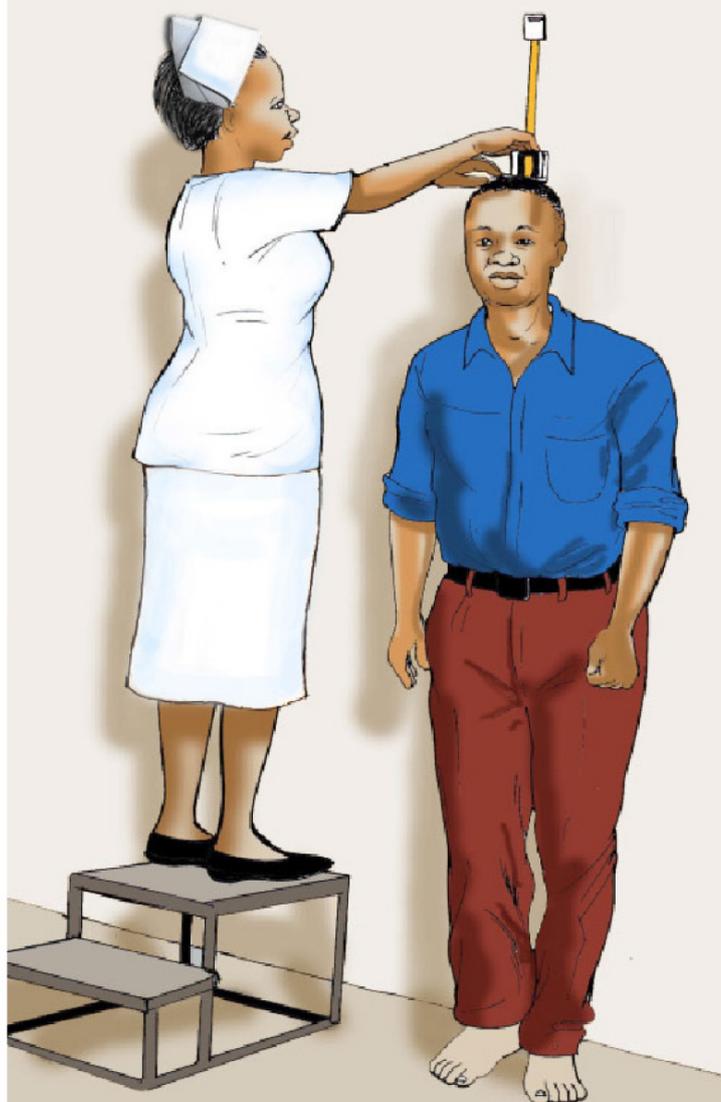




REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE



MATERIAIS DE APOIO AO TRATAMENTO DA DESNUTRIÇÃO NO INTERNAMENTO (TDI)

Volume II: Adolescentes
e Adultos \geq 15 anos

JUNHO 2017, 2ª VERSÃO

Título

Materiais de Apoio ao Tratamento da Desnutrição no Internamento (TDI). Volume II: Adolescentes e Adultos \geq 15 anos

Coordenação e Edição:

MISAU, Direcção Nacional de Saúde, Departamento de Nutrição

Lay-out:

FANTA/FHI 360, USAID/Mozambique

Impressão: © Ministério da Saúde, Departamento de Nutrição, Junho 2017

Conteúdo

1. Manejo da Desnutrição Aguda (com ou sem disponibilidade de ATPU)
2. Procedimento para Admissão ao Tratamento da Desnutrição no Internamento (TDI) e Ambulatório (TDA)
3. Teste de Appetite
4. Fluxogramas para Classificação do Estado Nutricional e Encaminhamento dos Pacientes
5. Como Identificar a Presença e Gravidade do Edema Bilateral
6. Medição da Altura usando o Estadiômetro
7. Medição do Peso usando Balança Plataforma
8. Modo de Calibração da Balança Plataforma
9. Medição do Perímetro Braquial (PB) e Tabelas de Classificação do Estado Nutricional usando PB
10. Instruções para Arredondar Números e Idades
11. Tabela de IMC para Adolescentes (15–18 anos)
12. Tabelas de Desvio Padrão do IMC-para-Idade para Adolescentes (15–18 anos)
13. Classificação do Estado Nutricional através do IMC-para-Idade para Adolescentes (15–18 anos)
14. Tabela de IMC para Adultos (19-55 anos)
15. Classificação do Estado Nutricional através do IMC para Adultos e Idosos
16. Instruções para a Roda do Cálculo do IMC e IMC-para-Idade
17. Classificação do Estado Nutricional em Mulheres Grávidas e Lactantes até aos 6 meses após o parto
18. Medicamentos de Rotina para Adolescentes, Adultos e Idosos em Tratamento da Desnutrição no Internamento
19. Tratamento Nutricional durante a Fase de Estabilização
20. Tratamento Nutricional durante a Fase de Transição
21. Tratamento Nutricional durante a Fase de Reabilitação
22. Modo de Preparação dos Leites Terapêuticos
23. Exemplo de um Cardápio Adequado para Adultos na Fase de Reabilitação
24. Critérios para o Manejo dos Pacientes no Tratamento da Desnutrição no Internamento
25. Mistura de Vitaminas e Minerais
26. Receitas Alternativas para Preparar F75 e F100 através do Leite em Pó usando Mistura de Vitaminas e Minerais
27. Receitas Alternativas para Preparar F75 e F100 através do Leite Fresco usando Mistura de Vitaminas e Minerais

28. Receitas Alternativas para Preparar F75 Isotónico à Base de Cereais usando Mistura de Vitaminas e Minerais

29. Receita Alternativa para preparar ReSoMal utilizando Solução de Reidratação Oral



Manejo da Desnutrição Aguda quando o ATPU estiver disponível para os adolescentes, adultos e idosos, incluindo mulheres grávidas e lactantes até aos 6 meses após o parto

| | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|--|
| Avaliação | <p>ACS, APE ou brigada móvel: Observar e Referir – edema, sinais de magreza ou perda rápida de peso, e PB</p> <p>Consulta na Unidade Sanitária: Avaliar e Confirmar – PB, ganho de peso, IMC/Idade, IMC, grau de edema bilateral, complicações médicas, teste do apetite</p> | | | |
| Critérios de Referência | <p>Desnutrição Aguda GRAVE <u>com</u> complicações médicas, edema bilateral, ou sem apetite</p> <p><u>15 - 18 anos:</u> IMC/Idade < -3 DP ou PB < 21,0 cm</p> <p><u>19 - 55 anos:</u> IMC < 16,0 kg/m² ou PB < 21,0 cm</p> <p><u>Idosos (> 55 anos):</u> IMC < 18,0 kg/m² ou PB < 18,5 cm</p> <p><u>Mulheres grávidas ou lactantes até aos 6 meses após o parto:</u> PB < 21,0 cm</p> <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Sem apetite Com complicações médicas | <p>Desnutrição Aguda GRAVE <u>sem</u> complicações médicas, edema bilateral, nem falta de apetite</p> <p><u>15 - 18 anos:</u> IMC/Idade < -3 DP ou PB < 21,0 cm</p> <p><u>19 - 55 anos:</u> IMC < 16,0 kg/m² ou PB < 21,0 cm</p> <p><u>Idosos (> 55 anos):</u> IMC < 18,0 kg/m² ou PB < 18,5 cm</p> <p><u>Mulheres grávidas ou lactantes até aos 6 meses após o parto:</u> PB < 21,0 cm</p> <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Sem edema bilateral Alerta Tem apetite Clinicamente bem | <p>Desnutrição Aguda MODERADA <u>com</u> gravidez, lactação, HIV ou TB</p> <p><u>15 - 18 anos:</u> IMC/Idade ≥ -3 e < -2 DP ou PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p><u>19 - 55 anos:</u> IMC ≥ 16,0 e < 18,5 kg/m² ou PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p><u>Idosos (> 55 anos):</u> IMC ≥ 18,0 e < 21,0 kg/m² ou PB ≥ 18,5 e < 21,0 cm</p> <p><u>Grávidas:</u> PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm ou Ganho de peso < 1,5 kg/mês</p> <p><u>Lactantes até aos 6 meses após o parto:</u> PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Sem edema Alerta Tem apetite Clinicamente bem | <p>Desnutrição Aguda MODERADA <u>sem</u> gravidez, lactação, HIV ou TB</p> <p><u>15 - 18 anos:</u> IMC/Idade ≥ -3 e < -2 DP ou PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p><u>19 - 55 anos:</u> IMC ≥ 16,0 e < 18,5 kg/m² ou PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p><u>Idosos (> 55 anos):</u> IMC ≥ 18,0 e < 21,0 kg/m² ou PB ≥ 18,5 e < 21,0 cm</p> <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Sem edema Alerta Tem apetite Clinicamente bem |
| Plano de Tratamento | <p>Tratamento da Desnutrição no Internamento (TDI)</p> <ul style="list-style-type: none"> Dar leites terapêuticos Seguimento diário | <p>Tratamento da Desnutrição em Ambulatório (TDA) para DAG</p> <ul style="list-style-type: none"> Dar ATPU Seguimento a cada 7 dias Dar educação nutricional com demonstrações culinárias <p>Passar para o Tratamento da DAM quando:</p> <p><u>15 - 18 anos:</u> IMC/Idade ≥ -3 e < -2 DP e PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p><u>19 - 55 anos:</u> IMC ≥ 16,0 e < 18,5 kg/m² e PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p><u>Idosos (> 55 anos):</u> IMC ≥ 18,0 e < 21,0 kg/m² e PB ≥ 18,5 e < 21,0 cm</p> <p><u>Grávidas:</u> PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p><u>Lactantes até aos 6 meses após o parto:</u> PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Tem apetite Pode comer a comida da família <p>Tratamento da DAM</p> <ul style="list-style-type: none"> Dar ASPU, MAE, ou ATPU Seguimento a cada 7 dias Dar educação nutricional com demonstrações culinárias | <p>Tratamento da DAM</p> <ul style="list-style-type: none"> Dar ASPU, MAE, ou ATPU Seguimento a cada 15 dias Dar educação nutricional com demonstrações culinárias | <ul style="list-style-type: none"> Referir o paciente aos serviços sociais existentes na comunidade. Convidar o paciente a aparecer para uma segunda avaliação 3 a 4 semanas depois, ou mais cedo no caso do seu estado nutricional deteriorar. |
| Critérios de Alta | <p>Alta para o TDA para DAG (se ATPU existir)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sem complicações médicas Sem edema Apetite restaurado | <p>Alta quando:</p> <p><u>15 - 18 anos:</u> IMC/Idade ≥ -2 e PB ≥ 23,0 cm</p> <p><u>19 - 55 anos:</u> IMC ≥ 18,5 kg/m² e PB ≥ 23,0 cm</p> <p><u>Idosos (> 55 anos):</u> IMC ≥ 21,0 kg/m² e PB ≥ 21,0 cm</p> <p><u>Grávidas:</u> PB ≥ 23,0 cm e Ganho de peso ≥ 1,5 kg/mês</p> <p><u>Lactantes até aos 6 meses após o parto:</u> PB ≥ 23,0 cm</p> <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Tem apetite Pode comer a comida da família <p>Continuar seguimento por mais 2-3 semanas para garantir que o paciente não tenha recaída</p> | <p>Alta quando:</p> <p><u>15 - 18 anos:</u> IMC/Idade ≥ -2 e PB ≥ 23,0 cm</p> <p><u>19 - 55 anos:</u> IMC ≥ 18,5 kg/m² e PB ≥ 23,0 cm</p> <p><u>Idosos (> 55 anos):</u> IMC ≥ 21,0 kg/m² e PB ≥ 21,0 cm</p> <p><u>Grávidas:</u> PB ≥ 23,0 cm e Ganho de peso ≥ 1,5 kg/mês</p> <p><u>Lactantes até aos 6 meses após o parto:</u> PB ≥ 23,0 cm</p> <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Tem apetite Pode comer a comida da família <p>Continuar seguimento por mais 2-3 semanas para garantir que o paciente não tenha recaída</p> | |

1b



Manejo da Desnutrição Aguda quando o ATPU não estiver disponível para os adolescentes, adultos e idosos, incluindo mulheres grávidas e lactantes até aos 6 meses após o parto

| | | | |
|-------------------------|---|--|---|
| Avaliação | <p>ACS, APE ou brigada móvel: Observar e Referir – edema, sinais de magreza ou perda rápida de peso, e PB</p> <p>Consulta na Unidade Sanitária: Avaliar e Confirmar – PB, ganho de peso, IMC/Idade, IMC, edema bilateral, complicações médicas, teste do apetite</p> | | |
| Critérios de Referência | <p>Desnutrição Aguda GRAVE <u>com ou sem</u> complicações médicas, edema bilateral ou apetite</p> <p><u>15 - 18 anos:</u> IMC/Idade < -3 DP ou PB < 21,0 cm</p> <p><u>19 - 55 anos:</u> IMC < 16,0 kg/m² ou PB < 21,0 cm</p> <p><u>Idosos (> 55 anos):</u> IMC < 18,0 kg/m² ou PB < 18,5 cm</p> <p><u>Mulheres grávidas ou lactantes até aos 6 meses após o parto:</u> PB < 21,0 cm</p> <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Sem apetite Com complicações médicas | <p>Desnutrição Aguda MODERADA <u>com</u> gravidez, lactação, HIV, ou TB</p> <p><u>15 - 18 anos:</u> IMC/Idade ≥ -3 e < -2 DP ou PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p><u>19 - 55 anos:</u> IMC ≥ 16,0 e < 18,5 kg/m² ou PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p><u>Idosos (> 55 anos):</u> IMC ≥ 18,0 e < 21,0 kg/m² ou PB ≥ 18,5 e < 21,0 cm</p> <p><u>Grávidas:</u> PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm ou Ganho de peso < 1,5 kg/mês</p> <p><u>Lactantes até aos 6 meses após o parto:</u> PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Sem edema Tem apetite Alerta Clinicamente bem | <p>Desnutrição Aguda MODERADA <u>sem</u> gravidez, lactação, HIV, ou TB</p> <p><u>15 - 18 anos:</u> IMC/Idade ≥ -3 e < -2 DP ou PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p><u>19 - 55 anos:</u> IMC ≥ 16,0 e < 18,5 kg/m² ou PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p><u>Idosos (> 55 anos):</u> IMC ≥ 18,0 e < 21,0 kg/m² ou PB ≥ 18,5 e < 21,0 cm</p> <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Sem edema Tem apetite Alerta Clinicamente bem |
| Plano de Tratamento | <p>Tratamento da Desnutrição no Internamento (TDI)</p> <ul style="list-style-type: none"> Dar leites terapêuticos Seguimento diário <p>Passar para o tratamento no ambulatório quando apresentar parâmetros de DAM:</p> <p><u>15 - 18 anos:</u> IMC/Idade ≥ -3 e < -2 DP e PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p><u>19 - 55 anos:</u> IMC ≥ 16,0 e < 18,5 kg/m² e PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p><u>Idosos (> 55 anos):</u> IMC ≥ 18,0 e < 21 kg/m² e PB ≥ 18,5 e < 21,0 cm</p> <p><u>Mulheres grávidas ou lactantes até aos 6 meses após o parto:</u> PB ≥ 21,0 e < 23,0 cm</p> <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Tem apetite Pode comer a comida da família <p>Tratamento da DAM</p> <ul style="list-style-type: none"> Dar ASPU ou MAE Seguimento a cada 7 dias Dar educação nutricional com demonstrações culinárias | <p>Tratamento da DAM</p> <ul style="list-style-type: none"> Dar ASPU ou MAE Seguimento a cada 15 dias Dar educação nutricional com demonstrações culinárias | <ul style="list-style-type: none"> Referir o paciente aos serviços sociais existentes na comunidade. Convidar o paciente a aparecer para uma segunda avaliação 3 a 4 semanas depois, ou mais cedo no caso do seu estado nutricional deteriorar. |
| Critérios de Alta | <p>Alta quando:</p> <p><u>15 - 18 anos:</u> IMC/Idade ≥ -2 DP e PB ≥ 23,0 cm</p> <p><u>19 - 55 anos:</u> IMC ≥ 18,5 kg/m² e PB ≥ 23,0 cm</p> <p><u>Idosos (> 55 anos):</u> IMC ≥ 21,0 kg/m² e PB ≥ 21,0 cm</p> <p><u>Grávidas:</u> PB ≥ 23,0 cm e Ganho de peso ≥ 1,5 kg/mês</p> <p><u>Lactantes até aos 6 meses após o parto:</u> PB ≥ 23,0 cm</p> <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Tem apetite Pode comer a comida da família <p>Continuar seguimento por mais 2-3 semanas para garantir que o paciente não tenha recaída.</p> | <p>Alta quando:</p> <p><u>15 - 18 anos:</u> IMC/Idade ≥ -2 DP e PB ≥ 23,0 cm</p> <p><u>19 - 55 anos:</u> IMC ≥ 18,5 kg/m² e PB ≥ 23,0 cm</p> <p><u>Idosos (> 55 anos):</u> IMC ≥ 21,0 kg/m² e PB ≥ 21,0 cm</p> <p><u>Grávidas:</u> PB ≥ 23,0 cm e Ganho de peso ≥ 1,5 kg/mês</p> <p><u>Lactantes até aos 6 meses após o parto:</u> PB ≥ 23,0 cm</p> <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Tem apetite Pode comer a comida da família <p>Continuar seguimento por mais 2-3 semanas para garantir que o paciente não tenha recaída.</p> | |



2

Procedimento para Admissão ao Tratamento da Desnutrição no Internamento (TDI) e Ambulatório (TDA)

PASSO 1: Receber o paciente e providenciar os cuidados iniciais

- Primeiro atender, diagnosticar e verificar os pacientes muito doentes. A triagem rotineira dos pacientes que esperam na fila deve sempre ser feita para atender primeiro os casos mais graves.
- Os pacientes devem ser avaliados imediatamente quanto ao risco de morte e, se sinais de perigo existem.
- Começar o tratamento o mais rápido possível para reduzir o risco de morte.
- A história clínica e o exame físico mais detalhados devem ser feitos após superada a fase do risco imediato de morte.
- Todos os pacientes que percorreram longas distâncias ou que esperaram por muito tempo até serem atendidos, devem receber água açucarada a 10% (100 ml de água + 10 g de açúcar, veja em baixo). Se o paciente está consciente e consegue beber, deve-se dar a beber 100 ml ou um copo de água açucarada sempre que o paciente quiser. Se a U.S não tiver água açucarada disponível, pode-se oferecer F75 para beber.

PASSO 2: Avaliação do estado nutricional

- Depois da avaliação imediata do risco de morte, deve-se avaliar o estado nutricional do paciente com base nas medições antropométricas padronizadas. A avaliação nutricional inclui:
 - Avaliação da presença de edema bilateral
 - Medição de peso, altura e perímetro braquial (PB)
 - Cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC)
 - Classificação do estado nutricional de acordo com o IMC para adultos, ou para adolescentes, classificação do estado nutricional de acordo com o IMC, sexo e idade (IMC-para-idade)
 - Classificação do estado nutricional de acordo com o PB
- Registrar o adolescente ou adulto e anotar as suas medições na ficha individual da US.

