testes de glicemia** recomendados pelo Consenso Nacional “Diabetes Gestacional” (2017)

**Glicemia em jejum**

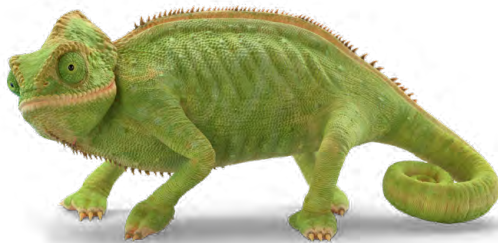
≤95 mg/dL

**Glicemia pós-prandial uma hora**

≤140 mg/dL

**Glicemia pós-prandial duas horas**

≤120 mg/dL



## 2. TRATAMIENTO



## 2. TRATAMENTO

### 8 Princípios de nutrição

Compreender a sua dieta e fazer escolhas alimentares saudáveis são partes importantes do seu tratamento para a diabetes gestacional pois irão ajudá-la a manter os valores de glicemia dentro dum intervalo seguro, fazendo com que seja mais provável que desfrute duma gravidez saudável e dê à luz um bebé perfeito.

Se foi diagnosticada com diabetes gestacional, deve ser encaminhada para um nutricionista que a aconselhará de forma personalizada. Se isso ainda não aconteceu, peça ao seu médico para o fazer. Nós também criámos algumas dicas e receitas para a apoiar.



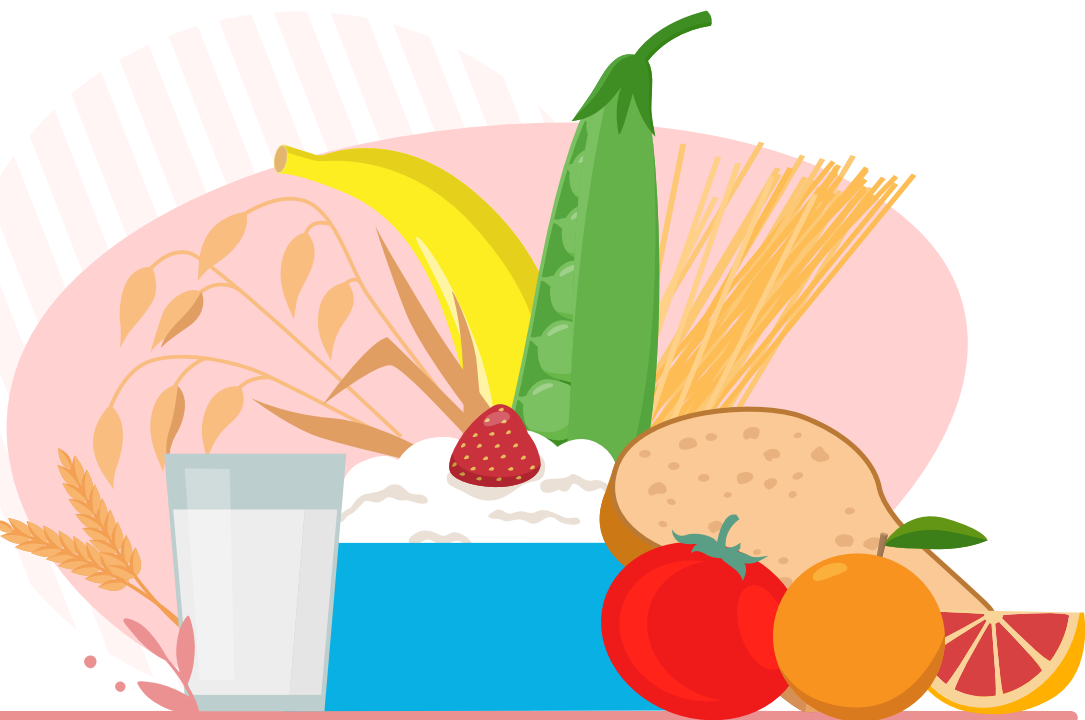
Alguns alimentos podem provocar um aumento maior do seu resultado de glicemia do que outros.

## 2. TRATAMENTO

### 1. Informe-se sobre os hidratos de carbono

Todos os hidratos de carbono afetam os seus resultados de glicemia, por isso precisa de saber em que alimentos estão presentes.

