



Gestação Semana a Semana

Mosaico Planilhas · Comece aqui

Como abrir

Abra o arquivo **gestacao-semana-a-semana.xlsx** no Excel (2010 ou mais novo), no Google Planilhas (Arquivo > Importar > Fazer upload) ou no LibreOffice. A primeira aba, **Comece aqui**, repete este guia.

Você só digita nas células **amarelas**. As brancas calculam sozinhas. A planilha já vem com exemplos para você ver funcionando: apague as linhas de exemplo (só as amarelas) e comece com os seus dados.

Passo a passo

1. Em Configurações, troque a data da última menstruação (DUM) e o seu peso antes da gravidez.
2. Em Marcos, ajuste o checklist com o que seu médico pediu; marque Feito? = Sim quando concluir.
3. Em Pré-natal, anote cada consulta, ultrassom ou exame, com peso e custo se houver.
4. No Painel, veja a semana atual, a data provável do parto e o que fazer agora.
5. Tudo aqui é estimativa: siga sempre a orientação do seu obstetra.

O que tem em cada aba

Painel	Semana, data do parto, peso e próximos marcos.
Marcos	Checklist de exames e preparativos por semana.
Pré-natal	Consultas, ultrassons e exames feitos ou agendados.
Configurações	DUM, peso antes da gravidez e tipos.

O que você ganha

- Semana atual, trimestre e data provável do parto, sozinhos
- Checklist de exames e preparativos com aviso do que é agora

- Consultas e exames do pré-natal com o que já foi feito
- Peso ganho desde antes da gravidez
- Gastos com o pré-natal somados por tipo

Dicas

- No Painel, escolha o mês e o ano no topo: todos os cartões e gráficos mudam juntos.
- Para ajustar listas (categorias, formas de pagamento, nomes), use a aba Configurações: os menus das outras abas se atualizam.
- Faça uma cópia de segurança uma vez por mês (Arquivo > Salvar como).

Dúvidas: WhatsApp (61) 98268-7190 · Mosaico Apps Tecnologia Ltda · CNPJ 69.588.947/0001-61. Uso pessoal ou na sua empresa; não é permitido revender o arquivo.