PASSO 3: Avaliação clínica

- Recolher a história clínica do paciente, realizar um exame físico e determinar se o paciente tem ou não complicações médicas.
 - **Paciente com DAG e complicações médicas:** encaminhar imediatamente para o TDI e iniciar o tratamento (não é necessário testar o apetite).
 - **Paciente com DAG sem complicações médicas:** encaminhar para o TDA e iniciar o tratamento.
- Caso o ATPU não estiver disponível para todos os grupos etários, pacientes adolescentes, adultos incluindo mulheres grávidas e lactantes até aos 6 meses após o parto com DAG com ou sem complicações médicas encaminhar imediatamente o paciente para o TDI e iniciar o tratamento (não é necessário testar o apetite).

- Encaminhar para o tratamento no ambulatório os pacientes com DAM, sem edema e sem complicações médicas, que tenham HIV, tuberculose ou que estejam grávidas ou nos 6 meses após o parto.
- Informações referentes aos pacientes, tais como a história clínica, os resultados do exame físico e da avaliação médica e nutricional, devem ser registradas na ficha individual da US.

PASSO 4: Teste de apetite

- O teste de apetite é realizado nos pacientes com DAG sem complicações médicas. É um critério fundamental para determinar se um paciente deve ser tratado em ambulatório ou no internamento.
- Encaminhar para o TDA os pacientes com DAG sem complicações médicas, que passarem o teste de apetite, e para o TDI os pacientes com DAG sem complicações médicas, que não passarem o teste de apetite.

Receita de água açucarada (diluição à 10%)

Para fazer água com açúcar na diluição a 10%:

1. Utilize água tratada e armazenada de forma segura (se possível ligeiramente morna, para facilitar a diluição).
2. Adicione a quantidade de açúcar à água potável e mexa vigorosamente até todo o açúcar estar dissolvido segundo a tabela abaixo.

| Quantidade de água | Quantidade de açúcar | |
|--------------------|----------------------|---------------|
| | Gramas (g) | Colher de Chá |
| 100 ml | 10 | 2 |
| 200 ml (um copo) | 20 | 4 |
| 500 ml | 50 | 10 |
| 1 litro | 100 | 20 |

Água açucarada deve ser oferecida a:

- Todos os pacientes que percorreram longas distâncias ou que esperaram por muito tempo até serem atendidos.
- Todos os pacientes referidos para o Tratamento da Desnutrição no Internamento (TDI) incluindo os que recusam ATPU .
- Todos os pacientes em risco de hipotermia ou choque séptico tendo ou não níveis baixos de glicose sanguínea
- Se possível, nos dias de muito calor, dê água açucarada a todos os pacientes que aguardam tratamento em ambulatório.



3 Teste de Appetite

1. O apetite é testado no momento da admissão e, se o doente passar e for tratado em ambulatório, o teste é repetido em cada visita de seguimento à Unidade Sanitária.
2. Realizar o teste de apetite num lugar ou canto tranquilo, onde o paciente possa estar confortável e possa familiarizar-se com o ATPU e consumi-lo tranquilamente.
3. Explicar ao doente a finalidade do teste e descrever o processo.
4. Orientar o doente para lavar as mãos antes de comer o ATPU e delicadamente dar-lhe o ATPU.
5. Incentivar o doente a comer o ATPU sem força-lo.
6. Oferecer água tratada e armazenada de forma segura* para beber enquanto o doente está a comer o ATPU.
7. Observar o doente a comer o ATPU durante 30 minutos e depois decidir se o doente passa ou falha o teste.

Critérios para o Teste de Appetite:

| Passa o Teste de Appetite | Falha o Teste de Appetite |
|---|---|
| O doente que come pelo menos uma saqueta de ATPU (92 g) | O doente que come menos de uma saqueta de ATPU (92 g) |

Nota: Um doente que não passa o teste de apetite deve ser internado para receber o tratamento, independentemente da presença ou ausência de outras complicações médicas.

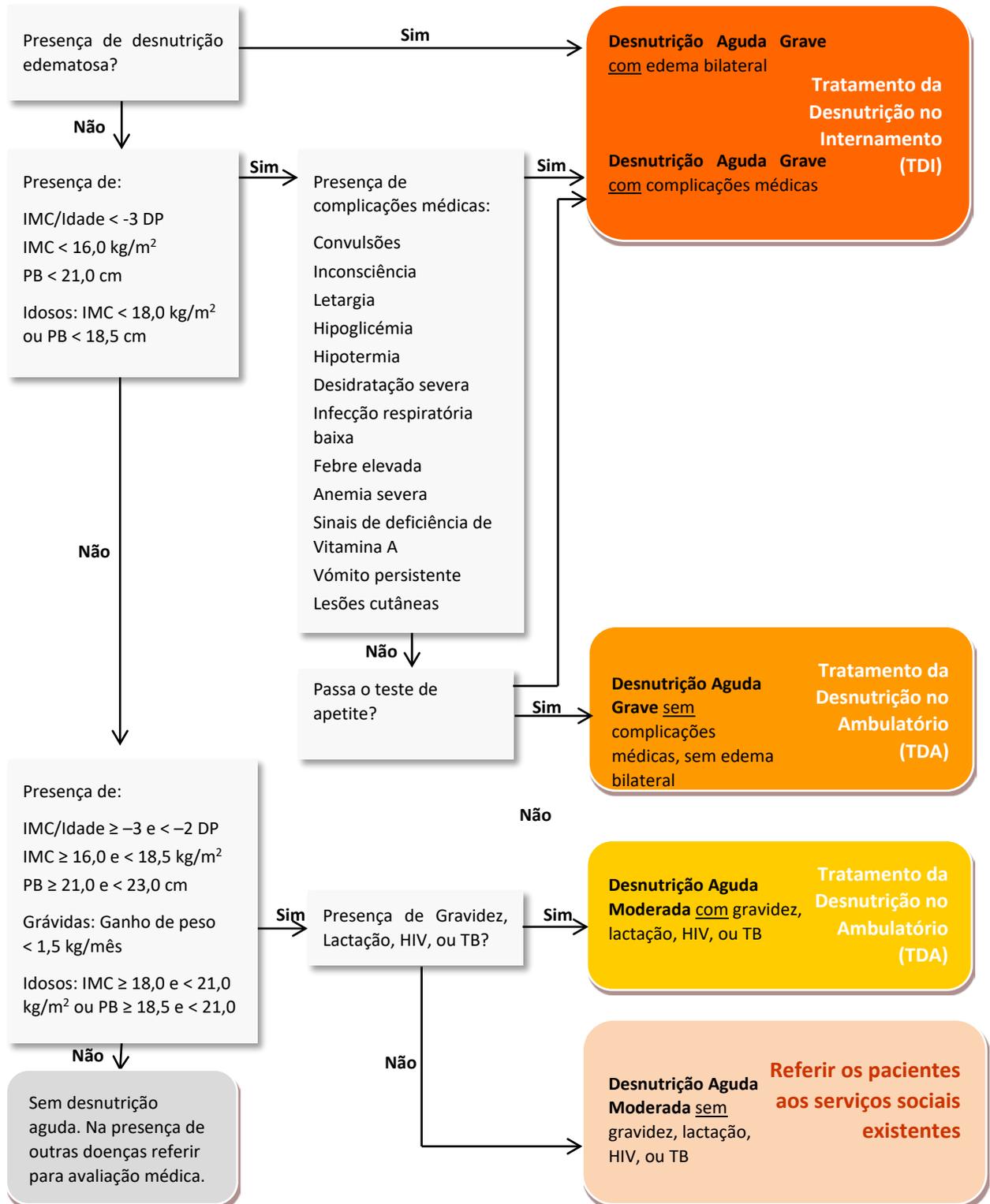
*Água tratada: é a água que é fervida, filtrada, ou desinfetada com hipoclorito de sódio (por exemplo, Certeza) e armazenamento seguro de água é água armazenada em um recipiente coberto com um gargalo estreito e se possível, com uma torneira. A água pode ser servida em uma jarra, ou use uma concha que é guardada em um lugar seguro longe das mãos.

Nota: Adolescentes e adultos, incluindo mulheres grávidas e lactantes até aos 6 meses após o parto, com complicações médicas e com desnutrição aguda grave, devem ser internados de imediato, sem passar pelo teste de apetite.



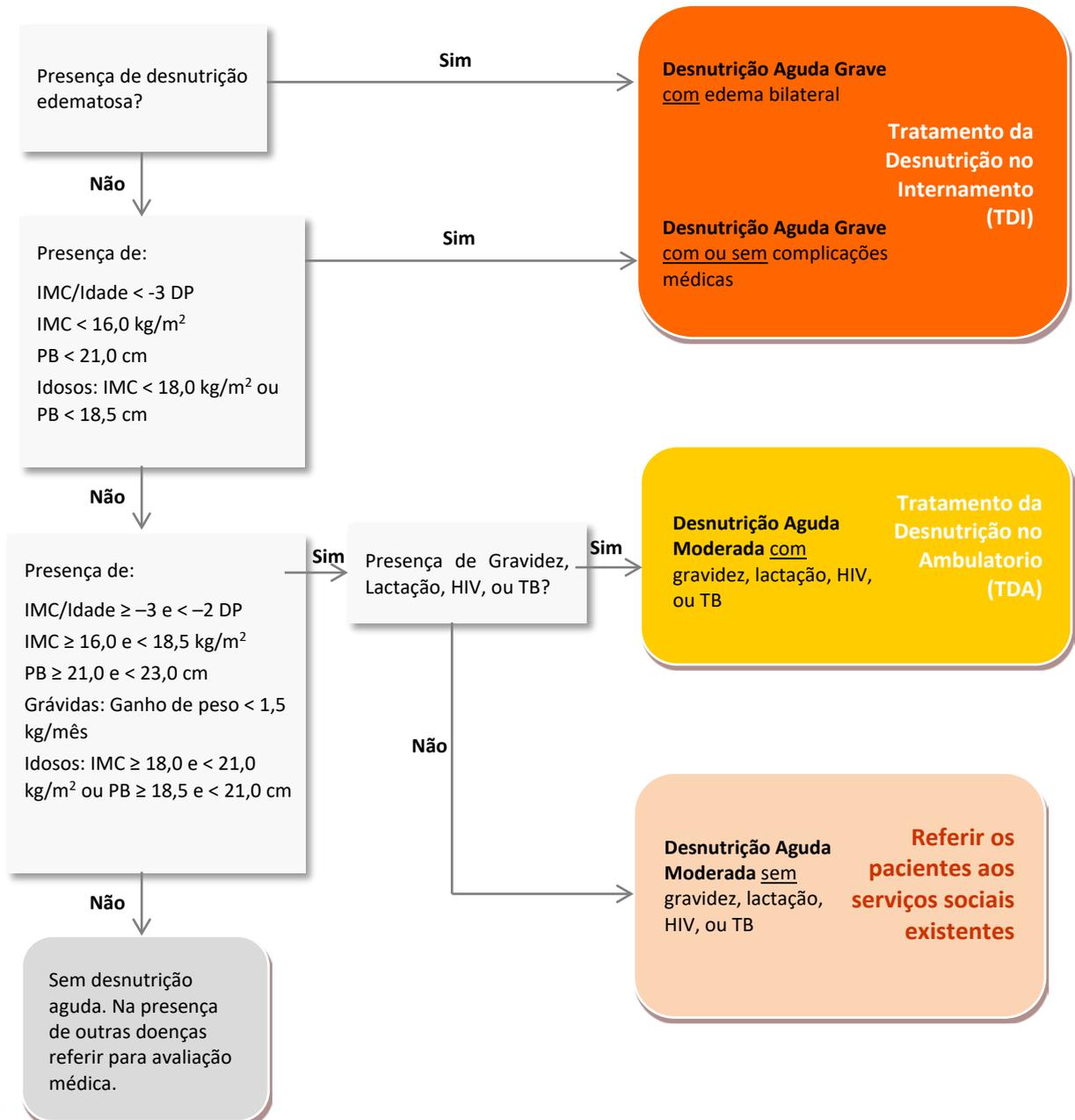
4

Fluxograma para Classificação do Estado Nutricional e Encaminhamento enquanto Existir um Abastecimento Nacional de ATPU





Fluxograma para Classificação do Estado Nutricional e Encaminhamento quando o ATPU Não Estiver Disponível para Todos os Grupos Etários

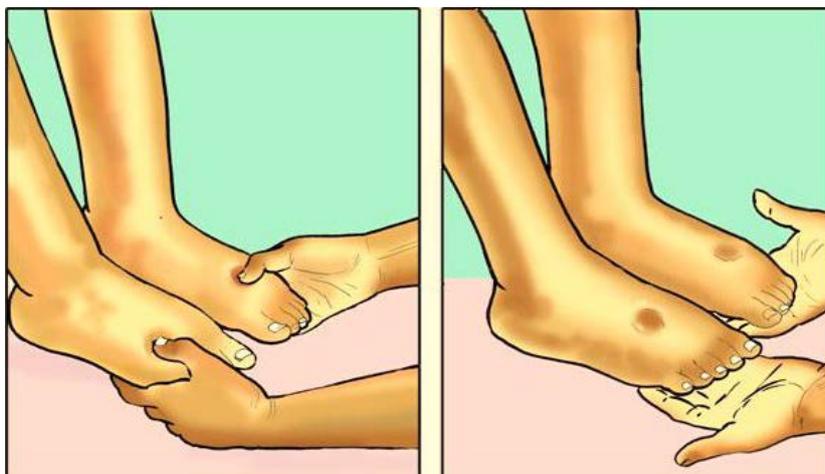




5

Como Identificar a Presença e Gravidade do Edema Bilateral

1. Segure os pés do paciente e prima com os seus polegares sobre o dorso dos pés. Conte durante 3 segundos e depois tire os polegares. Caso não veja uma cavidade ou se esta apenas aparecer num dos pés, o paciente não sofre de edema bilateral, diz-se como “ausente.” Caso note a cavidade em ambos os pés, siga para o Passo 2.
2. Continue o mesmo teste na parte inferior das pernas (região pré-tibial). Se não notar qualquer cavidade nestas áreas, então o adolescente/adulto sofre de edema bilateral do grau + ou ligeiro. O edema bilateral ligeiro apenas é detectado nos pés. Caso as cavidades se registem nas pernas, siga para o Passo 3.
3. Verifique se a região inguinal, mãos, ou cara (em particular na zona à volta dos olhos) estão inchadas. Caso não haja inchaço nestas regiões, então o paciente tem edema bilateral do grau ++ ou moderado. Se o inchaço aparecer numa das partes acima referidas ou ser generalizado, o paciente tem edema bilateral do grau +++ ou grave.
4. Arranje uma segunda pessoa para repetir o teste para confirmar os resultados.



Exemplo de avaliação do edema num adulto

Nota: Na impossibilidade de arranjar uma segunda pessoa para repetir o teste, faça uma segunda avaliação

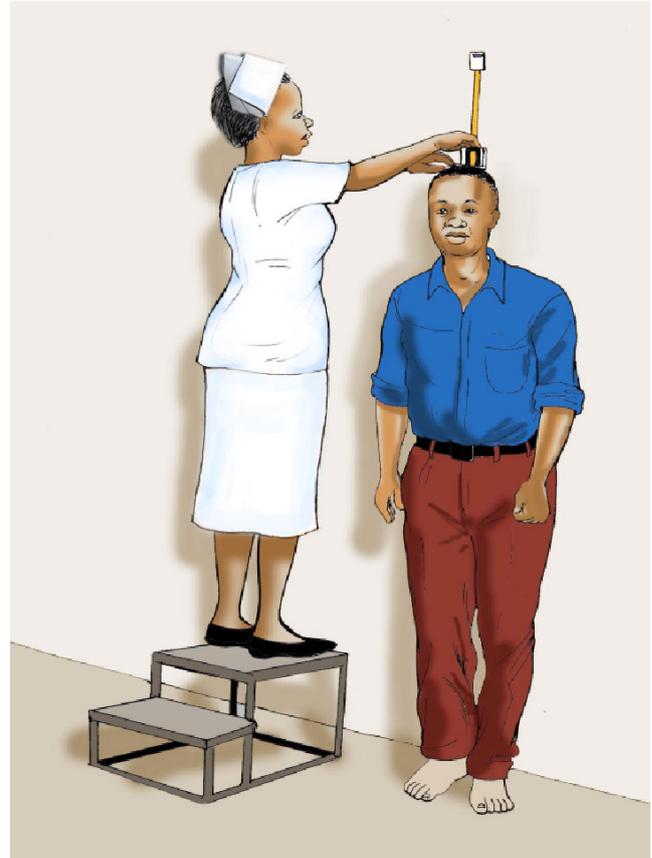
| Grau | Classificação | Localização do edema |
|----------|----------------|--|
| Grau + | Edema ligeiro | Geralmente confinado ao dorso dos pés ou tornozelo |
| Grau ++ | Edema moderado | Edema se estende até a região pré-tibial (Sobre os pés e as pernas) |
| Grau +++ | Edema grave | Edema acima do joelho, podendo atingir a região inguinal, mãos, cara (em particular na zona à volta dos olhos ou periorbitária) ou se estender por todo o corpo de forma generalizada (anasarca) |



6

Medição da Altura usando o Estadiômetro

1. Convide o paciente a tirar os sapatos, peças de vestuário pesadas, e enfeites de cabelo se tiver.
2. Convide o paciente a permanecer com as suas costas encostadas à parede. A parte de trás da cabeça, costas, nádegas, parte traseira das pernas, e calcanhares devem estar na vertical e pressionados de forma firme contra a parede, e os pés devem estar juntos.
3. Convide o paciente a olhar em linha recta; o queixo deve formar uma linha paralela com o chão.
4. Se o paciente for mais alto do que você, eleve-se, pondo-se em cima de uma plataforma.
5. Baixe a parte deslizante da haste de medição até que o cabelo (se houver) seja pressionado.
6. Leia a medição em voz alta com uma precisão de 0,1 cm.