O tipo e a quantidade de hidratos de carbono que come ou bebe influenciam de forma diferente os seus resultados de glicemia. A quantidade faz a maior diferença. O seu nutricionista pode aconselhar uma redução do tamanho das suas porções de hidratos de carbono.



### Prefira hidratos de carbono mais nutritivos

- ✓ Prefira o pão multicereais, de cereais integrais, centeio, linhaça ou centeio integral, em vez do pão branco.
- ✓ Escolha o pão chapati e roti feitos com farinha integral em vez de farinha branca.
- ✓ Prefira pão pita castanho em vez do branco.
- ✓ Escolha massa integral, banana da terra assada ou batata-doce, em vez de batatas fritas e batatas brancas.
- ✓ Prefira arroz integral em vez de branco.
- ✓ Substitua cereais como Cornflakes, arroz tufado ou cereais açucarados, por grãos integrais cozidos ou Weetabix, flocos de farelo ou trigo ralado (ou versões idênticas de supermercado).

### Outros hidratos de carbono saudáveis

- ✓ Frutas
- ✓ Vegetais
- ✓ Leguminosas como grão-de-bico, feijão e lentilha
- ✓ Laticínios, como iogurte sem açúcar e leite. Se consumir leite não lácteo, verifique se não tem açúcar e se é enriquecido com vitaminas e minerais.

## 2. TRATAMENTO

### 2. Reduza o açúcar



Sabemos que reduzir o açúcar pode ser muito difícil no princípio, por isso pequenas substituições são um bom ponto de partida.

**Aqui ficam algumas formas simples de reduzir o açúcar em excesso:**

- Experimente adoçantes com poucas ou nenhuma calorias, também conhecidos como adoçantes artificiais, em vez de usar açúcar. Reduzir aos açúcares simples pode ajudar a controlar os seus resultados de glicemia.
- Substitua as bebidas açucaradas, energéticas e sumos de fruta, por água, leite simples, ou chá e café sem açúcar.
- Conheça os diferentes tipos de açúcares mencionados no rótulo dos alimentos. Estes podem incluir sacarose, glicose, dextrose, frutose, lactose, maltose, mel, açúcar invertido, xarope, xarope de milho com alto teor de frutose, adoçante de milho e melaço.
- Coma menos alimentos processados, como salgadinhos e sobremesas.

### 3. Ajuste o tamanho das suas porções



Controle o tamanho das suas porções de hidratos de carbono, o que a ajudará a controlar os seus valores de glicemia e a evitar o aumento excessivo de peso durante a gravidez. Pergunte ao seu médico qual o aumento de peso ideal para si. O seu peso será vigiado de perto durante a gravidez. Por favor, pergunte ao seu médico ou ao seu nutricionista qual o tamanho indicado das porções para si.

## 2. TRATAMENTO

### 4. Prefira snacks mais saudáveis



Quando tem diabetes gestacional, se precisa fazer lanches ao longo do dia, em vez de bolo, biscoitos, salgadinhos e chocolate, opte por:

- iogurte natural ou com baixo teor de açúcar
- nozes sem sal, sementes
- frutas e legumes

### 5. Evite alimentação para diabéticos



Os planos de nutrição para pessoas com diabetes não incluem alimentos especiais. É melhor manter-se atenta às suas porções e a outras dicas de nutrição que fornecemos nesta brochura.

Note que alguns adoçantes, como o mel, podem afetar os seus níveis de glicemia tanto quanto os açúcares simples. Verifique os rótulos dos produtos para saber a quantidade de hidratos de carbono.

### 6. Nas suas escolhas alimentares verifique o índice Glicémico (IG)



O índice glicêmico (IG) é uma medida de quanto certos alimentos afetam os seus valores de glicemia depois de os ingerir. Alguns alimentos afetam mais os níveis de glicemia e têm, portanto, um IG alto. Outros afetam menos os níveis de glicemia e, portanto, apresentam um IG baixo. Para ajudar a controlar os seus valores de glicemia, escolha hidratos de carbono com um IG baixo.

