# ORIENTAÇÕES PARA MONITORAMENTO DO GANHO DE PESO GESTACIONAL

**1)** Calcule o seu índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional:

$$\textbf{IMC} = \frac{\text{Peso pré-gestacional (kg)}}{\text{Altura (m) } x \text{ Altura (m)}}$$

Altura (m): _____ Peso pré-gestacional (kg): _____ IMC pré-gestacional (kg/m²): _____

**2)** Classifique o seu IMC pré-gestacional de acordo com a tabela abaixo e selecione o gráfico de acompanhamento do ganho de peso adequado:

| IMC (kg/m²) | Classificação do IMC pré-gestacional | Gráfico de acompanhamento |
|---|---|---|
| < 18,5 | ◯ Baixo peso | Página 19 |
| ≥ 18,5 e < 25 | ◯ Eutrofia | Página 20 |
| ≥ 25 e < 30 | ◯ Sobrepeso | Página 21 |
| ≥ 30 | ◯ Obesidade | Página 22 |

**3)** Realize a medida de peso com o mínimo de roupa possível, descalça, em pé, no centro da balança, com os pés juntos e os braços ao longo do corpo.

**4)** Calcule o ganho de peso até a data da consulta de pré-natal:

Ganho de peso = Peso medido na consulta − Peso pré-gestacional

**5)** Marque o ganho de peso de acordo com a semana gestacional no gráfico de acompanhamento selecionado no item 2 e verifique se o ganho está dentro da faixa recomendada (faixa mais escura do gráfico).

*Utilize o peso ANTES de engravidar para calcular o IMC pré-gestacional e o ganho de peso.*

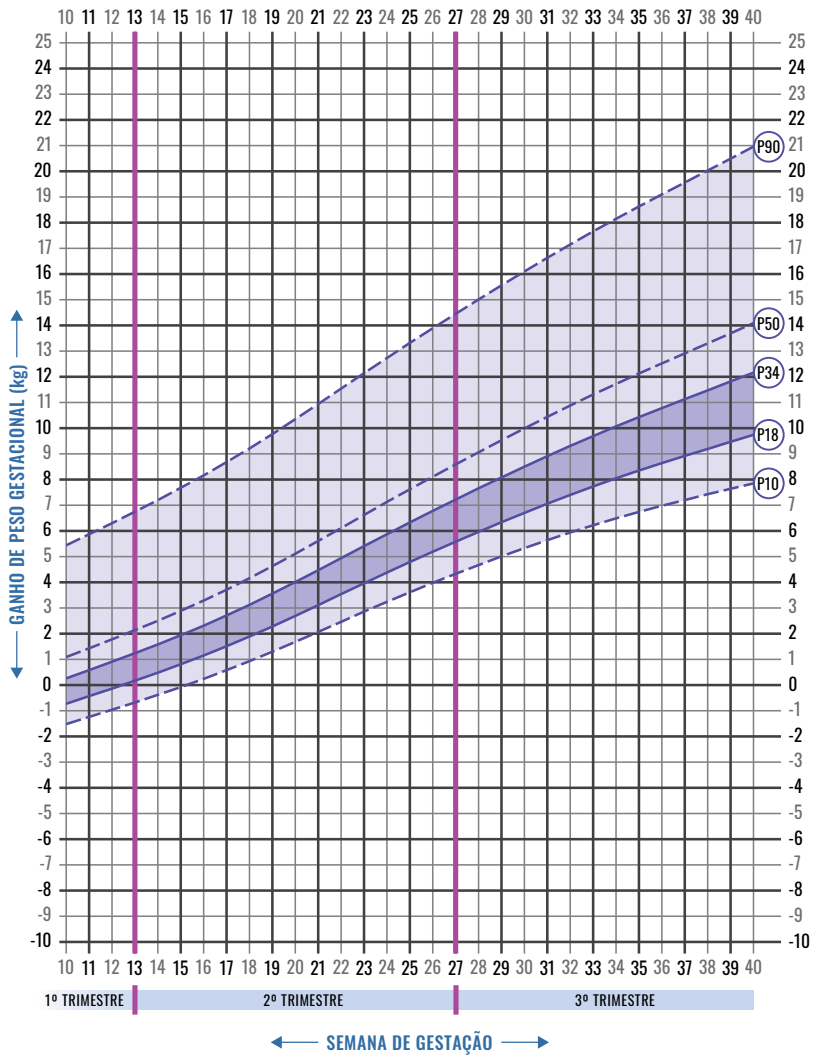
Este instrumento foi elaborado para gestantes adultas, em gestações de feto único. Sua utilização em gestantes adolescentes e gestações gemelares não foi testada.



## GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO **DO GANHO DE PESO**

Baixo peso (IMC < 18,5 kg/m²)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 9,7 - 12,2 kg

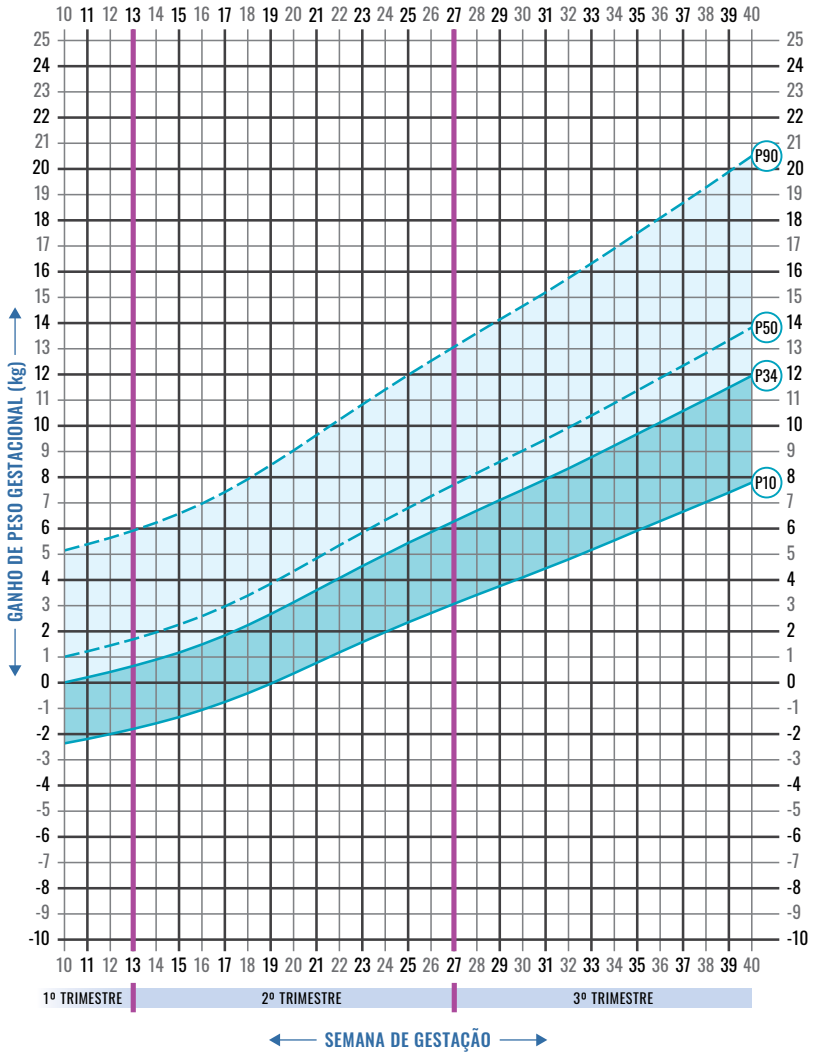



Fonte: Gilberto Kac e Thais RB Carrilho; *et al*. (Am J Clin Nutr 2021;113:1351–1360).

# GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO **DO GANHO DE PESO**

## Eutrofia (IMC ≥ 18,5 kg/m² e < 25,0 kg/m²)

**GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 8 - 12 kg**



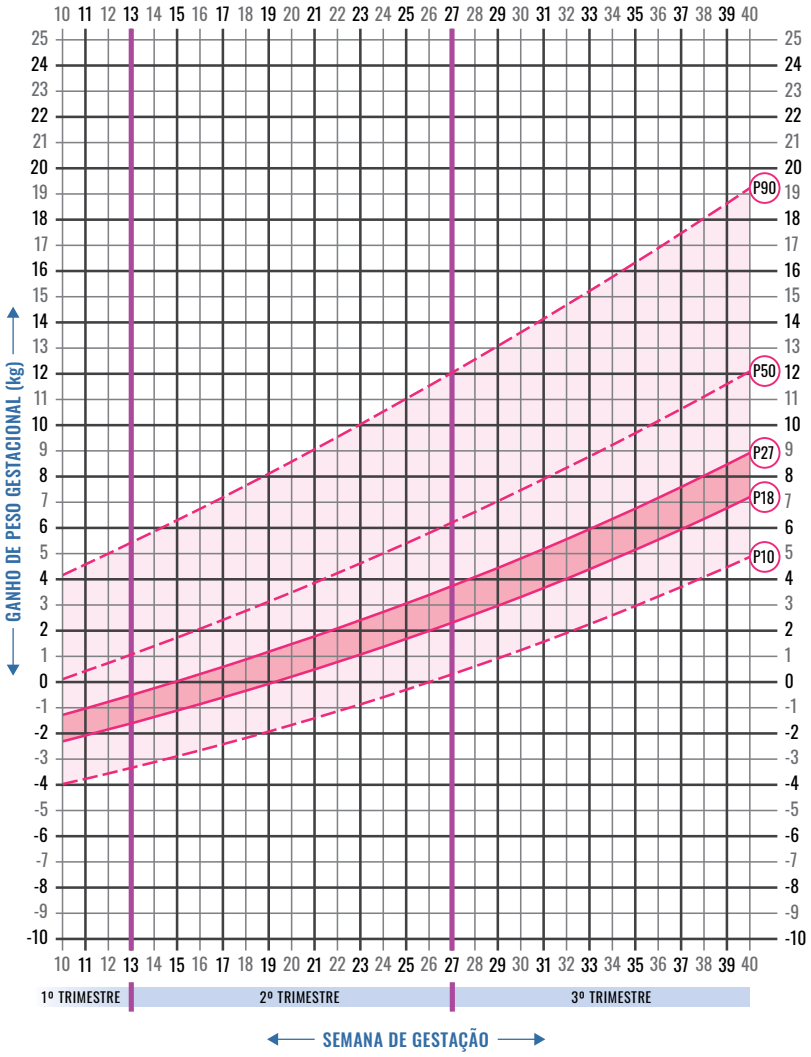

Fonte: Gilberto Kac e Thais RB Carrilho; *et al*. (Am J Clin Nutr 2021;113:1351–1360).



# GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO **DO GANHO DE PESO**

## Sobrepeso (IMC ≥ 25,0 kg/m² e < 30,0 kg/m²)

**GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 7 - 9 kg**

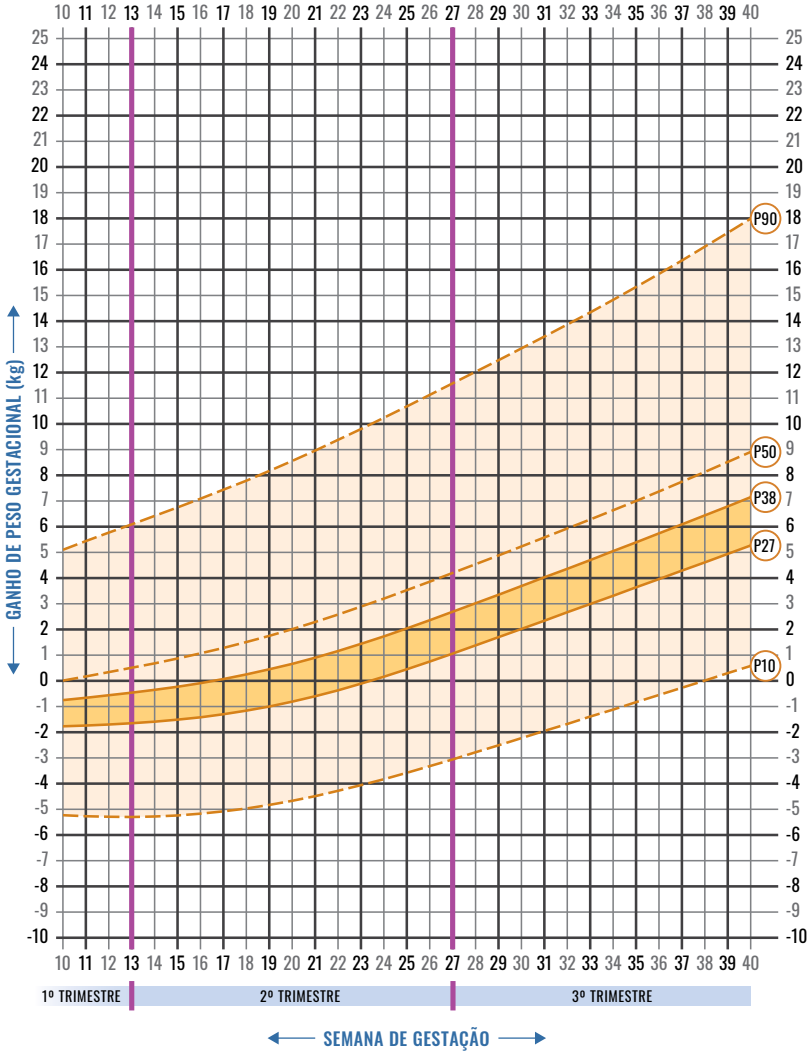



Fonte: Gilberto Kac e Thais RB Carrilho; *et al*. (Am J Clin Nutr 2021;113:1351–1360).

# GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO **DO GANHO DE PESO**

## Obesidade (IMC ≥ 30 kg/m²)

**GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 5 - 7,2 kg**




Fonte: Gilberto Kac e Thais RB Carrilho; *et al*. (Am J Clin Nutr 2021;113:1351–1360).