Lista de verificação nutricional da FIGO

Alimentar-se da forma mais saudável possível ajudará você a se manter bem. Se estiver grávida ou planejando engravidar, uma dieta saudável também pode ajudar o bebê. Esta lista de verificação nutricional é para mulheres e meninas. Você pode preencher esta lista de verificação nutricional por conta própria ou com seu profissional de saúde. Se você segue uma dieta especial, responde "não" ou "não sei" a qualquer pergunta ou tem um peso maior ou menor recomendado para sua altura, pode ser útil avaliar sua dieta com mais detalhes ou obter ajuda de um profissional de saúde. A intenção é que este documento seja adaptado ao contexto da região em que está sendo usado.

1. Você segue alguma dieta ou hábito alimentar especial?

_____

2a. Atualmente, você come três ou mais porções de frutas ou vegetais (secos, sucos, congelados, enlatados ou frescos) por dia? Sim/Não

2b. Atualmente, você consome pelo menos uma porção de produtos lácteos (leite/bebidas lácteas ou pudins, iogurte, queijo) por dia? Sim/Não

2c. Atualmente, você come pelo menos uma porção de grãos integrais ou versões "integrais" de alimentos como pão, arroz, macarrão, biscoitos, cereais, aveia, painço ou trigo por dia? Sim/Não

2d. Atualmente, você come pelo menos duas ou três porções de carne, aves (frango ou peru) ou ovos por semana? Sim/Não

2e. Atualmente, você come pelo menos duas ou três porções de vegetais [fontes de proteína vegetariana] , feijões, ervilhas, lentilhas, nozes ou sementes por semana? Sim/Não

2f. Atualmente, você come pelo menos uma porção de peixe por semana? Sim/Não

2g. Atualmente, você limita o consumo de lanches embalados, bolos, doces ou bebidas adoçadas com açúcar a menos de cinco vezes por semana? Sim/Não

3. Atualmente, você toma ácido fólico? Sim/Não/Não sei

4. Atualmente, você se expõe regularmente ao sol no rosto, nos braços e nas mãos por pelo menos 10 a 15 minutos por dia? Sim/Não/Não sei

5. Você fez um exame de sangue para detectar anemia recentemente? Pode ser um exame de sangue que analisa o hemograma, a hemoglobina (Hb) ou os níveis de ferro. Sim/Não/Não sei.

6a. Qual é sua altura? Especifique em centímetros ou polegadas:

6b. Qual é o seu peso? Especifique em quilogramas ou em unidade britânica (*Stone* e *Pound*) :

Informações adicionais para o profissional de saúde. Essas informações não substituem a orientação de um médico, profissional de saúde ou nutricionista. Elas se destinam apenas a fins educacionais e informativos.

Q1 É para identificar qualquer prática dietética habitual que limite a ingestão de determinados alimentos ou grupos de alimentos que possam colocar alguém em risco nutricional. Uma dieta especial bem planejada pode atender a todas as necessidades nutricionais.

Q2 (a) É para avaliar a ingestão de nutrientes, incluindo antioxidantes, micronutrientes e fibras.
Q2 (b) É para avaliar a ingestão de nutrientes, incluindo vitamina B12, cálcio, proteína e iodo. Se o indivíduo responder "não" a essa pergunta, considere se é necessário tomar suplementos de cálcio.
Q2 (c) É para avaliar a ingestão de nutrientes, incluindo fibras, vitaminas B e minerais. Se a resposta for "Não", isso pode sugerir uma maior ingestão de carboidratos processados.
Q2 (d) É para avaliar a ingestão de nutrientes, incluindo vitamina B12, ferro e proteína.
Q2 (e) É para avaliar a ingestão de nutrientes, incluindo proteínas, ferro e fibras.
Q2 (f) É para avaliar a ingestão de ácidos graxos ômega 3/ômega 6, vitamina D, proteína, vitamina B12 e iodo.
Q2 (g) É para avaliar a ingestão de gordura saturada, açúcar, sal e outros fatores ao consumir uma dieta completa. Em determinadas circunstâncias, pode ser aconselhável consumir esses alimentos, como em casos de ingestão oral inadequada ou perda de peso.

Q3. Se "Não" ou "Não sei", faça uma avaliação mais aprofundada, inclusive se o indivíduo já tomou ácido fólico e aconselhe um suplemento, se for o caso.

Q4. Se o indivíduo tiver pouca exposição ao Sol, viver em uma região com raios UV inadequados para manter os níveis de vitamina D por meio da produção endógena ou tiver pele escura, considere a suplementação de vitamina D.

Q5. É para identificar anemia. Os limites de hemoglobina podem variar de acordo com a região. Se estiver baixa, considere avaliar os níveis de ferro, B12 ou folato e ou tomar suplementos, conforme apropriado.

Q6. Use a altura e o peso para calcular o índice de massa corporal (IMC). Esse índice é calculado dividindo-se o peso em quilogramas pela altura ao quadrado em metros. Em geral, considera-se que um IMC saudável está entre 18,5 e 25 kg/m2, embora isso dependa da idade e da região geográfica. A medição do IMC é um guia aproximado de quão saudável é um peso para uma altura. O IMC não indica a composição corporal ou a saúde metabólica da gordura e dos músculos. Para mulheres que não estejam grávidas, aconselhe-as sobre o peso saudável, conforme apropriado para antes da gravidez. Para as grávidas, forneça indicações para o ganho de peso gestacional adequado de acordo com o IMC pré-gravidez. Isso pode variar de acordo com os contextos locais.

Metas de ganho de peso com base no IMC pré-gravidez (com base nas diretrizes do Instituto de Medicina de 2009):

	Total (kg)	Per week
Abaixo do peso<18.5kg/m^2	12.5 - 18	0.51 (0.44 – 0.58kg)
Peso normal 18.5-24.9 kg/m^2	11.5 - 16	0.42 (0.35 – 0.50kg)
Excesso de peso 25.0 –29.9kg/m^2	7-11.5	0.28 (0.23 – 0.33kg)
Obesidade>30kg/m^2	5-9	0.22 (0.17 – 0.27kg)

Informações adicionais: Os profissionais de saúde devem considerar quaisquer alimentos em sua região que sejam considerados inseguros para a gravidez. Os profissionais de saúde devem avaliar outros aspectos potencialmente inseguros do estilo de vida, como fumo, álcool, uso de drogas recreativas ou falta de exercícios físicos.

This document, including the above table, is based upon The International Federation of Gynecology and Obstetrics recommendations on adolescent, preconception, and maternal nutrition: "Think Nutrition First", Hanson M et al, 2015, which can be accessed at http://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/hub/issue/10.1002/ijgo.2015.131.issue-S4/

FIGO is a non-governmental organisation specialising in ensuring improvement in women's health around the world. It is the only global organisation representing national societies of obstetricians and gynecologists, and works together with other medical professionals and organisations to ensure the best possible health for the women of the world.