Tem de continuar a ponderar acerca do tamanho das porções, pois é a quantidade de hidratos de carbono na refeição que mais afetará os seus resultados de glicemia. Para além disso, nem todos os alimentos com IG baixo são saudáveis, portanto, não deixe de ler os rótulos dos alimentos e faça escolhas saudáveis.

2. TRATAMENTO



# Tarefa 2

Vamos verificar como as suas escolhas alimentares afetam os seus valores de glicemia

Escolhas alimentares (por favor indique a porção)	Antes mg/dl	2 horas após mg/dl	Diferença mg/dl
Exemplo: Massa 200g	108	152	44

## 2. TRATAMENTO

Pode definir os limites **alto**/**baixo** do seu intervalo no seu medidor OneTouch para leituras antes e depois das refeições.

## Comentários



## Não se esqueça...

de debater esses resultados com o seu médico para que possa ajustar o seu plano de refeições e ajudá-la a atingir os seus objetivos de glicemia.



## 2. TRATAMENTO

### 7. Controle o seu peso



Se ganhar peso em excesso durante a gravidez, a sua saúde pode ser afetada e a sua pressão arterial pode aumentar. No entanto, as evidências sugerem que durante a gravidez não é o melhor momento para tentar perder peso. É importante, porém, que o seu peso seja controlado pelo seu médico e que não aumente excessivamente de peso, o que pode trazer problemas para si e para o seu bebê.

**Consulte a nossa calculadora de aumento de peso na próxima página.**

### 8. Coma mais peixe



Procure comer peixe regularmente, pois é bom para si e para o desenvolvimento do seu bebê. Inclua alimentos com proteínas em cada uma das suas refeições principais, para ajudar a sentir-se saciada e a controlar os seus valores de glicemia.






Tenha atenção pois certas espécies de peixes podem conter mercúrio, qual deve ser evitado durante a sua gravidez.



Ao utilizar a **aplicação gratuita OneTouch Reveal®** pode ver a sua percentagem de leituras dentro do intervalo, acima ou abaixo, em diferentes períodos: **7, 14, 30 ou 90 dias.**

### Dicas para si

#### Cinco dicas a não esquecer para o controlo da diabetes:

-  Teste a sua glicemia conforme recomendado pelo seu médico.
-  Tome a medição de acordo com a prescrição do seu médico — sejam comprimidos ou medicamentos injetáveis, como a insulina.
-  Faça escolhas alimentares saudáveis.
-  Seja fisicamente ativa.
-  Saiba tudo o que pode fazer para controlar a sua diabetes e viver uma vida mais saudável.

2. TRATAMENTO

Calculadora de Aumento de Peso

O seu peso antes de engravidar, kg:

Objetivo de Aumento de Peso na gravidez, kg:

Semana #	Data	Peso de hoje, kg	Aumento de peso, kg (da semana)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

## 2. TRATAMENTO

Semana #	Data	Peso de hoje, kg	Aumento de peso, kg (da semana)
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

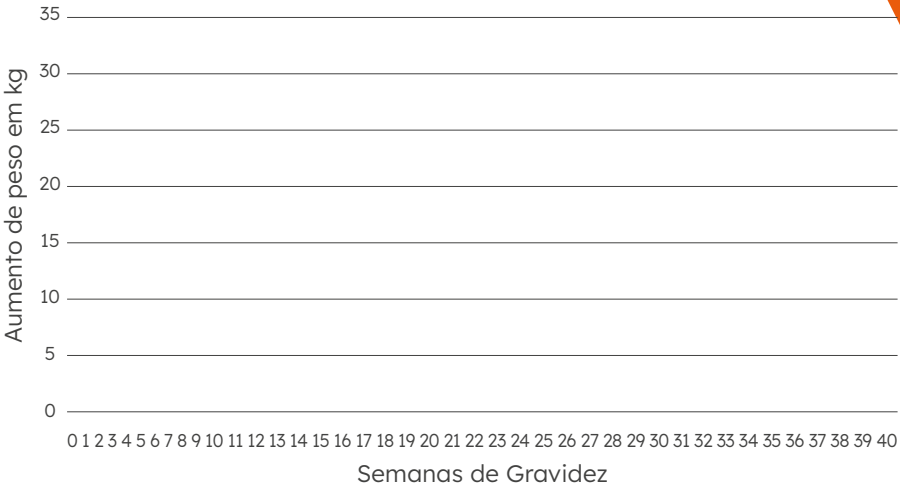
2. TRATAMENTO

Semana #	Data	Peso de hoje, kg	Aumento de peso, kg (da semana)
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

