

Curvas de Crescimento Infantil

As curvas de crescimento são gráficos que comparam o peso, altura e o Índice de Massa Corpórea (IMC) da criança com os padrões da Organização Mundial da Saúde (OMS), ajudando a verificar se o crescimento está adequado para a idade e sexo.

>> Como Funciona o Gráfico?

- A cada consulta, o profissional de saúde registra o peso e a estatura na Caderneta de Criança e marca os valores no gráfico;
- A cada medição, um pontinho é colocado no cruzamento da linha vertical (idade) com a horizontal (altura).

>> Interpretação do Gráfico

Os gráficos ajudam a acompanhar o crescimento da criança ao longo das consultas.

- O crescimento saudável segue um ritmo constante, sem grandes oscilações;
- Se a curva mudar de forma rápida ou ficar horizontal, é sinal de alerta e deve ser investigado;
- O crescimento da cabeça também deve ser acompanhado, pois alterações podem indicar problemas no desenvolvimento.



O acompanhamento regular é essencial para garantir que a criança está crescendo de forma saudável.

POR QUE ACOMPANHAR O PESO E A ALTURA REGULARMENTE?



- 1** Pequenas mudanças no peso e na altura podem indicar falta de nutrientes.
- 2** Nem sempre a desnutrição é visível! Fique atenta a sinais como cansaço, baixa imunidade e falta de apetite.
- 3** Consultas regulares garantem que seu filho cresça forte e saudável!

- *O crescimento saudável do seu filho é o reflexo dos hábitos de vida: alimentação atividade física, qualidade e tempo de sono.*
- *Vamos descobrir juntos como garantir que ele receba todos os nutrientes essenciais para crescer com saúde!*



Escaneie o QR code para mais informações.



Diretoria de Vigilância Epidemiológica
(47) 3249-5509 | desnutricao.dve@itajai.sc.gov.br | www.dve.itajai.sc.gov.br

Elaboração: Esta publicação é fruto do Estágio em Saúde Coletiva do Curso de Nutrição, parceria realizada entre a Secretaria Municipal de Saúde de Itajai e a Universidade do Vale do Itajai – UNIVALI.



Seu filho está crescendo bem?



Acompanhar o crescimento é essencial para saber como está a saúde da criança!



Como saber se seu filho está crescendo com saúde?

- Criança está aumentando de peso e de altura de acordo com o esperado;
- Seu filho tem energia para brincar e aprender;
- Está se desenvolvendo bem nas habilidades motoras (segurar objetos, desenhar, caminhar, estudar entre outras);
- Criança não fica doente muitas vezes no ano;
- A pele, unha e cabelo crescem e não são frágeis;
- Criança dorme bem.



O crescimento saudável depende de uma alimentação variada, com alimentos ricos em nutrientes que ajudam no desenvolvimento físico e mental da criança. Quando a alimentação não é equilibrada, pode ser mais difícil para o corpo crescer de forma saudável.

Dica

Realize consultas de rotina com profissionais de saúde para acompanhar se o peso e a altura do seu filho está de acordo com o esperado.

Consulta de Rotina com profissionais de saúde

As consultas de rotina são essenciais para acompanhar o crescimento da criança.



- **Crescimento saudável:** Acompanhar peso e altura ajuda a identificar problemas de saúde rapidamente;
- **Falta de nutrientes:** Identificar sinais e sintomas reduz a chance de agravar e evita internações hospitalares;
- **Prevenção:** Identificar problemas relacionados à alimentação e nutrição (dificuldade de mastigar, engolir, digerir e utilizar os alimentos) no início facilita a correção.

Dica

Ofereça uma alimentação equilibrada, com frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, batatas e carnes e ovos.

Fatores de risco e como prevenir o baixo crescimento

Fatores de risco

- Alimentação pouco variada;
- Doenças frequentes;
- Baixo peso ao nascer;
- Insegurança alimentar: dificuldade de comprar alimentos em qualidade e quantidade suficiente.

Como prevenir?

- Amamentação e Alimentação adequada e saudável: Ofereça alimentos frescos e variados;
- Momentos agradáveis à mesa: refeições em família;
- Hidratação e descanso: Garantir sono adequado e água ao longo do dia.