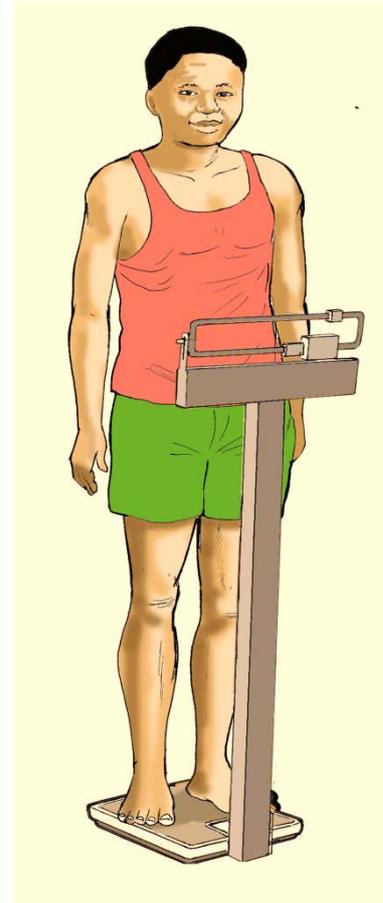




7

Medição do Peso usando a Balança Plataforma

1. Certifique-se de que a balança plataforma está afastada da parede.
2. Destrave a balança e calibre a balança, assegurando-se que a agulha do braço e o fiel estão nivelados.
3. Convide o paciente a tirar os sapatos e peças de vestuário pesadas.
4. O paciente deve ser posicionado no meio da balança, descalço e com o mínimo de roupa possível, com as costas rectas, com os pés juntos, e os braços estendidos ao longo do corpo.
5. Mova o cursor maior para marcar os kilogramas e depois mova o cursor menor para marcar os grammas.
6. Faça a leitura quando a agulha do braço e o fiel estiverem nivelados com uma precisão de 0,1 kg.
7. Peso auto-referido não é aceitável, mesmo se o participante estiver imóvel ou se recusar a ser pesado.

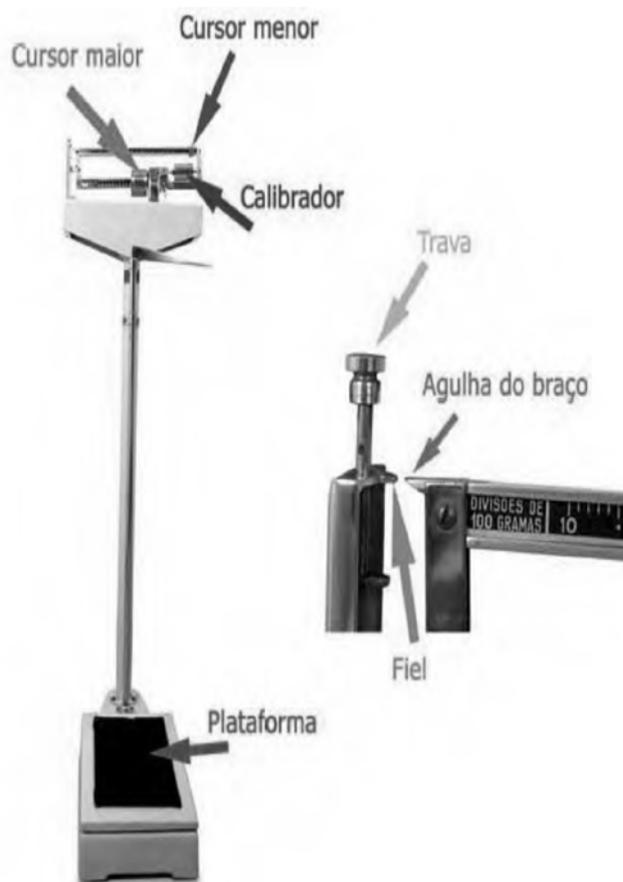




8

Modo de Calibração da Balança Plataforma

Componentes da balança plataforma



Braço - onde encontra-se o cursor menor (marcador dos gramas), cursor maior (marcador dos quilogramas), o calibrador (regulador da balança), agulha do braço, fiel, e a trava.

Fiel - ajuda a verificar se a balança esta calibrada, pós a agulha do braço deve estar ao mesmo nível ao fiel na horizontal para confirmação da calibração.

Trava - evita a sobrecarga mecânica quando a balança não estiver em uso e serve para fixar o braço depois da calibração, bem como, depois de cada pesagem, permitindo deste modo que o braço não se movimente, evitando, assim, que sua mola desgaste, e assegurando o bom funcionamento do equipamento.

Cabeça da coluna - onde encontra-se o braço, e é suportada pela coluna.

Coluna - encontra-se entre a cabeça e a base da balança.

Estadiômetro - encontra-se anexado a coluna e serve para medir a altura (cm).

Plataforma - encontra-se apoiada a base da balança, e suporta o peso a pesar.

Base - suporta a plataforma, coluna, cabeça da coluna, e o braço.

Passos para calibração da balança plataforma

1. Coloque a balança, num local iluminado, sobre uma superfície plana, sem correntes fortes de ar, longe de objectos que impeçam a livre movimentação do prato de pesagem (factores que prejudicam o resultado das medições).
2. Destrave a balança.
3. Verifique se a balança está calibrada, colocando o cursor menor (marcador dos gramas) e maior (marcador dos quilogramas) no lado direito, de modo que os marcadores estejam no ponto "zero," caso contrário, calibre, girando lentamente o calibrador para direita ou esquerda de modo a estabilizar o contrapeso (a agulha do braço e o fiel devem estar na mesma linha horizontal).
4. Verifique se o braço está nivelado (a agulha do braço e o fiel devem estar na mesma linha horizontal) e aperte a porca do calibrador de modo que não perca a regulação (a porca do calibrador pode ficar por frente ou atrás da peça calibradora dependendo do estilo de fabricante da balança).
5. Teste a balança com um peso previamente conhecido para confirmar a calibração. Use pesos do kit de calibração ou objectos cujo peso é conhecido.
6. Trave a balança de modo a evitar sobrecarga mecânica enquanto a balança não estiver em uso. A balança deverá estar livre de objectos quando não estiver em uso.



Passo - 1



Passo - 2



Passo - 3



Passo - 4



Passo - 5



Passo - 6

Alternativas ao Kit de calibração

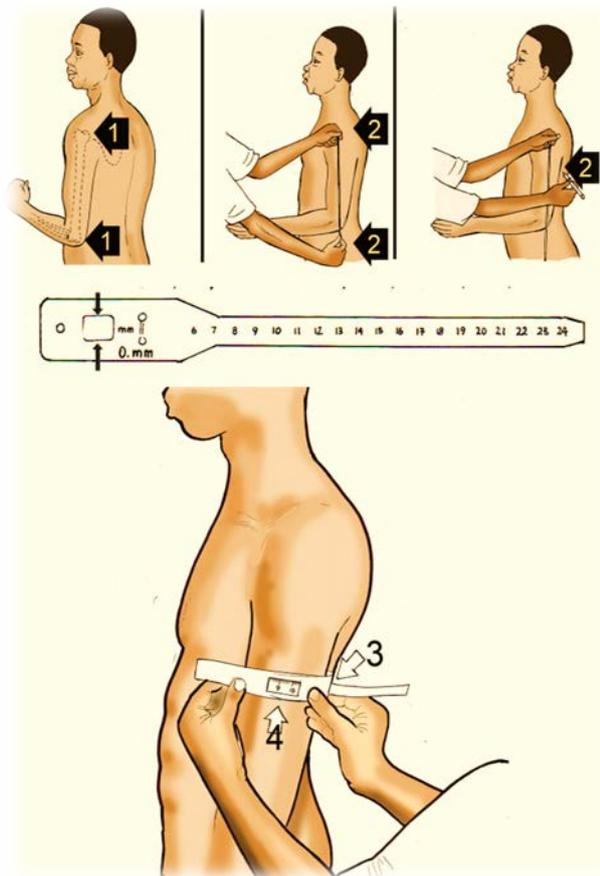
- Saco de CSB plus (10 kg)
- Caixa de 150 saquetas de ATPU (14.7 kg)
- Outros objectos que se conheça previamente o peso



9

Medição do Perímetro Braquial (PB) e Tabelas de Classificação do Estado Nutricional usando PB

1. Peça ao paciente para dobrar o braço esquerdo fazendo um ângulo de 90 graus (braço direito para pessoas canhotas).
2. Localize o meio da parte superior do braço esquerdo, entre o ombro e o cotovelo. Se possível, marque com uma caneta de tinta fácil de lavar a localização do ponto médio.
3. Com o braço do doente relaxado e descaído para o seu corpo, enrole a fita do PB à volta do braço no ponto intermédio. Não deve haver qualquer espaço entre a pele e a fita, mas também não aperte demasiado.
4. Faça a leitura em milímetros a partir do ponto intermédio exactamente onde a seta aponta para dentro. O PB é registado com uma precisão de 1 mm (0,1 cm).



Classificação do estado nutricional através do PB em adolescentes (15-18 anos) e adultos (19-55 anos), incluindo mulheres grávidas e lactantes até aos 6 meses após o parto

| PB | Classificação |
|-------------------|----------------------|
| < 21 cm | Desnutrição grave |
| ≥ 21 cm a < 23 cm | Desnutrição moderada |
| ≥ 23 cm | Normal |

Classificação do estado nutricional através do PB em idosos (> de 55 anos)

| PB | Classificação |
|---------------------|----------------------|
| <18,5 cm | Desnutrição grave |
| ≥ 18,5 cm a < 21 cm | Desnutrição moderada |
| ≥ 21 cm | Normal |



10

Instruções para Arredondar Números e Idades

Instruções para arredondar números

Para o uso das tabelas para o cálculo de IMC, os valores em quilogramas e centímetros obtidos numa medição devem ser arredondados para o número inteiro mais próximo, de acordo com a regra da matemática, como ilustra o exemplo seguinte:

| | |
|---|-------------|
| 69,0 será usado para 69,1 a 69,4 | 69,0 |
| | 69,1 |
| | 69,2 |
| | 69,3 |
| | 69,4 |
| | 69,5 |
| | 69,6 |
| | 69,7 |
| | 69,8 |
| | 69,9 |
| | 70,0 |
| | 70,1 |
| | 70,2 |
| | 70,3 |
| | 70,4 |
| | 70,5 |
| | 70,6 |
| | 70,7 |
| 71,0 será usado para 70,5 a 70,9 | 70,8 |
| | 70,9 |
| | 71,0 |

Instruções para arredondar idades

Para o uso das tabelas para calcular o IMC-para-Idade, as idades devem ser arredondados para o número inteiro mais próximo, de acordo com as características médias encontradas entre os indivíduos de uma determinada faixa etária como mostra a tabela abaixo.

| Idade | Arredondamento da Idade (Anos:Meses) |
|--------------------|--------------------------------------|
| 15 anos e 1 mês | 15:0 |
| 15 anos e 2 meses | |
| 15 anos e 3 meses | 15:6 |
| 15 anos e 4 meses | |
| 15 anos e 5 meses | |
| 15 anos e 7 meses | |
| 15 anos e 8 meses | |
| 15 anos e 9 meses | 16:0 |
| 15 anos e 10 meses | |
| 15 anos e 11 meses | |



11

Tabela de IMC para Adolescentes (15–18 anos)

| Altura (cm) | Tabela de IMC para Adolescentes (15–18 anos, 75–99 cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | IMC=Peso em kg/(altura em m) ² | | |
|-------------|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|------|------|
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| 99 | 8.2 | 9.2 | 10.2 | 11.2 | 12.2 | 13.3 | 14.3 | 15.3 | 16.3 | 17.3 | 18.4 | 19.4 | 20.4 | 21.4 | 22.4 | 23.5 | 24.5 | 25.5 | 26.5 | 27.5 | 28.6 | 29.6 | 30.6 | 31.6 | 32.6 | 33.7 |
| 98 | 8.3 | 9.4 | 10.4 | 11.5 | 12.5 | 13.5 | 14.6 | 15.6 | 16.7 | 17.7 | 18.7 | 19.8 | 20.8 | 21.9 | 22.9 | 23.9 | 25.0 | 26.0 | 27.1 | 28.1 | 29.2 | 30.2 | 31.2 | 32.3 | 33.3 | 34.4 |
| 97 | 8.5 | 9.6 | 10.6 | 11.7 | 12.8 | 13.8 | 14.9 | 15.9 | 17.0 | 18.1 | 19.1 | 20.2 | 21.3 | 22.3 | 23.4 | 24.4 | 25.5 | 26.6 | 27.6 | 28.7 | 29.8 | 30.8 | 31.9 | 32.9 | 34.0 | 35.1 |
| 96 | 8.7 | 9.8 | 10.9 | 11.9 | 13.0 | 14.1 | 15.2 | 16.3 | 17.4 | 18.4 | 19.5 | 20.6 | 21.7 | 22.8 | 23.9 | 25.0 | 26.0 | 27.1 | 28.2 | 29.3 | 30.4 | 31.5 | 32.6 | 33.6 | 34.7 | 35.8 |
| 95 | 8.9 | 10.0 | 11.1 | 12.2 | 13.3 | 14.4 | 15.5 | 16.6 | 17.7 | 18.8 | 19.9 | 21.1 | 22.2 | 23.3 | 24.4 | 25.5 | 26.6 | 27.7 | 28.8 | 29.9 | 31.0 | 32.1 | 33.2 | 34.3 | 35.5 | 36.6 |
| 94 | 9.1 | 10.2 | 11.3 | 12.4 | 13.6 | 14.7 | 15.8 | 17.0 | 18.1 | 19.2 | 20.4 | 21.5 | 22.6 | 23.8 | 24.9 | 26.0 | 27.2 | 28.3 | 29.4 | 30.6 | 31.7 | 32.8 | 34.0 | 35.1 | 36.2 | 37.3 |
| 93 | 9.2 | 10.4 | 11.6 | 12.7 | 13.9 | 15.0 | 16.2 | 17.3 | 18.5 | 19.7 | 20.8 | 22.0 | 23.1 | 24.3 | 25.4 | 26.6 | 27.7 | 28.9 | 30.1 | 31.2 | 32.4 | 33.5 | 34.7 | 35.8 | 37.0 | 38.2 |
| 92 | 9.5 | 10.6 | 11.8 | 13.0 | 14.2 | 15.4 | 16.5 | 17.7 | 18.9 | 20.1 | 21.3 | 22.4 | 23.6 | 24.8 | 26.0 | 27.2 | 28.4 | 29.5 | 30.7 | 31.9 | 33.1 | 34.3 | 35.4 | 36.6 | 37.8 | 39.0 |
| 91 | 9.7 | 10.9 | 12.1 | 13.3 | 14.5 | 15.7 | 16.9 | 18.1 | 19.3 | 20.5 | 21.7 | 22.9 | 24.2 | 25.4 | 26.6 | 27.8 | 29.0 | 30.2 | 31.4 | 32.6 | 33.8 | 35.0 | 36.2 | 37.4 | 38.6 | 39.9 |
| 90 | 9.9 | 11.1 | 12.3 | 13.6 | 14.8 | 16.0 | 17.3 | 18.5 | 19.8 | 21.0 | 22.2 | 23.5 | 24.7 | 25.9 | 27.2 | 28.4 | 29.6 | 30.9 | 32.1 | 33.3 | 34.6 | 35.8 | 37.0 | 38.3 | 39.5 | 40.7 |
| 89 | 10.1 | 11.4 | 12.6 | 13.9 | 15.1 | 16.4 | 17.7 | 18.9 | 20.2 | 21.5 | 22.7 | 24.0 | 25.2 | 26.5 | 27.8 | 29.0 | 30.3 | 31.6 | 32.8 | 34.1 | 35.3 | 36.6 | 37.9 | 39.1 | 40.4 | 41.7 |
| 88 | 10.3 | 11.6 | 12.9 | 14.2 | 15.5 | 16.8 | 18.1 | 19.4 | 20.7 | 22.0 | 23.2 | 24.5 | 25.8 | 27.1 | 28.4 | 29.7 | 31.0 | 32.3 | 33.6 | 34.9 | 36.2 | 37.4 | 38.7 | 40.0 | 41.3 | 42.6 |
| 87 | 10.6 | 11.9 | 13.2 | 14.5 | 15.9 | 17.2 | 18.5 | 19.8 | 21.1 | 22.5 | 23.8 | 25.1 | 26.4 | 27.7 | 29.1 | 30.4 | 31.7 | 33.0 | 34.4 | 35.7 | 37.0 | 38.3 | 39.6 | 41.0 | 42.3 | 43.6 |
| 86 | 10.8 | 12.2 | 13.5 | 14.9 | 16.2 | 17.6 | 18.9 | 20.3 | 21.6 | 23.0 | 24.3 | 25.7 | 27.0 | 28.4 | 29.7 | 31.1 | 32.4 | 33.8 | 35.2 | 36.5 | 37.9 | 39.2 | 40.6 | 41.9 | 43.3 | 44.6 |
| 85 | 11.1 | 12.5 | 13.8 | 15.2 | 16.6 | 18.0 | 19.4 | 20.8 | 22.1 | 23.5 | 24.9 | 26.3 | 27.7 | 29.1 | 30.4 | 31.8 | 33.2 | 34.6 | 36.0 | 37.4 | 38.8 | 40.1 | 41.5 | 42.9 | 44.3 | 45.7 |
| 84 | 11.3 | 12.8 | 14.2 | 15.6 | 17.0 | 18.4 | 19.8 | 21.3 | 22.7 | 24.1 | 25.5 | 26.9 | 28.3 | 29.8 | 31.2 | 32.6 | 34.0 | 35.4 | 36.8 | 38.3 | 39.7 | 41.1 | 42.5 | 43.9 | 45.4 | 46.8 |
| 83 | 11.6 | 13.1 | 14.5 | 16.0 | 17.4 | 18.9 | 20.3 | 21.8 | 23.2 | 24.7 | 26.1 | 27.6 | 29.0 | 30.5 | 31.9 | 33.4 | 34.8 | 36.3 | 37.7 | 39.2 | 40.6 | 42.1 | 43.5 | 45.0 | 46.5 | 47.9 |
| 82 | 11.9 | 13.4 | 14.9 | 16.4 | 17.8 | 19.3 | 20.8 | 22.3 | 23.8 | 25.3 | 26.8 | 28.3 | 29.7 | 31.2 | 32.7 | 34.2 | 35.7 | 37.2 | 38.7 | 40.2 | 41.6 | 43.1 | 44.6 | 46.1 | 47.6 | 49.1 |
| 81 | 12.2 | 13.7 | 15.2 | 16.8 | 18.3 | 19.8 | 21.3 | 22.9 | 24.4 | 25.9 | 27.4 | 29.0 | 30.5 | 32.0 | 33.5 | 35.1 | 36.6 | 38.1 | 39.6 | 41.2 | 42.7 | 44.2 | 45.7 | 47.2 | 48.8 | 50.3 |
| 80 | 12.5 | 14.1 | 15.6 | 17.2 | 18.8 | 20.3 | 21.9 | 23.4 | 25.0 | 26.6 | 28.1 | 29.7 | 31.3 | 32.8 | 34.4 | 35.9 | 37.5 | 39.1 | 40.6 | 42.2 | 43.8 | 45.3 | 46.9 | 48.4 | 50.0 | 51.6 |
| 79 | 12.8 | 14.4 | 16.0 | 17.6 | 19.2 | 20.8 | 22.4 | 24.0 | 25.6 | 27.2 | 28.8 | 30.4 | 32.0 | 33.6 | 35.3 | 36.9 | 38.5 | 40.1 | 41.7 | 43.3 | 44.9 | 46.5 | 48.1 | 49.7 | 51.3 | 52.9 |
| 78 | 13.1 | 14.8 | 16.4 | 18.1 | 19.7 | 21.4 | 23.0 | 24.7 | 26.3 | 27.9 | 29.6 | 31.2 | 32.9 | 34.5 | 36.2 | 37.8 | 39.4 | 41.1 | 42.7 | 44.4 | 46.0 | 47.7 | 49.3 | 51.0 | 52.6 | 54.2 |
| 77 | 13.5 | 15.2 | 16.9 | 18.6 | 20.2 | 21.9 | 23.6 | 25.3 | 27.0 | 28.7 | 30.4 | 32.0 | 33.7 | 35.4 | 37.1 | 38.8 | 40.5 | 42.2 | 43.9 | 45.5 | 47.2 | 48.9 | 50.6 | 52.3 | 54.0 | 55.7 |
| 76 | 13.9 | 15.6 | 17.3 | 19.0 | 20.8 | 22.5 | 24.2 | 26.0 | 27.7 | 29.4 | 31.2 | 32.9 | 34.6 | 36.4 | 38.1 | 39.8 | 41.6 | 43.3 | 45.0 | 46.7 | 48.5 | 50.2 | 51.9 | 53.7 | 55.4 | 57.1 |
| 75 | 14.2 | 16.0 | 17.8 | 19.6 | 21.3 | 23.1 | 24.9 | 26.7 | 28.4 | 30.2 | 32.0 | 33.8 | 35.6 | 37.3 | 39.1 | 40.9 | 42.7 | 44.4 | 46.2 | 48.0 | 49.8 | 51.6 | 53.3 | 55.1 | 56.9 | 58.7 |
| Peso (kg) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |



| Altura (cm) | Tabela de IMC para Adolescentes (15-18 anos, 100-124 cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | IMC=Peso em kg/(altura em m) ² | |
|-------------|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|------|
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 |
| 124 | 7.8 | 8.5 | 9.1 | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 11.7 | 12.4 | 13.0 | 13.7 | 14.3 | 15.0 | 15.6 | 16.3 | 16.9 | 17.6 | 18.2 | 18.9 | 19.5 | 20.2 | 20.8 | 21.5 | 22.1 | 22.8 | 23.4 | 24.1 |
| 123 | 7.9 | 8.6 | 9.3 | 9.9 | 10.6 | 11.2 | 11.9 | 12.6 | 13.2 | 13.9 | 14.5 | 15.2 | 15.9 | 16.5 | 17.2 | 17.8 | 18.5 | 19.2 | 19.8 | 20.5 | 21.2 | 21.8 | 22.5 | 23.1 | 23.8 | 24.5 |
| 122 | 8.1 | 8.7 | 9.4 | 10.1 | 10.7 | 11.4 | 12.1 | 12.8 | 13.4 | 14.1 | 14.8 | 15.5 | 16.1 | 16.8 | 17.5 | 18.1 | 18.8 | 19.5 | 20.2 | 20.8 | 21.5 | 22.2 | 22.8 | 23.5 | 24.2 | 24.9 |
| 121 | 8.2 | 8.9 | 9.6 | 10.2 | 10.9 | 11.6 | 12.3 | 13.0 | 13.7 | 14.3 | 15.0 | 15.7 | 16.4 | 17.1 | 17.8 | 18.4 | 19.1 | 19.8 | 20.5 | 21.2 | 21.9 | 22.5 | 23.2 | 23.9 | 24.6 | 25.3 |
| 120 | 8.3 | 9.0 | 9.7 | 10.4 | 11.1 | 11.8 | 12.5 | 13.2 | 13.9 | 14.6 | 15.3 | 16.0 | 16.7 | 17.4 | 18.1 | 18.8 | 19.4 | 20.1 | 20.8 | 21.5 | 22.2 | 22.9 | 23.6 | 24.3 | 25.0 | 25.7 |
| 119 | 8.5 | 9.2 | 9.9 | 10.6 | 11.3 | 12.0 | 12.7 | 13.4 | 14.1 | 14.8 | 15.5 | 16.2 | 16.9 | 17.7 | 18.4 | 19.1 | 19.8 | 20.5 | 21.2 | 21.9 | 22.6 | 23.3 | 24.0 | 24.7 | 25.4 | 26.1 |
| 118 | 8.6 | 9.3 | 10.1 | 10.8 | 11.5 | 12.2 | 12.9 | 13.6 | 14.4 | 15.1 | 15.8 | 16.5 | 17.2 | 18.0 | 18.7 | 19.4 | 20.1 | 20.8 | 21.5 | 22.3 | 23.0 | 23.7 | 24.4 | 25.1 | 25.9 | 26.6 |
| 117 | 8.8 | 9.5 | 10.2 | 11.0 | 11.7 | 12.4 | 13.1 | 13.9 | 14.6 | 15.3 | 16.1 | 16.8 | 17.5 | 18.3 | 19.0 | 19.7 | 20.5 | 21.2 | 21.9 | 22.6 | 23.4 | 24.1 | 24.8 | 25.6 | 26.3 | 27.0 |
| 116 | 8.9 | 9.7 | 10.4 | 11.1 | 11.9 | 12.6 | 13.4 | 14.1 | 14.9 | 15.6 | 16.3 | 17.1 | 17.8 | 18.6 | 19.3 | 20.1 | 20.8 | 21.6 | 22.3 | 23.0 | 23.8 | 24.5 | 25.3 | 26.0 | 26.8 | 27.5 |
| 115 | 9.1 | 9.8 | 10.6 | 11.3 | 12.1 | 12.9 | 13.6 | 14.4 | 15.1 | 15.9 | 16.6 | 17.4 | 18.1 | 18.9 | 19.7 | 20.4 | 21.2 | 21.9 | 22.7 | 23.4 | 24.2 | 25.0 | 25.7 | 26.5 | 27.2 | 28.0 |
| 114 | 9.2 | 10.0 | 10.8 | 11.5 | 12.3 | 13.1 | 13.9 | 14.6 | 15.4 | 16.2 | 16.9 | 17.7 | 18.5 | 19.2 | 20.0 | 20.8 | 21.5 | 22.3 | 23.1 | 23.9 | 24.6 | 25.4 | 26.2 | 26.9 | 27.7 | 28.5 |
| 113 | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 11.7 | 12.5 | 13.3 | 14.1 | 14.9 | 15.7 | 16.4 | 17.2 | 18.0 | 18.8 | 19.6 | 20.4 | 21.1 | 21.9 | 22.7 | 23.5 | 24.3 | 25.1 | 25.8 | 26.6 | 27.4 | 28.2 | 29.0 |
| 112 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 12.8 | 13.6 | 14.3 | 15.1 | 15.9 | 16.7 | 17.5 | 18.3 | 19.1 | 19.9 | 20.7 | 21.5 | 22.3 | 23.1 | 23.9 | 24.7 | 25.5 | 26.3 | 27.1 | 27.9 | 28.7 | 29.5 |
| 111 | 9.7 | 10.6 | 11.4 | 12.2 | 13.0 | 13.8 | 14.6 | 15.4 | 16.2 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 19.5 | 20.3 | 21.1 | 21.9 | 22.7 | 23.5 | 24.3 | 25.2 | 26.0 | 26.8 | 27.6 | 28.4 | 29.2 | 30.0 |
| 110 | 9.9 | 10.7 | 11.6 | 12.4 | 13.2 | 14.0 | 14.9 | 15.7 | 16.5 | 17.4 | 18.2 | 19.0 | 19.8 | 20.7 | 21.5 | 22.3 | 23.1 | 24.0 | 24.8 | 25.6 | 26.4 | 27.3 | 28.1 | 28.9 | 29.8 | 30.6 |
| 109 | 10.1 | 10.9 | 11.8 | 12.6 | 13.5 | 14.3 | 15.2 | 16.0 | 16.8 | 17.7 | 18.5 | 19.4 | 20.2 | 21.0 | 21.9 | 22.7 | 23.6 | 24.4 | 25.3 | 26.1 | 26.9 | 27.8 | 28.6 | 29.5 | 30.3 | 31.1 |
| 108 | 10.3 | 11.1 | 12.0 | 12.9 | 13.7 | 14.6 | 15.4 | 16.3 | 17.1 | 18.0 | 18.9 | 19.7 | 20.6 | 21.4 | 22.3 | 23.1 | 24.0 | 24.9 | 25.7 | 26.6 | 27.4 | 28.3 | 29.1 | 30.0 | 30.9 | 31.7 |
| 107 | 10.5 | 11.4 | 12.2 | 13.1 | 14.0 | 14.8 | 15.7 | 16.6 | 17.5 | 18.3 | 19.2 | 20.1 | 21.0 | 21.8 | 22.7 | 23.6 | 24.5 | 25.3 | 26.2 | 27.1 | 28.0 | 28.8 | 29.7 | 30.6 | 31.4 | 32.3 |
| 106 | 10.7 | 11.6 | 12.5 | 13.3 | 14.2 | 15.1 | 16.0 | 16.9 | 17.8 | 18.7 | 19.6 | 20.5 | 21.4 | 22.2 | 23.1 | 24.0 | 24.9 | 25.8 | 26.7 | 27.6 | 28.5 | 29.4 | 30.3 | 31.1 | 32.0 | 32.9 |
| 105 | 10.9 | 11.8 | 12.7 | 13.6 | 14.5 | 15.4 | 16.3 | 17.2 | 18.1 | 19.0 | 20.0 | 20.9 | 21.8 | 22.7 | 23.6 | 24.5 | 25.4 | 26.3 | 27.2 | 28.1 | 29.0 | 29.9 | 30.8 | 31.7 | 32.7 | 33.6 |
| 104 | 11.1 | 12.0 | 12.9 | 13.9 | 14.8 | 15.7 | 16.6 | 17.6 | 18.5 | 19.4 | 20.3 | 21.3 | 22.2 | 23.1 | 24.0 | 25.0 | 25.9 | 26.8 | 27.7 | 28.7 | 29.6 | 30.5 | 31.4 | 32.4 | 33.3 | 34.2 |
| 103 | 11.3 | 12.3 | 13.2 | 14.1 | 15.1 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 19.8 | 20.7 | 21.7 | 22.6 | 23.6 | 24.5 | 25.5 | 26.4 | 27.3 | 28.3 | 29.2 | 30.2 | 31.1 | 32.0 | 33.0 | 33.9 | 34.9 |
| 102 | 11.5 | 12.5 | 13.5 | 14.4 | 15.4 | 16.3 | 17.3 | 18.3 | 19.2 | 20.2 | 21.1 | 22.1 | 23.1 | 24.0 | 25.0 | 26.0 | 26.9 | 27.9 | 28.8 | 29.8 | 30.8 | 31.7 | 32.7 | 33.6 | 34.6 | 35.6 |
| 101 | 11.8 | 12.7 | 13.7 | 14.7 | 15.7 | 16.7 | 17.6 | 18.6 | 19.6 | 20.6 | 21.6 | 22.5 | 23.5 | 24.5 | 25.5 | 26.5 | 27.4 | 28.4 | 29.4 | 30.4 | 31.4 | 32.3 | 33.3 | 34.3 | 35.3 | 36.3 |
| 100 | 12.0 | 13.0 | 14.0 | 15.0 | 16.0 | 17.0 | 18.0 | 19.0 | 20.0 | 21.0 | 22.0 | 23.0 | 24.0 | 25.0 | 26.0 | 27.0 | 28.0 | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 34.0 | 35.0 | 36.0 | 37.0 |
| Peso (kg) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 |



| Altura (cm) | Tabela de IMC para Adolescentes (15-18 anos, 125-149 cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | IMC=Peso em kg/(altura em m) ² | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | 8.6 | 9.0 | 9.5 | 9.9 | 10.4 | 10.8 | 11.3 | 11.7 | 12.2 | 12.6 | 13.1 | 13.5 | 14.0 | 14.4 | 14.9 | 15.3 | 15.8 | 16.2 | 16.7 | 17.1 | 17.6 | 18.0 | 18.5 | 18.9 | 19.4 | 19.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | 8.7 | 9.1 | 9.6 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 11.4 | 11.9 | 12.3 | 12.8 | 13.2 | 13.7 | 14.2 | 14.6 | 15.1 | 15.5 | 16.0 | 16.4 | 16.9 | 17.3 | 17.8 | 18.3 | 18.7 | 19.2 | 19.6 | 20.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 147 | 8.8 | 9.3 | 9.7 | 10.2 | 10.6 | 11.1 | 11.6 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.4 | 13.9 | 14.3 | 14.8 | 15.3 | 15.7 | 16.2 | 16.7 | 17.1 | 17.6 | 18.0 | 18.5 | 19.0 | 19.4 | 19.9 | 20.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 146 | 8.9 | 9.4 | 9.9 | 10.3 | 10.8 | 11.3 | 11.7 | 12.2 | 12.7 | 13.1 | 13.6 | 14.1 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 16.4 | 16.9 | 17.4 | 17.8 | 18.3 | 18.8 | 19.2 | 19.7 | 20.2 | 20.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 145 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 10.9 | 11.4 | 11.9 | 12.4 | 12.8 | 13.3 | 13.8 | 14.3 | 14.7 | 15.2 | 15.7 | 16.2 | 16.6 | 17.1 | 17.6 | 18.1 | 18.5 | 19.0 | 19.5 | 20.0 | 20.5 | 20.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 144 | 9.2 | 9.6 | 10.1 | 10.6 | 11.1 | 11.6 | 12.1 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 14.9 | 15.4 | 15.9 | 16.4 | 16.9 | 17.4 | 17.8 | 18.3 | 18.8 | 19.3 | 19.8 | 20.3 | 20.7 | 21.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 143 | 9.3 | 9.8 | 10.3 | 10.8 | 11.2 | 11.7 | 12.2 | 12.7 | 13.2 | 13.7 | 14.2 | 14.7 | 15.2 | 15.6 | 16.1 | 16.6 | 17.1 | 17.6 | 18.1 | 18.6 | 19.1 | 19.6 | 20.0 | 20.5 | 21.0 | 21.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | 9.4 | 9.9 | 10.4 | 10.9 | 11.4 | 11.9 | 12.4 | 12.9 | 13.4 | 13.9 | 14.4 | 14.9 | 15.4 | 15.9 | 16.4 | 16.9 | 17.4 | 17.9 | 18.3 | 18.8 | 19.3 | 19.8 | 20.3 | 20.8 | 21.3 | 21.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 141 | 9.6 | 10.1 | 10.6 | 11.1 | 11.6 | 12.1 | 12.6 | 13.1 | 13.6 | 14.1 | 14.6 | 15.1 | 15.6 | 16.1 | 16.6 | 17.1 | 17.6 | 18.1 | 18.6 | 19.1 | 19.6 | 20.1 | 20.6 | 21.1 | 21.6 | 22.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | 9.7 | 10.2 | 10.7 | 11.2 | 11.7 | 12.2 | 12.8 | 13.3 | 13.8 | 14.3 | 14.8 | 15.3 | 15.8 | 16.3 | 16.8 | 17.3 | 17.9 | 18.4 | 18.9 | 19.4 | 19.9 | 20.4 | 20.9 | 21.4 | 21.9 | 22.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | 9.8 | 10.4 | 10.9 | 11.4 | 11.9 | 12.4 | 12.9 | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 16.6 | 17.1 | 17.6 | 18.1 | 18.6 | 19.2 | 19.7 | 20.2 | 20.7 | 21.2 | 21.7 | 22.3 | 22.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 11.6 | 12.1 | 12.6 | 13.1 | 13.7 | 14.2 | 14.7 | 15.2 | 15.8 | 16.3 | 16.8 | 17.3 | 17.9 | 18.4 | 18.9 | 19.4 | 20.0 | 20.5 | 21.0 | 21.5 | 22.1 | 22.6 | 23.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 137 | 10.1 | 10.7 | 11.2 | 11.7 | 12.3 | 12.8 | 13.3 | 13.9 | 14.4 | 14.9 | 15.5 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.6 | 18.1 | 18.6 | 19.2 | 19.7 | 20.2 | 20.8 | 21.3 | 21.8 | 22.4 | 22.9 | 23.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 136 | 10.3 | 10.8 | 11.4 | 11.9 | 12.4 | 13.0 | 13.5 | 14.1 | 14.6 | 15.1 | 15.7 | 16.2 | 16.8 | 17.3 | 17.8 | 18.4 | 18.9 | 19.5 | 20.0 | 20.5 | 21.1 | 21.6 | 22.2 | 22.7 | 23.2 | 23.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 135 | 10.4 | 11.0 | 11.5 | 12.1 | 12.6 | 13.2 | 13.7 | 14.3 | 14.8 | 15.4 | 15.9 | 16.5 | 17.0 | 17.6 | 18.1 | 18.7 | 19.2 | 19.8 | 20.3 | 20.9 | 21.4 | 21.9 | 22.5 | 23.0 | 23.6 | 24.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | 10.6 | 11.1 | 11.7 | 12.3 | 12.8 | 13.4 | 13.9 | 14.5 | 15.0 | 15.6 | 16.2 | 16.7 | 17.3 | 17.8 | 18.4 | 18.9 | 19.5 | 20.0 | 20.6 | 21.2 | 21.7 | 22.3 | 22.8 | 23.4 | 23.9 | 24.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | 10.7 | 11.3 | 11.9 | 12.4 | 13.0 | 13.6 | 14.1 | 14.7 | 15.3 | 15.8 | 16.4 | 17.0 | 17.5 | 18.1 | 18.7 | 19.2 | 19.8 | 20.4 | 20.9 | 21.5 | 22.0 | 22.6 | 23.2 | 23.7 | 24.3 | 24.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | 10.9 | 11.5 | 12.1 | 12.6 | 13.2 | 13.8 | 14.3 | 14.9 | 15.5 | 16.1 | 16.6 | 17.2 | 17.8 | 18.4 | 18.9 | 19.5 | 20.1 | 20.7 | 21.2 | 21.8 | 22.4 | 23.0 | 23.5 | 24.1 | 24.7 | 25.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | 11.1 | 11.7 | 12.2 | 12.8 | 13.4 | 14.0 | 14.6 | 15.2 | 15.7 | 16.3 | 16.9 | 17.5 | 18.1 | 18.6 | 19.2 | 19.8 | 20.4 | 21.0 | 21.6 | 22.1 | 22.7 | 23.3 | 23.9 | 24.5 | 25.1 | 25.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 130 | 11.2 | 11.8 | 12.4 | 13.0 | 13.6 | 14.2 | 14.8 | 15.4 | 16.0 | 16.6 | 17.2 | 17.8 | 18.3 | 18.9 | 19.5 | 20.1 | 20.7 | 21.3 | 21.9 | 22.5 | 23.1 | 23.7 | 24.3 | 24.9 | 25.4 | 26.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129 | 11.4 | 12.0 | 12.6 | 13.2 | 13.8 | 14.4 | 15.0 | 15.6 | 16.2 | 16.8 | 17.4 | 18.0 | 18.6 | 19.2 | 19.8 | 20.4 | 21.0 | 21.6 | 22.2 | 22.8 | 23.4 | 24.0 | 24.6 | 25.2 | 25.8 | 26.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | 11.6 | 12.2 | 12.8 | 13.4 | 14.0 | 14.6 | 15.3 | 15.9 | 16.5 | 17.1 | 17.7 | 18.3 | 18.9 | 19.5 | 20.1 | 20.8 | 21.4 | 22.0 | 22.6 | 23.2 | 23.8 | 24.4 | 25.0 | 25.6 | 26.2 | 26.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 127 | 11.8 | 12.4 | 13.0 | 13.6 | 14.3 | 14.9 | 15.5 | 16.1 | 16.7 | 17.4 | 18.0 | 18.6 | 19.2 | 19.8 | 20.5 | 21.1 | 21.7 | 22.3 | 22.9 | 23.6 | 24.2 | 24.8 | 25.4 | 26.0 | 26.7 | 27.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 126 | 12.0 | 12.6 | 13.2 | 13.9 | 14.5 | 15.1 | 15.7 | 16.4 | 17.0 | 17.6 | 18.3 | 18.9 | 19.5 | 20.2 | 20.8 | 21.4 | 22.0 | 22.7 | 23.3 | 23.9 | 24.6 | 25.2 | 25.8 | 26.5 | 27.1 | 27.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | 12.2 | 12.8 | 13.4 | 14.1 | 14.7 | 15.4 | 16.0 | 16.6 | 17.3 | 17.9 | 18.6 | 19.2 | 19.8 | 20.5 | 21.1 | 21.8 | 22.4 | 23.0 | 23.7 | 24.3 | 25.0 | 25.6 | 26.2 | 26.9 | 27.5 | 28.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Peso (kg) | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