## 2. TRATAMENTO

Utilize este gráfico para  
visualizar o seu progresso  
para alcançar o seu Objetivo  
de Aumento de Peso:

### Gráfico de Aumento de Peso semanal



## 2. TRATAMENTO

### A aplicação móvel OneTouch Reveal®

E se a ferramenta mais eficaz para controlar a diabetes coubesse no seu bolso? As tecnologias digitais, especialmente as aplicações que funcionam em smartphones, são ferramentas poderosas que a podem ajudar a controlar melhor a sua diabetes. A aplicação OneTouch Reveal® pode ajudá-la a acompanhar as suas escolhas em termos de estilo de vida, as quais afetam a sua diabetes no dia a dia.

Quando liga o seu medidor OneTouch à aplicação OneTouch Reveal®, os seus resultados de glicemia são carregados automaticamente e organizados em ecrãs coloridos e num livro de registo eletrónico. Estes contêm a informação registada sobre a sua alimentação, insulina e atividade. A aplicação ajuda a identificar tendências e a acompanhar facilmente o seu progresso. Pode configurar notificações automáticas, portanto, se tiver altos ou baixos recorrentes, pode tomar medidas para os evitar no futuro.



Leia este código QR para fazer o download da aplicação gratuita OneTouch Reveal®

## 2. TRATAMENTO

**Pode fazer o download gratuito da Aplicação Móvel OneTouch Reveal® na App Store ou no Google Play.**



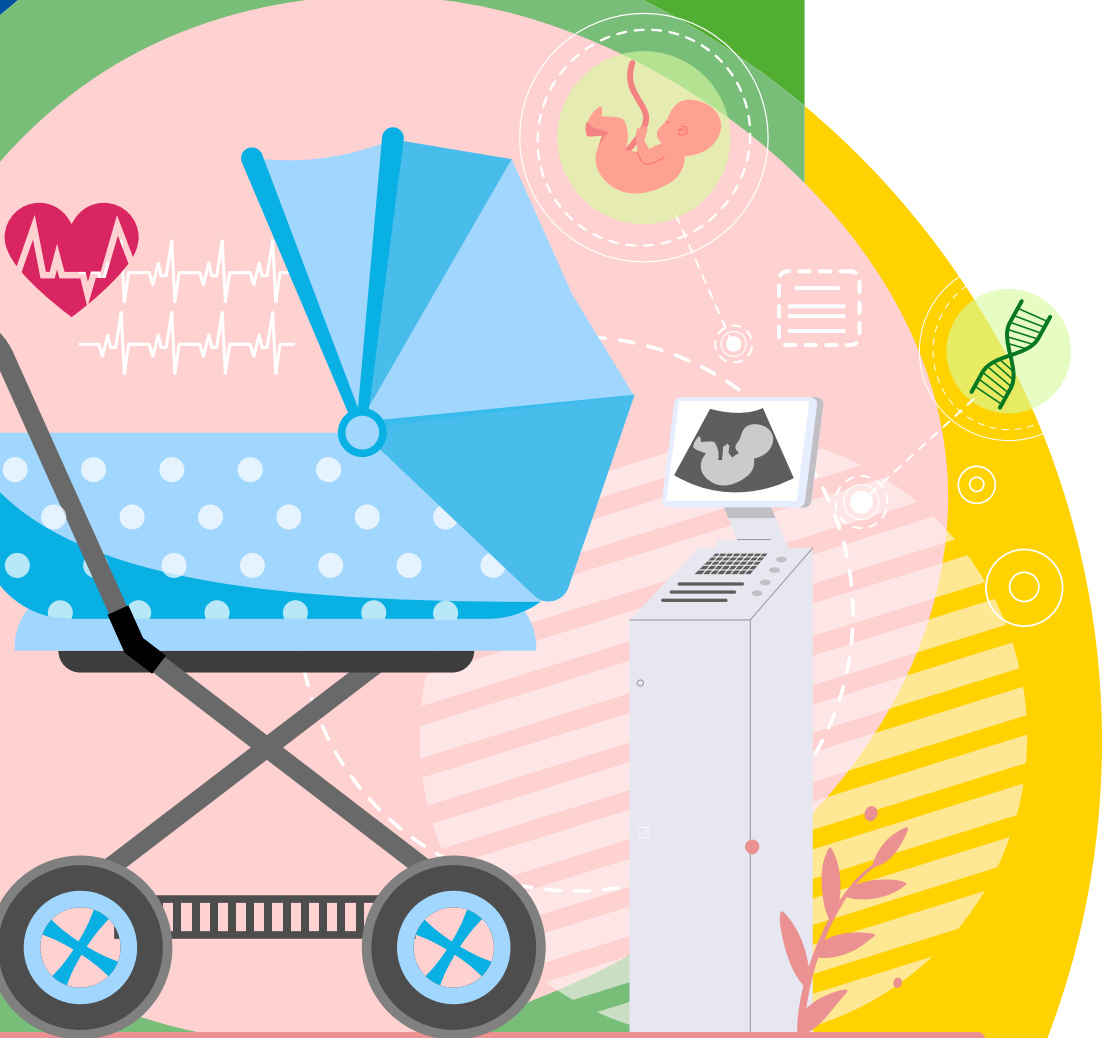
Publicidade de dispositivos médicos. OneTouch Reveal® é um dispositivo médico de gestão da diabetes. Quando utilizar o dispositivo, por favor note que os relatórios destinam-se a ser utilizados apenas por profissionais de saúde. Reveja os seus relatórios com o seu profissional de saúde antes de realizar quaisquer alterações ao seu regime de tratamento da diabetes. Leia cuidadosamente a rotulagem e instruções de uso do dispositivo. Caso tenha alguma questão, por favor contacte o seu profissional de saúde.

