

Para calcular seu IMC (ÍNDICE DE MASSA CORPORAL), divida seu peso (EM QUILOS) pela altura ao quadrado (EM METROS)

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA}^2}$$

Orientações para pesagem

- Utilize a balança disponível nas dependências do Ministério da Saúde para todas as pesagens.
- Procure vestir-se com roupas leves e retire casacos e/ou chaves do bolso no momento da pesagem.
- Retire os sapatos antes de se pesar.
- Procure sempre se pesar no mesmo horário e, de preferência, em horário distante das refeições.

Dados de Adesão ao Programa

Data do Início	
Peso Inicial	
Altura	
IMC	



Cartão do usuário

NOME

Registro mensal do peso

MÊS	Data	Peso (kg)	IMC (Kg/m ²)
1º			
2º			
3º			
4º			
5º			
6º			
7º			
8º			
9º			
10º			
11º			
12º			

Classificação de IMC (Kg/m²)

menor que 18,5	baixo peso
de 18,6 a 24,9	normal
de 25 a 29,9	sobrepeso
de 30 a 34,9	obesidade grau I
de 35 a 39,9	obesidade grau II
maior ou igual a 40	obesidade grau III

Siga as orientações do Programa Peso Saudável e melhore sua qualidade de vida. Pequenas mudanças fazem a diferença.