

## Curvas de ganho de peso na gravidez

O gráfico de acompanhamento (está na caderneta da gestante) ajuda a visualizar se o ganho de peso está adequado durante a sua gravidez.

Descubra seu Índice de Massa Corpórea (IMC) **pré-gestacional** para saber qual gráfico usar:

**IMC pré-gestacional = peso antes de você engravidar (em quilogramas) dividido pela altura x altura (em metros).**

**Baixo peso** (IMC < 18,5 kg/m<sup>2</sup>)

**Eutrofia** (IMC 18,5 a 24,9 kg/m<sup>2</sup>)

**Sobrepeso** (IMC 25 a 29,9 kg/m<sup>2</sup>)

**Obesidade** (IMC ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>)

Em cada consulta, o profissional de saúde registra seu ganho de peso de acordo com a semana e compara com a faixa do gráfico.

### Sinais de alerta:

Se a curva parar de subir, subir muito rápido ou apresentar quedas, pode ser sinal de ganho de peso inadequado (excessivo ou insuficiente).



## Mamães...

Durante a **gravidez**, seu corpo passa por **muitas mudanças** e cuidar da **alimentação** é **fundamental** para **garantir** que tanto **você** quanto o seu **bebê** estejam **saudáveis** e bem **nutridos**.

### Importante!

Sempre que tiver dúvidas ou se sentir insegura com alguma mudança da gravidez, busque informações e apoio com profissionais de saúde que estejam acompanhando a sua gestação.

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.

# O que é importante saber sobre o ganho de peso na Gravidez?



*Acompanhar a gravidez, através do pré-natal, é essencial para saber como está a sua saúde e a do bebê!*



## Cuidando de Você e de seu Bebê

É importante ter uma **alimentação saudável** durante a **gravidez**. Além de ajudar na **saúde** do seu **bebê**, previne o diabetes, hipertensão e ganho de peso inadequado (excessivo ou insuficiente) na gravidez.

### Como saber se sua gravidez está saudável?

- Consultas de pré-natal regulares;
- Ganho de peso adequado;
- Alimentação saudável;
- Pressão arterial adequada;
- Níveis normais de exames laboratoriais;
- Bem-estar emocional.



## Consulta de Rotina com profissionais de saúde

### As consultas de rotina são essenciais para acompanhar como está a gravidez.

- **Ganho de peso adequado:** Monitorar o ganho de peso ajuda a identificar problemas rapidamente, garantindo bem-estar para mãe e bebê.
- **Falta de nutrientes:** Detectar deficiências precocemente evita complicações durante a gravidez.
- **Prevenção:** Identificar dificuldades alimentares logo no início facilita o tratamento e ajuda a promover uma gravidez saudável.

### Fatores de risco na gestação

- Não comparecer ao pré-natal ou demorar a procurar atendimento para confirmar a gravidez;
- Alimentação pouco variada;
- Enjoos e vômitos intensos;
- Doenças como anemia ou infecções;
- Doenças pré existentes: Diabetes, Hipertensão Arterial, Autoimunes;
- Excesso de peso: sobrepeso e obesidade;
- Gravidez na adolescência ou múltipla (gêmeos).



## Como prevenir

- Inicie o pré-natal o quanto antes e siga com as consultas regularmente;
- Tenha uma alimentação com grande variedade de alimentos in natura e/ou minimamente processados (arroz, feijão, ovo, carne, frutas, verduras e legumes), para suprir a necessidade de nutrientes fundamentais para esse momento da sua vida;
- Evite dietas restritivas ou “emagrecer” durante a gravidez;
- Coma em pequenas porções várias vezes ao dia, especialmente se tiver enjoos ou vômitos;
- Beba bastante água e pratique atividade física;
- Converse com o profissional de saúde sobre o seu ganho de peso.

