

# COMO ACOMPANHAR O GANHO DE PESO GESTACIONAL



1

Tenha em mãos o valor do peso pré-gestacional (ANTERIOR à gestação)

2

Calcule o IMC pré-gestacional

$$\text{IMC pré-gestacional} = \frac{\text{Peso ANTERIOR à gestação (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

3

Classifique o IMC pré-gestacional e observe qual o gráfico irá acompanhar a gestante e qual será o Ganho de Peso Gestacional (GPG) recomendado:

Classificação do estado nutricional pré-gestacional e monitoramento do GPG.

IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Classificação do IMC pré-gestacional	Gráfico de acompanhamento	Recomendações de GPG (kg)
< 18,5	Baixo Peso	Gráfico na cor roxa	9,7 - 12,2
≥ 18,5 e < 25	Eutrofia	Gráfico na cor verde	8,0 - 12,0
≥ 25 e < 30	Sobrepeso	Gráfico na cor rosa	7,0 - 9,0
≥ 30	Obesidade	Gráfico na cor laranja	5,0 - 7,2

O peso utilizado para o cálculo do IMC sempre será o peso ANTERIOR à gestação.

4

Em cada atendimento, acompanhe o GPG com auxílio dos gráficos. Para calcular o GPG, use a fórmula:

$$\text{GPG} = \text{Peso medido na consulta} - \text{Peso ANTES da gestação}$$

5

O gráfico de acompanhamento do ganho de peso será o mesmo durante todo o período gestacional e a sua utilização será semelhante ao uso das curvas de crescimento. O ganho de peso estará adequado se estiver entre as faixas mais escuras do gráfico.



Lembre-se de sempre registrar as informações no e-SUS APS e na Caderneta de Saúde da Gestante!