| Altura (cm) | Tabela de IMC para Adolescentes (15–18 anos, 150–175 cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | IMC=Peso em kg/(altura em m) ² | | | | |
|----------------|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|--|--|--|--|
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | |
| 175 | 8.8 | 9.1 | 9.5 | 9.8 | 10.1 | 10.4 | 10.8 | 11.1 | 11.4 | 11.8 | 12.1 | 12.4 | 12.7 | 13.1 | 13.4 | 13.7 | 14.0 | 14.4 | 14.7 | 15.0 | 15.3 | 15.7 | 16.0 | 16.3 | 16.7 | 17.0 | | | | |
| 174 | 8.9 | 9.2 | 9.6 | 9.9 | 10.2 | 10.6 | 10.9 | 11.2 | 11.6 | 11.9 | 12.2 | 12.6 | 12.9 | 13.2 | 13.5 | 13.9 | 14.2 | 14.5 | 14.9 | 15.2 | 15.5 | 15.9 | 16.2 | 16.5 | 16.8 | 17.2 | | | | |
| 173 | 9.0 | 9.4 | 9.7 | 10.0 | 10.4 | 10.7 | 11.0 | 11.4 | 11.7 | 12.0 | 12.4 | 12.7 | 13.0 | 13.4 | 13.7 | 14.0 | 14.4 | 14.7 | 15.0 | 15.4 | 15.7 | 16.0 | 16.4 | 16.7 | 17.0 | 17.4 | | | | |
| 172 | 9.1 | 9.5 | 9.8 | 10.1 | 10.5 | 10.8 | 11.2 | 11.5 | 11.8 | 12.2 | 12.5 | 12.8 | 13.2 | 13.5 | 13.9 | 14.2 | 14.5 | 14.9 | 15.2 | 15.5 | 15.9 | 16.2 | 16.6 | 16.9 | 17.2 | 17.6 | | | | |
| 171 | 9.2 | 9.6 | 9.9 | 10.3 | 10.6 | 10.9 | 11.3 | 11.6 | 12.0 | 12.3 | 12.7 | 13.0 | 13.3 | 13.7 | 14.0 | 14.4 | 14.7 | 15.0 | 15.4 | 15.7 | 16.1 | 16.4 | 16.8 | 17.1 | 17.4 | 17.8 | | | | |
| 170 | 9.3 | 9.7 | 10.0 | 10.4 | 10.7 | 11.1 | 11.4 | 11.8 | 12.1 | 12.5 | 12.8 | 13.1 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.9 | 15.2 | 15.6 | 15.9 | 16.3 | 16.6 | 17.0 | 17.3 | 17.6 | 18.0 | | | | |
| 169 | 9.5 | 9.8 | 10.2 | 10.5 | 10.9 | 11.2 | 11.6 | 11.9 | 12.3 | 12.6 | 13.0 | 13.3 | 13.7 | 14.0 | 14.4 | 14.7 | 15.1 | 15.4 | 15.8 | 16.1 | 16.5 | 16.8 | 17.2 | 17.5 | 17.9 | 18.2 | | | | |
| 168 | 9.6 | 9.9 | 10.3 | 10.6 | 11.0 | 11.3 | 11.7 | 12.0 | 12.4 | 12.8 | 13.1 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.9 | 15.2 | 15.6 | 15.9 | 16.3 | 16.7 | 17.0 | 17.4 | 17.7 | 18.1 | 18.4 | | | | |
| 167 | 9.7 | 10.0 | 10.4 | 10.8 | 11.1 | 11.5 | 11.8 | 12.2 | 12.5 | 12.9 | 13.3 | 13.6 | 14.0 | 14.3 | 14.7 | 15.1 | 15.4 | 15.8 | 16.1 | 16.5 | 16.9 | 17.2 | 17.6 | 17.9 | 18.3 | 18.6 | | | | |
| 166 | 9.8 | 10.2 | 10.5 | 10.9 | 11.2 | 11.6 | 12.0 | 12.3 | 12.7 | 13.1 | 13.4 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.9 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.3 | 16.7 | 17.1 | 17.4 | 17.8 | 18.1 | 18.5 | 18.9 | | | | |
| 165 | 9.9 | 10.3 | 10.7 | 11.0 | 11.4 | 11.8 | 12.1 | 12.5 | 12.9 | 13.2 | 13.6 | 14.0 | 14.3 | 14.7 | 15.1 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.5 | 16.9 | 17.3 | 17.6 | 18.0 | 18.4 | 18.7 | 19.1 | | | | |
| 164 | 10.0 | 10.4 | 10.8 | 11.2 | 11.5 | 11.9 | 12.3 | 12.6 | 13.0 | 13.4 | 13.8 | 14.1 | 14.5 | 14.9 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.7 | 17.1 | 17.5 | 17.8 | 18.2 | 18.6 | 19.0 | 19.3 | | | | |
| 163 | 10.2 | 10.5 | 10.9 | 11.3 | 11.7 | 12.0 | 12.4 | 12.8 | 13.2 | 13.5 | 13.9 | 14.3 | 14.7 | 15.1 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.6 | 16.9 | 17.3 | 17.7 | 18.1 | 18.4 | 18.8 | 19.2 | 19.6 | | | | |
| 162 | 10.3 | 10.7 | 11.1 | 11.4 | 11.8 | 12.2 | 12.6 | 13.0 | 13.3 | 13.7 | 14.1 | 14.5 | 14.9 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.8 | 17.1 | 17.5 | 17.9 | 18.3 | 18.7 | 19.1 | 19.4 | 19.8 | | | | |
| 161 | 10.4 | 10.8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 | 12.3 | 12.7 | 13.1 | 13.5 | 13.9 | 14.3 | 14.7 | 15.0 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.6 | 17.0 | 17.4 | 17.7 | 18.1 | 18.5 | 18.9 | 19.3 | 19.7 | 20.1 | | | | |
| 160 | 10.5 | 10.9 | 11.3 | 11.7 | 12.1 | 12.5 | 12.9 | 13.3 | 13.7 | 14.1 | 14.5 | 14.8 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.8 | 17.2 | 17.6 | 18.0 | 18.4 | 18.8 | 19.1 | 19.5 | 19.9 | 20.3 | | | | |
| 159 | 10.7 | 11.1 | 11.5 | 11.9 | 12.3 | 12.7 | 13.1 | 13.4 | 13.8 | 14.2 | 14.6 | 15.0 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.6 | 17.0 | 17.4 | 17.8 | 18.2 | 18.6 | 19.0 | 19.4 | 19.8 | 20.2 | 20.6 | | | | |
| 158 | 10.8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 | 12.4 | 12.8 | 13.2 | 13.6 | 14.0 | 14.4 | 14.8 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.8 | 17.2 | 17.6 | 18.0 | 18.4 | 18.8 | 19.2 | 19.6 | 20.0 | 20.4 | 20.8 | | | | |
| 157 | 11.0 | 11.4 | 11.8 | 12.2 | 12.6 | 13.0 | 13.4 | 13.8 | 14.2 | 14.6 | 15.0 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.6 | 17.0 | 17.4 | 17.9 | 18.3 | 18.7 | 19.1 | 19.5 | 19.9 | 20.3 | 20.7 | 21.1 | | | | |
| 156 | 11.1 | 11.5 | 11.9 | 12.3 | 12.7 | 13.1 | 13.6 | 14.0 | 14.4 | 14.8 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.8 | 17.3 | 17.7 | 18.1 | 18.5 | 18.9 | 19.3 | 19.7 | 20.1 | 20.5 | 21.0 | 21.4 | | | | |
| 155 | 11.2 | 11.7 | 12.1 | 12.5 | 12.9 | 13.3 | 13.7 | 14.2 | 14.6 | 15.0 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.6 | 17.1 | 17.5 | 17.9 | 18.3 | 18.7 | 19.1 | 19.6 | 20.0 | 20.4 | 20.8 | 21.2 | 21.6 | | | | |
| 154 | 11.4 | 11.8 | 12.2 | 12.6 | 13.1 | 13.5 | 13.9 | 14.3 | 14.8 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.9 | 17.3 | 17.7 | 18.1 | 18.6 | 19.0 | 19.4 | 19.8 | 20.2 | 20.7 | 21.1 | 21.5 | 21.9 | | | | |
| 153 | 11.5 | 12.0 | 12.4 | 12.8 | 13.2 | 13.7 | 14.1 | 14.5 | 15.0 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.7 | 17.1 | 17.5 | 17.9 | 18.4 | 18.8 | 19.2 | 19.7 | 20.1 | 20.5 | 20.9 | 21.4 | 21.8 | 22.2 | | | | |
| 152 | 11.7 | 12.1 | 12.6 | 13.0 | 13.4 | 13.9 | 14.3 | 14.7 | 15.1 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.9 | 17.3 | 17.7 | 18.2 | 18.6 | 19.0 | 19.5 | 19.9 | 20.3 | 20.8 | 21.2 | 21.6 | 22.1 | 22.5 | | | | |
| 151 | 11.8 | 12.3 | 12.7 | 13.2 | 13.6 | 14.0 | 14.5 | 14.9 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.7 | 17.1 | 17.5 | 18.0 | 18.4 | 18.9 | 19.3 | 19.7 | 20.2 | 20.6 | 21.1 | 21.5 | 21.9 | 22.4 | 22.8 | | | | |
| 150 | 12.0 | 12.4 | 12.9 | 13.3 | 13.8 | 14.2 | 14.7 | 15.1 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.9 | 17.3 | 17.8 | 18.2 | 18.7 | 19.1 | 19.6 | 20.0 | 20.4 | 20.9 | 21.3 | 21.8 | 22.2 | 22.7 | 23.1 | | | | |
| Peso (kg) | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | |

N/B: Para adolescentes com altura e/ou peso superior aos valores que aparecem nesta tabela, ex: um adolescentes com a altura superior a 175 cm, obtenha o IMC usando a tabela “IMC para Adultos” de acordo com a altura e peso do paciente, formula “ cálculo do IMC”, ou roda “IMC e IMC-para-Idade” se estiver disponível.



12

Tabelas de Desvio Padrão do IMC-para-Idade para Adolescentes (15–18 anos)

Tabela de Desvio Padrão (DP) do Índice de Massa Corporal-para-Idade para Adolescentes do sexo Feminino dos 15–18 anos de Idade

|  | Idade (Anos:Meses) | Normal ≥ -2 e $\leq +1$ DP (IMC) | Desnutrição MODERADA ≥ -3 e < -2 DP (IMC) | Desnutrição GRAVE < -3 DP (IMC) |
|---|--------------------|---------------------------------------|--|-----------------------------------|
| | 15:0 | 15,9 – 23,5 | 14,4 – 15,8 | $< 14,4$ |
| | 15:6 | 16,0 – 23,8 | 14,5 – 15,9 | $< 14,5$ |
| | 16:0 | 16,2 – 24,1 | 14,6 – 16,1 | $< 14,6$ |
| | 16:6 | 16,3 – 24,3 | 14,7 – 16,2 | $< 14,7$ |
| | 17:0 | 16,4 – 24,5 | 14,7 – 16,3 | $< 14,7$ |
| | 17:6 | 16,4 – 24,6 | 14,7 – 16,3 | $< 14,7$ |
| | 18:0 | 16,4 – 24,8 | 14,7 – 16,3 | $< 14,7$ |
| 18:6 | 16,5 – 24,9 | 14,7 – 16,4 | $< 14,7$ | |

Tabela de Desvio Padrão do Índice de Massa Corporal-para-Idade para Adolescentes do sexo Masculino dos 15–18 anos de Idade

|  | Idade (Anos:Meses) | Normal ≥ -2 e $\leq +1$ DP (IMC) | Desnutrição MODERADA ≥ -3 e < -2 DP (IMC) | Desnutrição GRAVE < -3 DP (IMC) |
|---|--------------------|---------------------------------------|--|-----------------------------------|
| | 15:0 | 16,0 – 22,7 | 14,7 – 15,9 | $< 14,7$ |
| | 15:6 | 16,3 – 23,1 | 14,9 – 16,2 | $< 14,9$ |
| | 16:0 | 16,5 – 23,5 | 15,1 – 16,4 | $< 15,1$ |
| | 16:6 | 16,7 – 23,9 | 15,3 – 16,6 | $< 15,3$ |
| | 17:0 | 16,9 – 24,3 | 15,4 – 16,8 | $< 15,4$ |
| | 17:6 | 17,1 – 24,6 | 15,6 – 17,0 | $< 15,6$ |
| | 18:0 | 17,3 – 24,9 | 15,7 – 17,2 | $< 15,7$ |
| 18:6 | 17,4 – 25,2 | 15,8 – 17,3 | $< 15,8$ | |



13

Classificação do Estado Nutricional através do IMC-para-Idade para Adolescentes (15–18 anos)

Classificação do estado nutricional através do IMC-para-Idade para adolescentes dos 15 aos 18 anos, excluindo adolescentes grávidas e lactantes até aos 6 meses após o parto

| IMC-para-Idade | Classificação |
|-----------------------------|----------------------|
| < -3 DP | Desnutrição grave |
| ≥ -3 DP a < -2 DP | Desnutrição moderada |
| ≥ -2 DP a $\leq +1$ DP | Normal |
| $> +1$ DP a $\leq +2$ DP | Sobrepeso |
| $> +2$ DP | Obesidade |

Exemplo de uso da Tabela de IMC-para-Idade e classificar o estado nutricional em adolescentes:

A Maria tem 16 anos e 7 meses e tem uma altura igual a 1,55 m e pesa 34,4 kg.

1. Calcule o IMC da doente, usando a seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso em kg} / \text{Altura em m}^2$$

$$\text{IMC} = 34,4 / (1,55 \times 1,55) = 34,4 / 2,4025$$

$$\text{IMC} = 14,3 \text{ kg/m}^2$$

2. Arredonde a idade de 16 anos e 7 meses para 16 anos e 6 meses (16:6).

3. Procure na tabela das raparigas a linha referente aos 16:6 anos de idade.

4. Em seguida, procure com o dedo na linha horizontal e da esquerda para direita, o IMC calculado (14,3).

5. Vai verificar que 14,3 está abaixo de 14,7, o que corresponde a Desvio Padrão < -3 . portanto, a Maria tem Desnutrição Aguda Grave.

NB: Existe uma tabela para raparigas e outra para rapazes, não se pode confundir.



14

Tabela de IMC para Adultos (19-55 anos)

Tabela de IMC para Adultos, excluindo grávidas e/ou lactantes (19-55 anos, 134–169 cm)