Apple, iOS, o logo da Apple, iPhone, iPad e iPod touch são marcas registadas de Apple Inc., registadas nos Estados Unidos e outros países. App Store é uma marca de Apple Inc. Google Play é uma marca registada da Google Inc.

A palavra e logotipos Bluetooth® são marcas registadas propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer utilização de tais marcas pela LifeScan Scotland Ltd e respetivas afiliadas está licenciada. Outras marcas e nomes comerciais pertencem aos respetivos proprietários.



### 3. O parto do seu bebé: o que esperar



Tal como a maioria das mulheres grávidas, provavelmente já pensou muito e planeou o seu parto. No entanto, com diabetes gestacional o seu plano pode precisar de alguns ajustes. Como em todos os partos, a mãe e o bebé serão monitorizados de perto. Como tem diabetes gestacional, a sua equipa médica irá verificar os seus valores de glicemia regularmente e providenciará o tratamento necessário em caso de níveis altos ou baixos. Esse tratamento pode incluir insulina para lidar com níveis altos de glicemia ou glicose para níveis baixos.

Depois do parto, os seus valores de glicemia poderão ter de ser testados com frequência durante algumas horas. Normalmente, os valores de glicemia voltam rapidamente ao normal. Os níveis de glicemia do seu bebé também serão monitorizados de perto e tratados caso seja necessário.

Como em todos os nascimentos, não se esqueça que o resultado mais importante é uma mãe e um bebé saudáveis. Confie na sua equipa médica para lhe prestar todos os cuidados de que necessita durante a gravidez e parto.



Verificar os seus resultados de glicemia utilizando soluções digitais ajuda-a a si e à sua equipa médica a controlar a sua diabetes gestacional.

Os medidores OneTouch® permitem que saiba se o seu resultado atual de glicemia está **abaixo**, **dentro** ou **acima** dos limites do seu intervalo alvo.

## 4. Manter-se saudável depois do nascimento do seu filho



## Parabéns pelo novo membro da sua família!

Ajustar-se à sua nova rotina com o seu recém-nascido pode ser cansativo, mas também é divertido. É importante continuar a cuidar de si própria. Como parte do seu check-up pós-parto, o seu médico poderá continuar a verificar os seus valores de glicemia. A Associação Americana de Diabetes (American Diabetes Association) recomenda que uma mulher que teve diabetes gestacional faça o rastreio da diabetes entre as 4 a as 12 semanas após o parto.

