

DIABETES GESTACIONAL



The City of Worcester

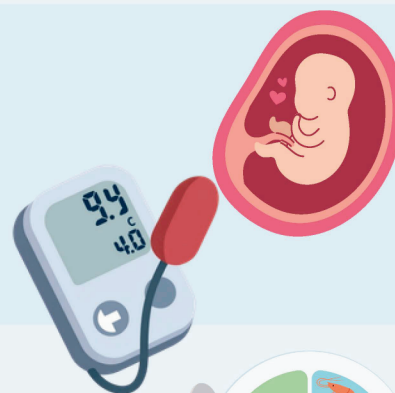
Department of Health and Human Services
Division of Public Health

O que é?

Um tipo de diabetes que se desenvolve durante a gravidez

Fatores de risco:

- Histórico familiar de diabetes
- Diabetes gestacional anterior
- Com excesso de peso antes da gravidez
- Ter mais de 35 anos



Dicas de como gerenciar:

- Siga uma dieta com restrição de carboidratos
- Faça exercício regularmente
- Monitore seus níveis de açúcar no sangue
- Tome medicação se necessário



Compartilhe seu diagnóstico com seu médico de família:

Diabetes gestacional aumenta o risco de diabetes tipo 2 mais tarde na vida, então acompanhamentos regulares com seu médico é importante!



**Visite
CDC.com para
obter mais
informações
sobre diabetes
gestacional.**



SAÚDE DO CORAÇÃO DURANTE A GRAVIDEZ

Por que isso importa:

A gravidez coloca um estresse extra no coração e nos vasos sanguíneos. Cuidar do seu coração ajuda a proteger tanto você quanto seu bebê.



Conheça os sinais de alerta:

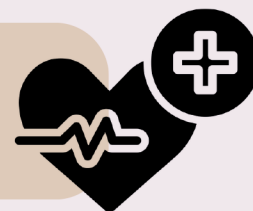
Entre em contato com seu profissional de saúde imediatamente se você tiver:

- Dor ou pressão no peito
- Falta de ar (especialmente em repouso)
- Batimentos cardíacos rápidos ou irregulares
- Inchaço no rosto ou nas mãos (súbito ou grave)
- Dores de cabeça intensas ou alterações na visão
- Sensação de tontura ou desmaio



Doenças cardíacas comuns:

- Pressão alta e **pré-eclâmpsia**
- Hipertensão gestacional
- Cardiomiopatia periparto (rara, mas grave)



Como proteger seu coração:

- Compareça a todas as consultas pré-natais
- Monitore a pressão arterial regularmente
- Mantenha-se ativa
- Siga uma alimentação equilibrada e saudável para o coração
- Mantenha-se hidratada
- Gerencie o estresse e descanse o suficiente
- Evite fumar, álcool e drogas



Fatores de risco:

- Ter pressão alta ou diabetes
- Ter histórico de doenças cardíacas
- Está grávida de gêmeos ou mais
- Ter mais de 35 anos



Visite [CDC.com](https://www.cdc.gov) para obter mais informações sobre pressão alta durante a gravidez →



The City of Worcester

Department of Health and Human Services
Division of Public Health