| Altura (cm) | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |
|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 169 | 8.8 | 9.1 | 9.5 | 9.8 | 10.2 | 10.5 | 10.9 | 11.2 | 11.6 | 11.9 | 12.3 | 12.6 | 13.0 | 13.3 | 13.7 | 14.0 | 14.4 | 14.7 | 15.1 | 15.4 | 15.8 | 16.1 | 16.5 | 16.8 | 17.2 | 17.5 | 17.9 | 18.2 | 18.6 |
| 168 | 8.9 | 9.2 | 9.6 | 9.9 | 10.3 | 10.6 | 11.0 | 11.3 | 11.7 | 12.0 | 12.4 | 12.8 | 13.1 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.9 | 15.2 | 15.6 | 15.9 | 16.3 | 16.7 | 17.0 | 17.4 | 17.7 | 18.1 | 18.4 | 18.8 |
| 167 | 9.0 | 9.3 | 9.7 | 10.0 | 10.4 | 10.8 | 11.1 | 11.5 | 11.8 | 12.2 | 12.5 | 12.9 | 13.3 | 13.6 | 14.0 | 14.3 | 14.7 | 15.1 | 15.4 | 15.8 | 16.1 | 16.5 | 16.9 | 17.2 | 17.6 | 17.9 | 18.3 | 18.6 | 19.0 |
| 166 | 9.1 | 9.4 | 9.8 | 10.2 | 10.5 | 10.9 | 11.2 | 11.6 | 12.0 | 12.3 | 12.7 | 13.1 | 13.4 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.9 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.3 | 16.7 | 17.1 | 17.4 | 17.8 | 18.1 | 18.5 | 18.9 | 19.2 |
| 165 | 9.2 | 9.6 | 9.9 | 10.3 | 10.7 | 11.0 | 11.4 | 11.8 | 12.1 | 12.5 | 12.9 | 13.2 | 13.6 | 14.0 | 14.3 | 14.7 | 15.1 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.5 | 16.9 | 17.3 | 17.6 | 18.0 | 18.4 | 18.7 | 19.1 | 19.5 |
| 164 | 9.3 | 9.7 | 10.0 | 10.4 | 10.8 | 11.2 | 11.5 | 11.9 | 12.3 | 12.6 | 13.0 | 13.4 | 13.8 | 14.1 | 14.5 | 14.9 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.7 | 17.1 | 17.5 | 17.8 | 18.2 | 18.6 | 19.0 | 19.3 | 19.7 |
| 163 | 9.4 | 9.8 | 10.2 | 10.5 | 10.9 | 11.3 | 11.7 | 12.0 | 12.4 | 12.8 | 13.2 | 13.5 | 13.9 | 14.3 | 14.7 | 15.1 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.6 | 16.9 | 17.3 | 17.7 | 18.1 | 18.4 | 18.8 | 19.2 | 19.6 | 19.9 |
| 162 | 9.5 | 9.9 | 10.3 | 10.7 | 11.1 | 11.4 | 11.8 | 12.2 | 12.6 | 13.0 | 13.3 | 13.7 | 14.1 | 14.5 | 14.9 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.8 | 17.1 | 17.5 | 17.9 | 18.3 | 18.7 | 19.1 | 19.4 | 19.8 | 20.2 |
| 161 | 9.6 | 10.0 | 10.4 | 10.8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 | 12.3 | 12.7 | 13.1 | 13.5 | 13.9 | 14.3 | 14.7 | 15.0 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.6 | 17.0 | 17.4 | 17.7 | 18.1 | 18.5 | 18.9 | 19.3 | 19.7 | 20.1 | 20.4 |
| 160 | 9.8 | 10.2 | 10.5 | 10.9 | 11.3 | 11.7 | 12.1 | 12.5 | 12.9 | 13.3 | 13.7 | 14.1 | 14.5 | 14.8 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.8 | 17.2 | 17.6 | 18.0 | 18.4 | 18.8 | 19.1 | 19.5 | 19.9 | 20.3 | 20.7 |
| 159 | 9.9 | 10.3 | 10.7 | 11.1 | 11.5 | 11.9 | 12.3 | 12.7 | 13.1 | 13.4 | 13.8 | 14.2 | 14.6 | 15.0 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.6 | 17.0 | 17.4 | 17.8 | 18.2 | 18.6 | 19.0 | 19.4 | 19.8 | 20.2 | 20.6 | 21.0 |
| 158 | 10.0 | 10.4 | 10.8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 | 12.4 | 12.8 | 13.2 | 13.6 | 14.0 | 14.4 | 14.8 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.8 | 17.2 | 17.6 | 18.0 | 18.4 | 18.8 | 19.2 | 19.6 | 20.0 | 20.4 | 20.8 | 21.2 |
| 157 | 10.1 | 10.5 | 11.0 | 11.4 | 11.8 | 12.2 | 12.6 | 13.0 | 13.4 | 13.8 | 14.2 | 14.6 | 15.0 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.6 | 17.0 | 17.4 | 17.9 | 18.3 | 18.7 | 19.1 | 19.5 | 19.9 | 20.3 | 20.7 | 21.1 | 21.5 |
| 156 | 10.3 | 10.7 | 11.1 | 11.5 | 11.9 | 12.3 | 12.7 | 13.1 | 13.6 | 14.0 | 14.4 | 14.8 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.8 | 17.3 | 17.7 | 18.1 | 18.5 | 18.9 | 19.3 | 19.7 | 20.1 | 20.5 | 21.0 | 21.4 | 21.8 |
| 155 | 10.4 | 10.8 | 11.2 | 11.7 | 12.1 | 12.5 | 12.9 | 13.3 | 13.7 | 14.2 | 14.6 | 15.0 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.6 | 17.1 | 17.5 | 17.9 | 18.3 | 18.7 | 19.1 | 19.6 | 20.0 | 20.4 | 20.8 | 21.2 | 21.6 | 22.1 |
| 154 | 10.5 | 11.0 | 11.4 | 11.8 | 12.2 | 12.6 | 13.1 | 13.5 | 13.9 | 14.3 | 14.8 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.9 | 17.3 | 17.7 | 18.1 | 18.6 | 19.0 | 19.4 | 19.8 | 20.2 | 20.7 | 21.1 | 21.5 | 21.9 | 22.3 |
| 153 | 10.7 | 11.1 | 11.5 | 12.0 | 12.4 | 12.8 | 13.2 | 13.7 | 14.1 | 14.5 | 15.0 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.7 | 17.1 | 17.5 | 17.9 | 18.4 | 18.8 | 19.2 | 19.7 | 20.1 | 20.5 | 20.9 | 21.4 | 21.8 | 22.2 | 22.6 |
| 152 | 10.8 | 11.3 | 11.7 | 12.1 | 12.6 | 13.0 | 13.4 | 13.9 | 14.3 | 14.7 | 15.1 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.9 | 17.3 | 17.7 | 18.2 | 18.6 | 19.0 | 19.5 | 19.9 | 20.3 | 20.8 | 21.2 | 21.6 | 22.1 | 22.5 | 22.9 |
| 151 | 11.0 | 11.4 | 11.8 | 12.3 | 12.7 | 13.2 | 13.6 | 14.0 | 14.5 | 14.9 | 15.4 | 15.8 | 16.2 | 16.7 | 17.1 | 17.5 | 18.0 | 18.4 | 18.9 | 19.3 | 19.7 | 20.2 | 20.6 | 21.1 | 21.5 | 21.9 | 22.4 | 22.8 | 23.2 |
| 150 | 11.1 | 11.6 | 12.0 | 12.4 | 12.9 | 13.3 | 13.8 | 14.2 | 14.7 | 15.1 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.9 | 17.3 | 17.8 | 18.2 | 18.7 | 19.1 | 19.6 | 20.0 | 20.4 | 20.9 | 21.3 | 21.8 | 22.2 | 22.7 | 23.1 | 23.6 |
| 149 | 11.3 | 11.7 | 12.2 | 12.6 | 13.1 | 13.5 | 14.0 | 14.4 | 14.9 | 15.3 | 15.8 | 16.2 | 16.7 | 17.1 | 17.6 | 18.0 | 18.5 | 18.9 | 19.4 | 19.8 | 20.3 | 20.7 | 21.2 | 21.6 | 22.1 | 22.5 | 23.0 | 23.4 | 23.9 |
| 148 | 11.4 | 11.9 | 12.3 | 12.8 | 13.2 | 13.7 | 14.2 | 14.6 | 15.1 | 15.5 | 16.0 | 16.4 | 16.9 | 17.3 | 17.8 | 18.3 | 18.7 | 19.2 | 19.6 | 20.1 | 20.5 | 21.0 | 21.5 | 21.9 | 22.4 | 22.8 | 23.3 | 23.7 | 24.2 |
| 147 | 11.6 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.4 | 13.9 | 14.3 | 14.8 | 15.3 | 15.7 | 16.2 | 16.7 | 17.1 | 17.6 | 18.0 | 18.5 | 19.0 | 19.4 | 19.9 | 20.4 | 20.8 | 21.3 | 21.8 | 22.2 | 22.7 | 23.1 | 23.6 | 24.1 | 24.5 |
| 146 | 11.7 | 12.2 | 12.7 | 13.1 | 13.6 | 14.1 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 16.4 | 16.9 | 17.4 | 17.8 | 18.3 | 18.8 | 19.2 | 19.7 | 20.2 | 20.6 | 21.1 | 21.6 | 22.0 | 22.5 | 23.0 | 23.5 | 23.9 | 24.4 | 24.9 |
| 145 | 11.9 | 12.4 | 12.8 | 13.3 | 13.8 | 14.3 | 14.7 | 15.2 | 15.7 | 16.2 | 16.6 | 17.1 | 17.6 | 18.1 | 18.5 | 19.0 | 19.5 | 20.0 | 20.5 | 20.9 | 21.4 | 21.9 | 22.4 | 22.8 | 23.3 | 23.8 | 24.3 | 24.7 | 25.2 |
| 144 | 12.1 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 14.9 | 15.4 | 15.9 | 16.4 | 16.9 | 17.4 | 17.8 | 18.3 | 18.8 | 19.3 | 19.8 | 20.3 | 20.7 | 21.2 | 21.7 | 22.2 | 22.7 | 23.1 | 23.6 | 24.1 | 24.6 | 25.1 | 25.6 |
| 143 | 12.2 | 12.7 | 13.2 | 13.7 | 14.2 | 14.7 | 15.2 | 15.6 | 16.1 | 16.6 | 17.1 | 17.6 | 18.1 | 18.6 | 19.1 | 19.6 | 20.0 | 20.5 | 21.0 | 21.5 | 22.0 | 22.5 | 23.0 | 23.5 | 24.0 | 24.5 | 24.9 | 25.4 | 25.9 |
| 142 | 12.4 | 12.9 | 13.4 | 13.9 | 14.4 | 14.9 | 15.4 | 15.9 | 16.4 | 16.9 | 17.4 | 17.9 | 18.3 | 18.8 | 19.3 | 19.8 | 20.3 | 20.8 | 21.3 | 21.8 | 22.3 | 22.8 | 23.3 | 23.8 | 24.3 | 24.8 | 25.3 | 25.8 | 26.3 |
| 141 | 12.6 | 13.1 | 13.6 | 14.1 | 14.6 | 15.1 | 15.6 | 16.1 | 16.6 | 17.1 | 17.6 | 18.1 | 18.6 | 19.1 | 19.6 | 20.1 | 20.6 | 21.1 | 21.6 | 22.1 | 22.6 | 23.1 | 23.6 | 24.1 | 24.6 | 25.1 | 25.7 | 26.2 | 26.7 |
| 140 | 12.8 | 13.3 | 13.8 | 14.3 | 14.8 | 15.3 | 15.8 | 16.3 | 16.8 | 17.3 | 17.9 | 18.4 | 18.9 | 19.4 | 19.9 | 20.4 | 20.9 | 21.4 | 21.9 | 22.4 | 23.0 | 23.5 | 24.0 | 24.5 | 25.0 | 25.5 | 26.0 | 26.5 | 27.0 |
| 139 | 12.9 | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 16.6 | 17.1 | 17.6 | 18.1 | 18.6 | 19.2 | 19.7 | 20.2 | 20.7 | 21.2 | 21.7 | 22.3 | 22.8 | 23.3 | 23.8 | 24.3 | 24.8 | 25.4 | 25.9 | 26.4 | 26.9 | 27.4 |
| 138 | 13.1 | 13.7 | 14.2 | 14.7 | 15.2 | 15.8 | 16.3 | 16.8 | 17.3 | 17.9 | 18.4 | 18.9 | 19.4 | 20.0 | 20.5 | 21.0 | 21.5 | 22.1 | 22.6 | 23.1 | 23.6 | 24.2 | 24.7 | 25.2 | 25.7 | 26.3 | 26.8 | 27.3 | 27.8 |
| 137 | 13.3 | 13.9 | 14.4 | 14.9 | 15.5 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.6 | 18.1 | 18.6 | 19.2 | 19.7 | 20.2 | 20.8 | 21.3 | 21.8 | 22.4 | 22.9 | 23.4 | 24.0 | 24.5 | 25.0 | 25.6 | 26.1 | 26.6 | 27.2 | 27.7 | 28.2 |
| 136 | 13.5 | 14.1 | 14.6 | 15.1 | 15.7 | 16.2 | 16.8 | 17.3 | 17.8 | 18.4 | 18.9 | 19.5 | 20.0 | 20.5 | 21.1 | 21.6 | 22.2 | 22.7 | 23.2 | 23.8 | 24.3 | 24.9 | 25.4 | 26.0 | 26.5 | 27.0 | 27.6 | 28.1 | 28.7 |
| 135 | 13.7 | 14.3 | 14.8 | 15.4 | 15.9 | 16.5 | 17.0 | 17.6 | 18.1 | 18.7 | 19.2 | 19.8 | 20.3 | 20.9 | 21.4 | 21.9 | 22.5 | 23.0 | 23.6 | 24.1 | 24.7 | 25.2 | 25.8 | 26.3 | 26.9 | 27.4 | 28.0 | 28.5 | 29.1 |
| 134 | 13.9 | 14.5 | 15.0 | 15.6 | 16.2 | 16.7 | 17.3 | 17.8 | 18.4 | 18.9 | 19.5 | 20.0 | 20.6 | 21.2 | 21.7 | 22.3 | 22.8 | 23.4 | 23.9 | 24.5 | 25.1 | 25.6 | 26.2 | 26.7 | 27.3 | 27.8 | 28.4 | 29.0 | 29.5 |
| Peso (kg) | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |

Explicações de como usar a tabela:

1. Procure a altura da pessoa na coluna vertical da esquerda (1 metro = 100 cm).
2. Procure o peso da pessoa na ultima linha na horizontal.
3. Procure o ponto aonde as duas linhas se encontram. Este é IMC da pessoa. Verifique o significado da cor.

Índice de Massa corporal (IMC) = peso em kg/(altura em m)²

- O laranja mostra desnutricao aguda grave (IMC < 16,0)
- O amarelo mostra desnutricao aguda moderada (IMC ≥ 16,0 e < 18,5)
- O verde mostra um peso adequado para a altura (IMC ≥ 18,5 e < 25,0)
- Branco mostra excesso de peso (IMC ≥ 25,0)



Tabela de IMC para Adultos, excluindo grávidas e/ou lactantes (19-55 anos, 170–200 cm)

| Altura (cm) | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 |
|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 200 | 11.5 | 11.8 | 12.0 | 12.3 | 12.5 | 12.8 | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.5 | 14.8 | 15.0 | 15.3 | 15.5 | 15.8 | 16.0 | 16.3 | 16.5 | 16.8 | 17.0 | 17.3 | 17.5 | 17.8 | 18.0 | 18.3 | 18.5 |
| 199 | 11.6 | 11.9 | 12.1 | 12.4 | 12.6 | 12.9 | 13.1 | 13.4 | 13.6 | 13.9 | 14.1 | 14.4 | 14.6 | 14.9 | 15.2 | 15.4 | 15.7 | 15.9 | 16.2 | 16.4 | 16.7 | 16.9 | 17.2 | 17.4 | 17.7 | 17.9 | 18.2 | 18.4 | 18.7 |
| 198 | 11.7 | 12.0 | 12.2 | 12.5 | 12.8 | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.5 | 14.8 | 15.0 | 15.3 | 15.6 | 15.8 | 16.1 | 16.3 | 16.6 | 16.8 | 17.1 | 17.3 | 17.6 | 17.9 | 18.1 | 18.4 | 18.6 | 18.9 |
| 197 | 11.9 | 12.1 | 12.4 | 12.6 | 12.9 | 13.1 | 13.4 | 13.7 | 13.9 | 14.2 | 14.4 | 14.7 | 14.9 | 15.2 | 15.5 | 15.7 | 16.0 | 16.2 | 16.5 | 16.7 | 17.0 | 17.3 | 17.5 | 17.8 | 18.0 | 18.3 | 18.6 | 18.8 | 19.1 |
| 196 | 12.0 | 12.2 | 12.5 | 12.8 | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.1 | 14.3 | 14.6 | 14.8 | 15.1 | 15.4 | 15.6 | 15.9 | 16.1 | 16.4 | 16.7 | 16.9 | 17.2 | 17.4 | 17.7 | 18.0 | 18.2 | 18.5 | 18.7 | 19.0 | 19.3 |
| 195 | 12.1 | 12.4 | 12.6 | 12.9 | 13.1 | 13.4 | 13.7 | 13.9 | 14.2 | 14.5 | 14.7 | 15.0 | 15.3 | 15.5 | 15.8 | 16.0 | 16.3 | 16.6 | 16.8 | 17.1 | 17.4 | 17.6 | 17.9 | 18.1 | 18.4 | 18.7 | 18.9 | 19.2 | 19.5 |
| 194 | 12.2 | 12.5 | 12.8 | 13.0 | 13.3 | 13.6 | 13.8 | 14.1 | 14.3 | 14.6 | 14.9 | 15.1 | 15.4 | 15.7 | 15.9 | 16.2 | 16.5 | 16.7 | 17.0 | 17.3 | 17.5 | 17.8 | 18.1 | 18.3 | 18.6 | 18.9 | 19.1 | 19.4 | 19.7 |
| 193 | 12.3 | 12.6 | 12.9 | 13.2 | 13.4 | 13.7 | 14.0 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15.0 | 15.3 | 15.6 | 15.8 | 16.1 | 16.4 | 16.6 | 16.9 | 17.2 | 17.5 | 17.7 | 18.0 | 18.3 | 18.5 | 18.8 | 19.1 | 19.3 | 19.6 | 19.9 |
| 192 | 12.5 | 12.7 | 13.0 | 13.3 | 13.6 | 13.8 | 14.1 | 14.4 | 14.6 | 14.9 | 15.2 | 15.5 | 15.7 | 16.0 | 16.3 | 16.5 | 16.8 | 17.1 | 17.4 | 17.6 | 17.9 | 18.2 | 18.4 | 18.7 | 19.0 | 19.3 | 19.5 | 19.8 | 20.1 |
| 191 | 12.6 | 12.9 | 13.2 | 13.4 | 13.7 | 14.0 | 14.3 | 14.5 | 14.8 | 15.1 | 15.4 | 15.6 | 15.9 | 16.2 | 16.4 | 16.7 | 17.0 | 17.3 | 17.5 | 17.8 | 18.1 | 18.4 | 18.6 | 18.9 | 19.2 | 19.5 | 19.7 | 20.0 | 20.3 |
| 190 | 12.7 | 13.0 | 13.3 | 13.6 | 13.9 | 14.1 | 14.4 | 14.7 | 15.0 | 15.2 | 15.5 | 15.8 | 16.1 | 16.3 | 16.6 | 16.9 | 17.2 | 17.5 | 17.7 | 18.0 | 18.3 | 18.6 | 18.8 | 19.1 | 19.4 | 19.7 | 19.9 | 20.2 | 20.5 |
| 189 | 12.9 | 13.2 | 13.4 | 13.7 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 14.8 | 15.1 | 15.4 | 15.7 | 16.0 | 16.2 | 16.5 | 16.8 | 17.1 | 17.4 | 17.6 | 17.9 | 18.2 | 18.5 | 18.8 | 19.0 | 19.3 | 19.6 | 19.9 | 20.2 | 20.4 | 20.7 |
| 188 | 13.0 | 13.3 | 13.6 | 13.9 | 14.1 | 14.4 | 14.7 | 15.0 | 15.3 | 15.6 | 15.8 | 16.1 | 16.4 | 16.7 | 17.0 | 17.3 | 17.5 | 17.8 | 18.1 | 18.4 | 18.7 | 19.0 | 19.2 | 19.5 | 19.8 | 20.1 | 20.4 | 20.7 | 20.9 |
| 187 | 13.2 | 13.4 | 13.7 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 14.9 | 15.2 | 15.4 | 15.7 | 16.0 | 16.3 | 16.6 | 16.9 | 17.2 | 17.4 | 17.7 | 18.0 | 18.3 | 18.6 | 18.9 | 19.2 | 19.4 | 19.7 | 20.0 | 20.3 | 20.6 | 20.9 | 21.2 |
| 186 | 13.3 | 13.6 | 13.9 | 14.2 | 14.5 | 14.7 | 15.0 | 15.3 | 15.6 | 15.9 | 16.2 | 16.5 | 16.8 | 17.1 | 17.3 | 17.6 | 17.9 | 18.2 | 18.5 | 18.8 | 19.1 | 19.4 | 19.7 | 19.9 | 20.2 | 20.5 | 20.8 | 21.1 | 21.4 |
| 185 | 13.4 | 13.7 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 14.9 | 15.2 | 15.5 | 15.8 | 16.1 | 16.4 | 16.7 | 16.9 | 17.2 | 17.5 | 17.8 | 18.1 | 18.4 | 18.7 | 19.0 | 19.3 | 19.6 | 19.9 | 20.2 | 20.5 | 20.7 | 21.0 | 21.3 | 21.6 |
| 184 | 13.6 | 13.9 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15.1 | 15.4 | 15.7 | 15.9 | 16.2 | 16.5 | 16.8 | 17.1 | 17.4 | 17.7 | 18.0 | 18.3 | 18.6 | 18.9 | 19.2 | 19.5 | 19.8 | 20.1 | 20.4 | 20.7 | 21.0 | 21.3 | 21.6 | 21.9 |
| 183 | 13.7 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 14.9 | 15.2 | 15.5 | 15.8 | 16.1 | 16.4 | 16.7 | 17.0 | 17.3 | 17.6 | 17.9 | 18.2 | 18.5 | 18.8 | 19.1 | 19.4 | 19.7 | 20.0 | 20.3 | 20.6 | 20.9 | 21.2 | 21.5 | 21.8 | 22.1 |
| 182 | 13.9 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15.1 | 15.4 | 15.7 | 16.0 | 16.3 | 16.6 | 16.9 | 17.2 | 17.5 | 17.8 | 18.1 | 18.4 | 18.7 | 19.0 | 19.3 | 19.6 | 19.9 | 20.2 | 20.5 | 20.8 | 21.1 | 21.4 | 21.7 | 22.0 | 22.3 |
| 181 | 14.0 | 14.3 | 14.7 | 15.0 | 15.3 | 15.6 | 15.9 | 16.2 | 16.5 | 16.8 | 17.1 | 17.4 | 17.7 | 18.0 | 18.3 | 18.6 | 18.9 | 19.2 | 19.5 | 19.8 | 20.1 | 20.5 | 20.8 | 21.1 | 21.4 | 21.7 | 22.0 | 22.3 | 22.6 |
| 180 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15.1 | 15.4 | 15.7 | 16.0 | 16.4 | 16.7 | 17.0 | 17.3 | 17.6 | 17.9 | 18.2 | 18.5 | 18.8 | 19.1 | 19.4 | 19.8 | 20.1 | 20.4 | 20.7 | 21.0 | 21.3 | 21.6 | 21.9 | 22.2 | 22.5 | 22.8 |
| 179 | 14.4 | 14.7 | 15.0 | 15.3 | 15.6 | 15.9 | 16.2 | 16.5 | 16.9 | 17.2 | 17.5 | 17.8 | 18.1 | 18.4 | 18.7 | 19.0 | 19.4 | 19.7 | 20.0 | 20.3 | 20.6 | 20.9 | 21.2 | 21.5 | 21.8 | 22.2 | 22.5 | 22.8 | 23.1 |
| 178 | 14.5 | 14.8 | 15.1 | 15.5 | 15.8 | 16.1 | 16.4 | 16.7 | 17.0 | 17.4 | 17.7 | 18.0 | 18.3 | 18.6 | 18.9 | 19.3 | 19.6 | 19.9 | 20.2 | 20.5 | 20.8 | 21.1 | 21.5 | 21.8 | 22.1 | 22.4 | 22.7 | 23.0 | 23.4 |
| 177 | 14.7 | 15.0 | 15.3 | 15.6 | 16.0 | 16.3 | 16.6 | 16.9 | 17.2 | 17.6 | 17.9 | 18.2 | 18.5 | 18.8 | 19.2 | 19.5 | 19.8 | 20.1 | 20.4 | 20.7 | 21.1 | 21.4 | 21.7 | 22.0 | 22.3 | 22.7 | 23.0 | 23.3 | 23.6 |
| 176 | 14.9 | 15.2 | 15.5 | 15.8 | 16.1 | 16.5 | 16.8 | 17.1 | 17.4 | 17.8 | 18.1 | 18.4 | 18.7 | 19.0 | 19.4 | 19.7 | 20.0 | 20.3 | 20.7 | 21.0 | 21.3 | 21.6 | 22.0 | 22.3 | 22.6 | 22.9 | 23.2 | 23.6 | 23.9 |
| 175 | 15.0 | 15.3 | 15.7 | 16.0 | 16.3 | 16.7 | 17.0 | 17.3 | 17.6 | 18.0 | 18.3 | 18.6 | 18.9 | 19.3 | 19.6 | 19.9 | 20.2 | 20.6 | 20.9 | 21.2 | 21.6 | 21.9 | 22.2 | 22.5 | 22.9 | 23.2 | 23.5 | 23.8 | 24.2 |
| 174 | 15.2 | 15.5 | 15.9 | 16.2 | 16.5 | 16.8 | 17.2 | 17.5 | 17.8 | 18.2 | 18.5 | 18.8 | 19.2 | 19.5 | 19.8 | 20.1 | 20.5 | 20.8 | 21.1 | 21.5 | 21.8 | 22.1 | 22.5 | 22.8 | 23.1 | 23.5 | 23.8 | 24.1 | 24.4 |
| 173 | 15.4 | 15.7 | 16.0 | 16.4 | 16.7 | 17.0 | 17.4 | 17.7 | 18.0 | 18.4 | 18.7 | 19.0 | 19.4 | 19.7 | 20.0 | 20.4 | 20.7 | 21.0 | 21.4 | 21.7 | 22.1 | 22.4 | 22.7 | 23.1 | 23.4 | 23.7 | 24.1 | 24.4 | 24.7 |
| 172 | 15.5 | 15.9 | 16.2 | 16.6 | 16.9 | 17.2 | 17.6 | 17.9 | 18.3 | 18.6 | 18.9 | 19.3 | 19.6 | 19.9 | 20.3 | 20.6 | 21.0 | 21.3 | 21.6 | 22.0 | 22.3 | 22.6 | 23.0 | 23.3 | 23.7 | 24.0 | 24.3 | 24.7 | 25.0 |
| 171 | 15.7 | 16.1 | 16.4 | 16.8 | 17.1 | 17.4 | 17.8 | 18.1 | 18.5 | 18.8 | 19.2 | 19.5 | 19.8 | 20.2 | 20.5 | 20.9 | 21.2 | 21.5 | 21.9 | 22.2 | 22.6 | 22.9 | 23.3 | 23.6 | 23.9 | 24.3 | 24.6 | 25.0 | 25.3 |
| 170 | 15.9 | 16.3 | 16.6 | 17.0 | 17.3 | 17.6 | 18.0 | 18.3 | 18.7 | 19.0 | 19.4 | 19.7 | 20.1 | 20.4 | 20.8 | 21.1 | 21.5 | 21.8 | 22.1 | 22.5 | 22.8 | 23.2 | 23.5 | 23.9 | 24.2 | 24.6 | 24.9 | 25.3 | 25.6 |