Cerca de 60 por cento das mulheres que tiveram diabetes gestacional desenvolvem diabetes tipo 2 num prazo de 10 anos após a gravidez. A melhor forma de se manter saudável e de ajudar a prevenir ou a retardar a diabetes tipo 2, após ter tido diabetes gestacional, é continuar a seguir um plano alimentar saudável e manter-se fisicamente ativa. Para além de reduzir o risco de desenvolver diabetes tipo 2 no futuro, um estilo de vida saudável pode também dar-lhe a energia de que precisa para lidar com as necessidades do seu bebé, sendo ao mesmo tempo um ótimo exemplo para a sua família em crescimento.

## Para reduzir o risco de diabetes tipo 2 após diabetes gestacional:

- Mantenha-se com um peso saudável
- Siga um plano alimentar saudável
- Pratique exercício físico ou seja mais ativa
- Informe os seus médicos que teve diabetes gestacional
- E lembre-se de fazer o rastreio da diabetes regularmente

Para além do que pode acontecer durante e imediatamente após o parto, o seu bebé também corre o risco de ser obeso quando criança e de desenvolver diabetes tipo 2 mais tarde na vida. Certifique-se de que o pediatra do seu bebé tem conhecimento de que teve diabetes gestacional durante a gravidez para que faça um acompanhamento contínuo da situação.

**Acreditamos que será um bom exemplo para o seu filho e que poderá ajudá-lo a manter-se saudável fazendo com que toda a família adote um plano de alimentação saudável e permaneça fisicamente ativa!**

# Referências

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 10th edn. Brussels, Belgium: 2021. Available at: <https://www.diabetesatlas.org>
2. Mayo Clinic: Rochester (MN); c1998-2020. Accessed June 30th, 2022 @ <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gestationaldiabetes/symptoms-causes/dxc-20317176?p=1>
3. Eisenberg Center at Oregon Health & Science University. Gestational Diabetes: A Guide for Pregnant Women. 2009 Aug 5. In: Comparative Effectiveness Review Summary Guides for Consumers [Internet]. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2005-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK45608>
4. American Diabetes Association Professional Practice Committee; Management of Diabetes in Pregnancy: Standards of Care in Diabetes —2025. Diabetes Care 1 January 2025; 48 (Supplement\_1): S306–S320. <https://doi.org/10.2337/dc25-S015> Online version accessed February 26th, 2025
5. Centers for Disease and Control and Prevention. Online version accessed June 30th, 2022 @ <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/risk-factors.html> @ <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/gestational.html> @ <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/getting-tested.html>
6. NHS, Gestational diabetes. Online version accessed June 30th, 2022 @ <https://www.nhs.uk/conditions/gestational-diabetes/>
7. Almeida M., et al. (2016). Consenso "Diabetes Gestacional": Atualização 2017 Consensus on Gestational Diabetes: 2017 Update. RPD 2017. 12. 24-38. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/329488271\\_Consenso\\_Diabetes\\_Gestacional\\_Atualizacao\\_2017\\_Consensus\\_on\\_Gestational\\_Diabetes\\_2017\\_Update](https://www.researchgate.net/publication/329488271_Consenso_Diabetes_Gestacional_Atualizacao_2017_Consensus_on_Gestational_Diabetes_2017_Update)

## Notas

[illegible]



Deseja que  
tenha uma  
gravidez  
saúdável

### Apoio ao cliente:



Ligue-nos:  
**800 201 203**  
(chamada gratuita)



Visite-nos em:  
**www.onetouch.pt**

**Pode fazer o download GRATUITO  
da aplicação móvel One Touch Reveal®  
na App Store ou na Google Play.**



Apple, iOS, o logo da Apple, iPhone, iPad e iPod touch são marcas registadas de Apple Inc., registadas nos Estados Unidos e outros países. App Store é uma marca de Apple Inc. Google Play é uma marca registada da Google Inc.

A palavra e logotipos Bluetooth® são marcas registadas propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer utilização de tais marcas pela LifeScan Scotland Ltd e respetivas afiliadas está licenciada. Outras marcas e nomes comerciais pertencem aos respetivos proprietários.



# ONETOUCH®