Explicações de como usar a tabela:

1. Procure a altura da pessoa na coluna vertical da esquerda (1 metro = 100 cm).
2. Procure o peso da pessoa na ultima linha na horizontal.
3. Procure o ponto aonde as duas linhas se encontram. Este é IMC da pessoa. Verifique o significado da cor.

Índice de Massa corporal (IMC) = peso em kg/(altura em m)²

- O laranja mostra desnutricao aguda grave (IMC < 16,0)
- O amarelo mostra desnutricao aguda moderada (IMC ≥ 16,0 e < 18,5)
- O verde mostra um peso adequado para a altura (IMC ≥ 18,5 e < 25,0)
- Branco mostra excesso de peso (IMC ≥ 25,0)



15

Classificação do Estado Nutricional através do IMC para Adultos e Idosos

Classificação do estado nutricional através do IMC para adultos (19-55 anos), excluindo mulheres grávidas e lactantes até aos 6 meses após o parto

| IMC | Classificação |
|-----------------|-----------------------------|
| < 16,0 | Desnutrição grave |
| ≥ 16,0 a < 18,5 | Desnutrição moderada |
| ≥ 18,5 a < 25,0 | Normal |
| ≥ 25,0 a < 30,0 | Sobrepeso (excesso de peso) |
| ≥ 30,0 | Obesidade |

Classificação do estado nutricional através do IMC para idosos (> de 55 anos)

| IMC | Classificação |
|-----------------|-----------------------------|
| < 18,0 | Desnutrição grave |
| ≥ 18,0 a < 21,0 | Desnutrição moderada |
| ≥ 21,0 a < 27,0 | Normal |
| ≥ 27,0 | Sobrepeso (excesso de peso) |



16

Instruções para a Roda do Cálculo do IMC e IMC-para-Idade

A roda para o cálculo do IMC e IMC-para-idade é designada para facilitar o processo de cálculo do IMC e IMC-para-idade. A roda tem dois lados (ver figura abaixo): o lado anterior é para o cálculo do IMC e o posterior ou verso é para o cálculo do IMC-para-idade para as crianças e adolescentes 5-18 anos de idade.

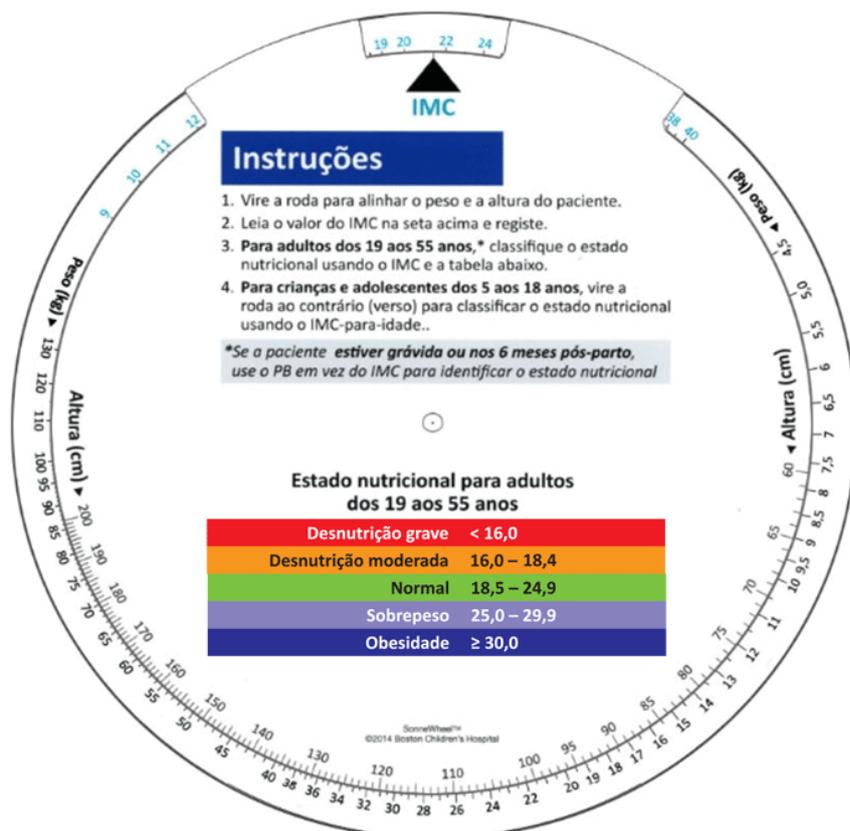
Para calcular IMC:

- Certifique-se que a roda está no lado referente ao IMC (o anterior).
- Gire a roda para alinhar o peso e a altura do paciente.
- Leia o valor do IMC indicado pela seta no topo da roda.

Para calcular IMC-para-idade:

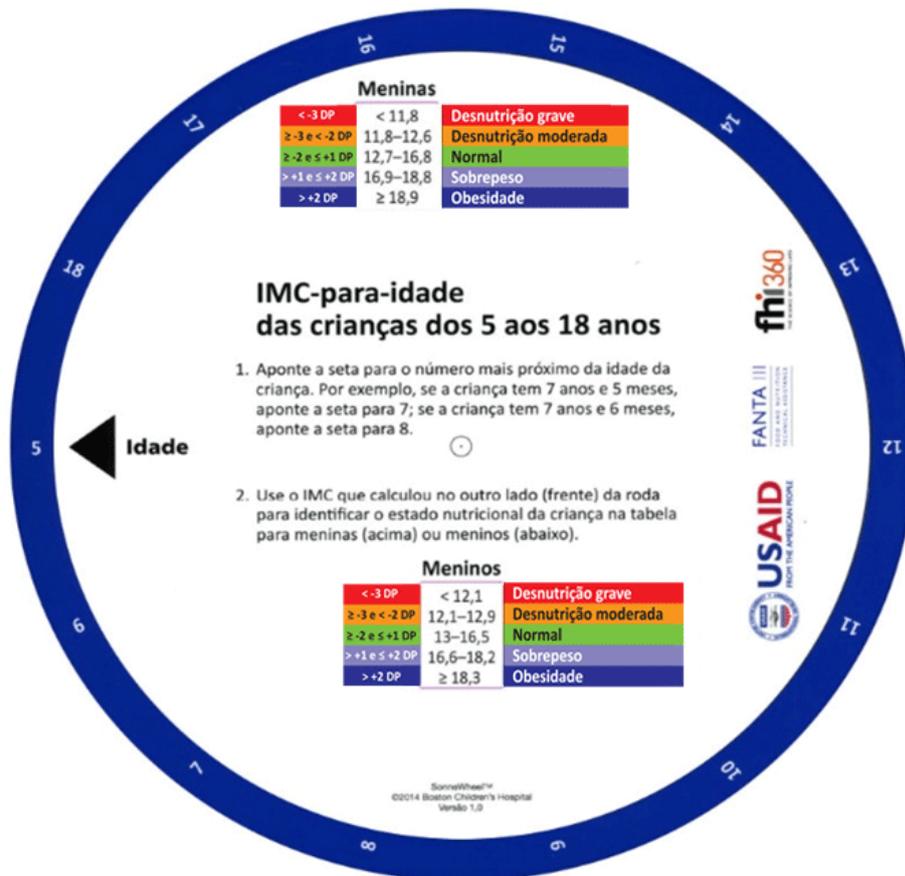
- Certifique-se que a roda está no lado referente ao IMC-para-idade (o lado posterior ou verso).
- Aponte a seta para o número inteiro mais próximo da idade da criança ou adolescente (por exemplo, se a criança tem 7 anos e 5 meses, aponte a seta para 7anos; se a criança tem 7 anos e 6 meses, aponte a seta para 8 anos).
- Use o IMC que calculou no lado anterior para identificar o estado nutricional da criança ou adolescente na tabela para meninas (localizada a acima da roda) ou meninos (localizada a abaixo da roda).

Lado anterior:





Lado posterior ou verso:



**17**

Classificação do Estado Nutricional em Mulheres Grávidas e Lactantes até aos 6 meses após o parto

Classificação do estado nutricional através do PB em mulheres grávidas e lactantes até aos 6 meses após o parto

| Perímetro Braquial (PB) | Classificação |
|-------------------------|----------------------|
| < 21 cm | Desnutrição grave |
| ≥ 21 cm a < 23 cm | Desnutrição moderada |
| ≥ 23 cm | Normal |

Classificação do estado nutricional através do ganho de peso na gestação independentemente do IMC pré-gestacional a partir do segundo e terceiro trimestres de gravidez

| Ganho de peso | Classificação |
|---------------|----------------------|
| < 1,5 kg/mês | Desnutrição moderada |
| 1,5-2 kg/mês | Normal |
| > 2 kg/mês | Excesso de peso |

Recomenda-se que o ganho de peso adequado seja usado como complemento ao Perímetro Braquial na avaliação do estado nutricional das mulheres grávidas.

**18**

Medicamentos de Rotina para Adolescentes, Adultos e Idosos em Tratamento da Desnutrição no Internamento

| Medicamento | Dosagem |
|---------------|---|
| Vitamina A | Apenas se o doente apresentar sinais de deficiência. Tratar de acordo com o protocolo nacional de tratamento de deficiência de vitamina A. |
| Amoxicilina | 50 mg/kg/dia distribuído em 3 doses por dia de 8 em 8 horas durante 7 a 10 dias. |
| Mebendazol | 500 mg numa dose única ou 5 comprimidos de 100 mg. Nas mulheres grávidas deve ser administrado apenas no 2° ou 3° trimestres. Não é indicado nas mulheres lactantes durante os primeiros 6 meses. |
| Antimaláricos | Seguir o protocolo nacional de tratamento de malária. |

Nota: Mulheres grávidas e lactantes, igualmente aos adultos e adolescentes, enquanto estiverem em tratamento de desnutrição aguda com F75, F100, ou ATPU não devem tomar suplementos de ferro nem de ácido fólico. Esta exceção é devida ao risco de intoxicação por ferro e ácido fólico uma vez que os produtos terapêuticos F75, F100, e ATPU já contêm quantidades suficientes destes micronutrientes.



19

Tratamento Nutricional durante a Fase de Estabilização

Quantidade de F75 para Adolescentes (15 – 18 anos)

| Peso (kg) | Volume de F75 por refeição (ml) ¹ | | | Volume total diário ² (65 ml/kg) |
|-----------|--|---|------------------------------|---|
| | A cada 2 horas ³ (12 refeições) | A cada 3 horas ⁴ (8 refeições) | A cada 4 horas (6 refeições) | |
| <15 | 80 | 115 | 155 | 940 |
| 15 – 19,9 | 95 | 140 | 190 | 1135 |
| 20 – 24,9 | 120 | 180 | 245 | 1460 |
| 25 – 29,9 | 150 | 225 | 300 | 1785 |
| 30 – 39,9 | 190 | 285 | 380 | 2270 |
| 40 – 59,9 | 270 | 405 | 540 | 3250 |
| ≥ 60 | 380 | 570 | 760 | 4550 |

Quantidade de F75 para Adultos (19 – 55 anos)

| Peso (kg) | Volume de F75 por refeição (ml) ¹ | | | Volume total diário ² (55 ml/kg) |
|-----------|--|---|------------------------------|---|
| | A cada 2 horas ³ (12 refeições) | A cada 3 horas ⁴ (8 refeições) | A cada 4 horas (6 refeições) | |
| <15 | 65 | 100 | 130 | 795 |
| 15 – 19,9 | 80 | 120 | 160 | 960 |
| 20 – 24,9 | 100 | 155 | 205 | 1235 |
| 25 – 29,9 | 125 | 190 | 250 | 1510 |
| 30 – 39,9 | 160 | 240 | 320 | 1920 |
| 40 – 59,9 | 230 | 345 | 460 | 2750 |
| ≥ 60 | 320 | 480 | 640 | 3850 |

Quantidade de F75 para Idosos (> 55 anos)

| Peso (kg) | Volume de F75 por refeição (ml) ¹ | | | Volume total diário ² (45 ml/kg) |
|-----------|--|---|------------------------------|---|
| | A cada 2 horas ³ (12 refeições) | A cada 3 horas ⁴ (8 refeições) | A cada 4 horas (6 refeições) | |
| <15 | 55 | 80 | 110 | 650 |
| 15 – 19,9 | 65 | 100 | 130 | 785 |
| 20 – 24,9 | 85 | 125 | 170 | 1010 |
| 25 – 29,9 | 100 | 155 | 205 | 1235 |
| 30 – 39,9 | 130 | 195 | 260 | 1575 |
| 40 – 59,9 | 190 | 280 | 375 | 2250 |
| ≥ 60 | 260 | 395 | 525 | 3150 |

¹ Volumes nestas colunas são arredondados para 5 ml.

² Necessidades de cada doente podem variar em 30% destas quantidades. Pacientes que consomem outros alimentos poderão tomar entre 50% a 100% destas quantidades, dependendo da sua tolerância ao leite. Para as mulheres grávidas, não deve-se dar somente o leite terapêutico sem nenhuma comida, porque as quantidades de Vitamina A contidas nos leites terapêuticos quando absorvidas de forma isolada pode levar a um risco de malformação congênita.

³ No primeiro dia, alimenta-se a cada duas horas. Após redução dos episódios de vômitos e diarreia (menos de 5 fezes líquidas/dia), e se o doente terminar todas as refeições, alimenta-se a cada três horas.

⁴ Após um dia a receber as refeições a cada 3 horas: se não houver episódios de vômitos, a diarreia tiver diminuído, e terminar quase todas as refeições, muda-se para tomadas a cada quatro horas.



20 Tratamento Nutricional durante a Fase de Transição

Quantidade de F100 para Adolescentes (15 – 18 anos)

| Peso (kg) | Volume de F100 por refeição (ml) ¹ | | | Volume total diário ² (65 ml/kg) |
|-----------|---|---|------------------------------|---|
| | A cada 2 horas ³ (12 refeições) | A cada 3 horas ⁴ (8 refeições) | A cada 4 horas (6 refeições) | |
| < 15 | 80 | 115 | 155 | 940 |
| 15 – 19,9 | 95 | 140 | 190 | 1135 |
| 20 – 24,9 | 120 | 180 | 245 | 1460 |
| 25 – 29,9 | 150 | 225 | 300 | 1785 |
| 30 – 39,9 | 190 | 285 | 380 | 2270 |
| 40 – 59,9 | 270 | 405 | 540 | 3250 |
| ≥ 60 | 380 | 570 | 760 | 4550 |

Quantidade de F100 para Adultos (19 – 55 anos)

| Peso (kg) | Volume de F100 por refeição (ml) ¹ | | | Volume total diário ² (55 ml/kg) |
|-----------|---|---|------------------------------|---|
| | A cada 2 horas ³ (12 refeições) | A cada 3 horas ⁴ (8 refeições) | A cada 4 horas (6 refeições) | |
| < 15 | 65 | 100 | 130 | 795 |
| 15 – 19,9 | 80 | 120 | 160 | 960 |
| 20 – 24,9 | 100 | 155 | 205 | 1235 |
| 25 – 29,9 | 125 | 190 | 250 | 1510 |
| 30 – 39,9 | 160 | 240 | 320 | 1920 |
| 40 – 59,9 | 230 | 345 | 460 | 2750 |
| ≥ 60 | 320 | 480 | 640 | 3850 |

Quantidade de F100 para Idosos (> 55 anos)

| Peso (kg) | Volume de F100 por refeição (ml) ¹ | | | Volume total diário ² (45 ml/kg) |
|-----------|---|---|------------------------------|---|
| | A cada 2 horas ³ (12 refeições) | A cada 3 horas ⁴ (8 refeições) | A cada 4 horas (6 refeições) | |
| <15 | 55 | 80 | 110 | 650 |
| 15 – 19,9 | 65 | 100 | 130 | 785 |
| 20 – 24,9 | 85 | 125 | 170 | 1010 |
| 25 – 29,9 | 100 | 155 | 205 | 1235 |
| 30 – 39,9 | 130 | 195 | 260 | 1575 |
| 40 – 59,9 | 190 | 280 | 375 | 2250 |
| ≥ 60 | 260 | 395 | 525 | 3150 |

1 Volumes nestas colunas são arredondados para 5 ml.

2 Necessidades de cada doente podem variar em 30% destas quantidades. Pacientes que consomem outros alimentos poderão tomar entre 50% a 100% destas quantidades, dependendo da tolerância do paciente. Para as mulheres grávidas, não deve-se dar somente o leite terapêutico sem nenhuma comida, porque as quantidades de Vitamina A contidas nos leites terapêuticos quando absorvidas de forma isolada pode levar a um risco de malformação congênita.

3 No primeiro dia, alimenta-se a cada duas horas. Após redução dos episódios de vômitos e diarreia (menos de 5 fezes líquidas/dia), e se o doente terminar todas as refeições, alimenta-se a cada três horas.

4 Após um dia a receber as refeições a cada 3 horas: se não houver episódios de vômitos, a diarreia tiver diminuído, e terminar quase todas as refeições, muda-se para tomadas a cada quatro horas.



21

Tratamento Nutricional durante a Fase de Reabilitação

Quantidade de F100 para adolescentes, adultos, e idosos, incluindo mulheres grávidas e lactantes nos 6 meses pós-parto, na fase de reabilitação no internamento

| | Peso (kg) | Total F100 por refeição | Total de F100 para 24 horas |
|------------|-----------|-------------------------|-----------------------------|
| Leite F100 | Todos | 250 ml | 1000 ml |

Quantidade de ATPU para adolescentes, adultos, e idosos, incluindo mulheres grávidas e lactantes nos 6 meses pós-parto, na fase reabilitação no internamento



| | Peso (kg) | Total saquetas de ATPU para 24 horas | Total saquetas de ATPU para 7 dias | Total saquetas de ATPU para 14 dias |
|--|-----------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| | Todos | 2 | 14 | 28 |



Preparação de leite terapêutico F75 (Pacotes de 102,5 g)

Os leites terapêuticos devem ser preparados numa área limpa e especificamente dedicada para este propósito na Unidade Sanitária.

Num recipiente limpo, despeje 1 pacote de 102,5 g de F75 e de seguida adicione 0,5 litros de água fervida ainda quente (70°C) para formar 0,6 litros de leite, e misture bem. De seguida arrefeça o leite por imergir o recipiente com o preparado em água com gelo.

O conteúdo de cada pacote de F75 deve ser usado na totalidade no momento de preparação, isto é os 0,6 litros de leite devem ser produzidos de uma única vez. Todas as sobras de leite terapêutico já pronto devem ser refrigeradas e, se não forem usadas dentro de 24 horas, devem ser descartadas (deitar fora).

Preparação de leite terapêutico F100-diluído

Se não houver disponibilidade de F75 na fase de estabilização, dilua um pacote de 114 g de F100 em 0,675 litros de água (em vez de 0,5 litros na diluição normal) para se obter o F100-diluído: dar as mesmas quantidades dadas quando o F75 é usado. Esta quantidade reduz a osmolaridade do F100.

Preparação de leite terapêutico F100 (Pacotes de 114 g)

O leite terapêutico F100 deve ser preparado num recipiente limpo. Misture 1 pacote de 114 g de F100 a 0,5 litros de água fervida ainda quente (70°C), para produzir 0,6 litros de F100. De seguida arrefeça o leite por imergir o recipiente com o preparado em água com gelo.

O conteúdo de cada pacote de F100 deve ser usado na totalidade no momento de preparação, isto é os 0,6 litros de leite devem ser produzidos de uma só vez. Todas as sobras de leite terapêutico já pronto devem ser refrigeradas e, se não forem usadas dentro de 24 horas, devem ser descartadas (deitar fora).

Nota: Estas são as instruções de preparação usando os novos pacotes de F75 e F100, que são menores que os que vinham sendo utilizados. Para estes novos pacotes, não é necessário o uso das colherinhas vermelhas.



23

Exemplo de um Cardápio Adequado para Adultos na Fase de Reabilitação

| Refeição | Alimentos / Preparação |
|-----------------|---|
| Manhã | Sumo/água/leite Pão com manteiga e/ou jam ½ Saqueta de ATPU ou 1 copo de 250 ml de F100 |
| Lanche da manhã | ATPU (1/2 saqueta) ou 1 copo de 250 ml de F100 |
| Almoço | Sopa de legumes Caril de amendoim com peixe Xima de farinha de milho Fruta |
| Lanche da tarde | ATPU (1/2 saqueta) ou 1 copo de 250 ml de F100 |
| Jantar | Sopa de legumes, Arroz branco Caril de couve refogado Isclas de fígado acebolado Fruta ½ Saqueta de ATPU ou 1 copo de 250 ml de F100 |



Critérios para o Manejo dos Pacientes no Tratamento da Desnutrição no Internamento

I. Critérios para passar da fase de estabilização para a fase de transição

1. Tolerar bem o F75
2. Melhoria do apetite
3. Início da perda de edema (verificado por perda proporcional do peso à medida que o edema começa a desaparecer)

II. Critérios para regredir da fase de transição para a fase de estabilização

1. Combinação de aumento do peso brusco e aumento da taxa respiratória (indicativo de excesso de retenção de fluídos).
2. Aumento ou desenvolvimento de edema bilateral
3. Aumento rápido do tamanho do fígado
4. Qualquer sinal de sobrecarga de fluídos
5. Distensão abdominal
6. Aumento significativo da diarreia causando perda de peso
7. Uma complicação que necessita de uma infusão endovenosa
8. Uma necessidade de alimentação por sonda naso-gástrica (SNG)

III. Critérios para passar da fase de transição para a fase de reabilitação

1. Apetite restaurado
2. Sem edema
3. Ausência de complicações médicas
4. Paciente deve estar clinicamente bem e alerta

IV. Critérios de alta do TDI para o tratamento da DAG no ambulatório (se existir ATPU)

1. Ausência de edema
2. Ganho de peso numa média de 5g/kg/dia ou mais (nestes pacientes deve-se descartar o ganho de peso causado pelo edema da realimentação)
3. Ausência de complicação médica
4. Clinicamente bem e alerta
5. Recuperação do apetite
6. Pode comer a comida da família



25

Mistura de Vitaminas e Minerais

- A mistura de minerais e a mistura de vitaminas já existe numa forma pré-misturada chamada Mistura de Vitaminas e Minerais (do Inglês Combined Mineral and Vitamin Complex [CMV]).
- Se o CMV não estiver disponível, a mistura de vitaminas e a mistura de minerais pode ser preparada, de acordo com as informações das tabelas abaixo.

Composição da mistura de minerais

| Substância | Quantidade |
|---|--|
| Cloreto de potássio | 89,5 g |
| Citrato tripotássico | 32,4 g |
| Cloreto de magnésio (MgCl ₂ · 6H ₂ O) | 30,5 g |
| Acetato de zinco | 3,3 g |
| Sulfato de cobre | 0,56 g |
| Selenato de sódio ^{a5} | 10 mg |
| Iodeto de potássio ¹ | 5 mg |
| Água para completar | Adicionar água potável morna até completar 1000 ml |

Nota: A mistura de minerais deve ser armazenada à temperatura ambiente.

Composição da mistura de vitaminas

| Vitamina | Quantidade por litro da dieta líquida |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| Hidrossolúvel: | |
| Tiamina (vitamina B1) | 0,7 mg |
| Riboflavina (vitamina B2) | 2 mg |
| Ácido nicotínico | 10 mg |
| Piridoxina (vitamina B6) | 0,7 mg |
| Cianocobalamina (vitamina B12) | 1 µg |
| Ácido fólico | 0,35 mg |
| Ácido ascórbico (vitamina C) | 100 mg |
| Ácido pantoténico (vitamina B5) | 3 mg |
| Biotina | 0,1 mg |
| Lipossolúvel: | |
| Retinol (vitamina A) | 1,5 mg |
| Calciferol (vitamina D) | 30 µg |
| A-Tocoferol (vitamina E) | 22 mg |
| Vitamina K | 40 µg |

⁵ Se não for possível pesar estas quantidades, estas substâncias podem ser omitidas da receita.

**26**

Receitas Alternativas para Preparar F75 e F100 através do LEITE EM PÓ usando Mistura de Vitaminas e Minerais

Se o F75 ou F100 não estiver disponível, os leites terapêuticos podem ser preparados a partir de ingredientes básicos como: leite, açúcar, óleo, água, farinha de cereais, e mistura de vitaminas e mistura de minerais.

Leite Terapêutico não industrializado F75 e F100 utilizando o LEITE EM PÓ GORDO

| Ingredientes | F75 | F100 |
|---|--|--|
| Leite em pó gordo (g) | 35 | 110 |
| Açúcar (g) | 100 | 50 |
| Óleo vegetal (g ou ml) | 20 | 30 |
| CMV ⁶ – colher vermelha (3.18 g) | ½ | ½ |
| Água potável morna (ml) | Adicionar água potável morna até completar 1000 ml | Adicionar água potável morna até completar 1000 ml |

Leite Terapêutico não industrializado F75 e F100 utilizando o LEITE EM PÓ DESNATADO (MAGRO)

| Ingredientes | F75 | F100 |
|---|--|--|
| Leite em pó desnatado (g) | 25 | 80 |
| Açúcar (g) | 100 | 50 |
| Óleo vegetal (g ou ml) | 30 | 60 |
| CMV ¹ – colher vermelha (3.18 g) | ½ | ½ |
| Água potável morna (ml) | Adicionar água potável morna até completar 1000 ml | Adicionar água potável morna até completar 1000 ml |

Como preparar:

- 1º Passo:** Ferva a água e deixe arrefecer.
- 2º Passo:** Numa panela limpa ponha o leite, açúcar, óleo, e o CMV (ou no caso de preparação caseira, ponha 20 ml da mistura de minerais e 140 mg da mistura de vitaminas) e misture até formar uma pasta homogênea.
- 3º Passo:** Transfira a mistura para um jarro limpo graduado e adicione água potável (fervida ou tratada) morna à pasta até a linha onde mostra 1 Litro.
- 4º Passo:** Lentamente, misture o leite terapêutico.
- 5º Passo:** Se possível, armazene o leite terapêutico pronto na geleira.

⁶ CMV refere a mistura de minerais e a mistura de vitaminas numa forma pré-misturada (chamada Mistura de Vitaminas e Minerais, do Inglês Combined Mineral and Vitamin Complex). Porém, se o CMV não estiver disponível, a mistura de vitaminas e a mistura de minerais pode ser preparada de acordo com as informações que constam no Material de Apoio, “Mistura de Vitaminas e Minerais.” Para preparar leite terapêutico não industrializado, adicione 20 ml da mistura de minerais e 140 mg da mistura de vitaminas.

**27**

Receitas Alternativas para Preparar F75 e F100 através do LEITE FRESCO usando Mistura de Vitaminas e Minerais

Leite Terapêutico não industrializado F75 e F100 utilizando o LEITE FRESCO

| Ingredientes | F75 | F100 |
|---|--|--|
| Leite fresco (ml) | 300 | 880 |
| Açúcar (g) | 100 | 75 |
| Óleo vegetal (g ou ml) | 20 | 20 |
| CMV ⁷ – colher vermelha (3.18 g) | ½ | ½ |
| Água potável morna (ml) | Adicionar água potável morna até completar 1000 ml | Adicionar água potável morna até completar 1000 ml |

Como preparar:

1º Passo: Ferva a água e deixe arrefecer.

2º Passo: Numa panela limpa ponha o leite, açúcar, óleo, e o CMV (ou no caso de preparação caseira ponha 20 ml da mistura de minerais e 140 mg da mistura de vitaminas) e misture até formar uma pasta homogênea.

3º Passo: Transfira a mistura para um jarro limpo graduado e adicione água potável (fervida ou tratada) morna à pasta até a linha onde mostra 1 Litro.

4º Passo: Lentamente, misture o leite terapêutico.

5º Passo: Se possível, armazene o leite terapêutico pronto na geleira.

⁷ CMV refere a mistura de minerais e a mistura de vitaminas numa forma pré-misturada (chamada Mistura de Vitaminas e Minerais, do Inglês Combined Mineral and Vitamin Complex). Porém, se o CMV não estiver disponível, a mistura de vitaminas e a mistura de minerais pode ser preparada, de acordo com as informações que constam no Material de Apoio, “Mistura de Vitaminas e Minerais.” Para preparar leite terapêutico não industrializado, adicione 20 ml da mistura de minerais e 140 mg da mistura de vitaminas.



Receitas Alternativas para Preparar F75 Isotónico à Base de Cereais usando Mistura de Vitaminas e Minerais

Leite Terapêutico não industrializado F75 isotónico à base de cereais

| Ingredientes | F75 isotónico utilizando leite em pó gordo | F75 isotónico utilizando leite em pó desnatado (magro) | F75 isotónico utilizando leite fresco |
|---|--|--|--|
| Leite | Leite em pó gordo 35 g | Leite em pó desnatado 25 g | Leite fresco 300 ml |
| Farinha de cereal (g) | 35 | 35 | 35 |
| Açúcar (g) | 70 | 70 | 70 |
| Óleo vegetal (g ou ml) | 20 | 30 | 20 |
| CMV ⁸ – colher vermelha (3.18 g) | ½ | ½ | ½ |
| Água potável morna (ml) | Adicionar água potável morna até completar 1000 ml | Adicionar água potável morna até completar 1000 ml | Adicionar água potável morna até completar 1000 ml |

Nota: Indicado para doentes com diarreia osmótica.

Como preparar:

- 1º Passo:** Ferva a água e deixe arrefecer.
- 2º Passo:** Numa panela limpa ponha o leite, a farinha, o açúcar, óleo, e o CMV (ou no caso de preparação caseira ponha 20 ml da mistura de minerais e 140 mg da mistura de vitaminas) e misture até formar uma pasta homogénea. Cozinha em lume brando por 4 minutos.
- 3º Passo:** Transfira a mistura para um jarro limpo graduado e adicione água potável (fervida ou tratada) morna à pasta até a linha onde mostra 1 Litro.
- 4º Passo:** Lentamente, misture o leite terapêutico.
- 5º Passo:** Se possível, armazene o leite terapêutico pronto na geleira.

⁸ CMV refere a mistura de minerais e a mistura de vitaminas numa forma pré-misturada (chamada Mistura de Vitaminas e Minerais, do Inglês Combined Mineral and Vitamin Complex). Porém, se o CMV não estiver disponível, a mistura de vitaminas e a mistura de minerais pode ser preparada, de acordo com as informações que constam no Material de Apoio, “Mistura de Vitaminas e Minerais.” Para preparar leite terapêutico não industrializado, adicione 20 ml da mistura de minerais e 140 mg da mistura de vitaminas.



29

Receita Alternativa para preparar ReSoMal utilizando Solução de Reidratação Oral

ReSoMal é a solução de reidratação oral para doentes gravemente desnutridos [do Inglês Oral Rehydration Solution for Severely Malnourished patients]

ReSoMal utilizando Solução de Reidratação Oral (SRO) de baixa osmolaridade da Organização Mundial da Saúde (OMS)

| Ingredientes para fazer ReSoMal utilizando SRO de baixa osmolaridade da OMS | Quantidade |
|---|----------------------|
| SRO de baixa osmolaridade da OMS | Pacote de 1 L |
| CMV – colher vermelha | 1 (6.35 g) |
| Açúcar (g) | 50 |
| Água potável morna (ml) | 2000 ml água potável |

Nota: Se o CMV não estiver disponível, adicione 40 ml da mistura de minerais.

Como preparar:

- 1º Passo:** Ferva a água e deixe arrefecer completamente.
- 2º Passo:** Num jarro limpo e graduado, dissolva todos os ingredientes.
- 3º Passo:** Transfira o conteúdo do jarro para uma garrafa limpa, de preferência esterilizada e com tampa.
- 4º Passo:** Guarde na geleira.

Nota: Para preparar ReSoMal a partir de fórmulas comerciais de soluções de reidratação oral, junte o conteúdo da saqueta (84 g) a 2 litros de água fervida e arrefecida, e misture.