

MÉTODOS ANTROPOMÉTRICOS ADULTO

ALUNO (A): _____ DATA: _____

Medidas antropométricas		Realiza		
1.0	Material e ambiente	Sim	Não	Comentários
	Balança: é o instrumento utilizado para medir a massa corporal total. O equipamento deverá ter precisão necessária para informar o peso de um indivíduo o mais exato possível. A precisão da escala numérica das balanças varia de acordo com o tipo (mecânica ou eletrônica) ou com o fabricante. A balança utilizada para aferir o peso de crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos, inclusive gestantes e nutrízes é do tipo plataforma, que pode ser mecânica ou eletrônica (digital). A balança de campo ou pêndulo: é assim denominada porque é portátil e foi idealizada para utilização em atividades externas ao serviço de saúde; balança de campo tipo eletrônica (digital): esta balança é também portátil, apropriada para o trabalho de campo como pesquisas populacionais ou chamadas nutricionais. A balança deve estar instalada em local nivelado, pois o equipamento deve permanecer estável durante o procedimento.			
	Toalha de papel: colocar na balança para a pessoa pisar.			
	Antropômetro vertical ou estadiômetro é o equipamento utilizado para medir a estatura de crianças, adolescentes e adultos. Existem vários modelos de antropômetros verticais e horizontais, sendo os mais comuns: de madeira e de alumínio. Eles podem estar acoplados a balanças tipo plataforma. Em substituição ao antropômetro pode ser utilizada trena ou fita métrica afixada na parede.			
	Fita métrica: deve ser de material resistente, inelástica e flexível, com precisão de 0,1cm. A fita comum (de costura) não deve ser utilizada, pois tende a esgarçar com o tempo, alterando assim a medida.			
	Favorecer tranquilidade e silêncio.			
	Proporcionar conforto térmico e claridade do ambiente.			
	Biombo se for necessário para proporcionar privacidade.			
	Fixar uma fita no chão, com a demarcação da distância (25-30cm), para ser utilizada durante a medida da circunferência da cintura.			
2.0	Preparo do examinador			
	Lavar as mãos respeitando a técnica de higienização correta.			
	Buscar posição cômoda.			
3.0	Interação com a pessoa durante o procedimento			
	Observar a comunicação verbal e não-verbal.			
	Apresentar-se dizendo-lhe seu nome e função .			
	Conferir o nome da pessoa e, se internado, o número do leito.			
	Explicar o que será realizado e qual a finalidade do procedimento.			
	Solicitar sua colaboração.			
4.0	Preparo da pessoa			
	Orientá-la a usar o mínimo de roupas leves e estar descalça para iniciar as medidas.			
	Garantir sua privacidade.			

5.0	Medida do peso			
5.1	Balança plataforma mecânica			
	Certificar-se de que a balança está afastada da parede.			
	Destravar a balança.			
	Calibrar a balança girando lentamente o calibrador, até que a agulha do braço e o fiel estejam nivelados na mesma linha horizontal.			
	Travar a balança e só então a pessoa subirá na plataforma para ser pesada.			
	Posicionar a pessoa de costas para a balança, descalça, com o mínimo de roupas possível, no centro do equipamento, ereta, com os braços estendidos ao longo do corpo e o peso igualmente distribuído entre os pés.			
	Manter a pessoa parada nesta posição.			
	Destravar a balança.			
	Mover o cursor maior sobre a escala numérica para marcar os quilos.			
	Mover o cursor menor para marcar os gramas.			
	Esperar até que a agulha do braço e o fiel estejam nivelados.			
	Travar a balança, evitando assim que sua mola desgaste, assegurando o bom funcionamento do equipamento.			
	Realizar a leitura de frente para o equipamento, a fim de visualizar melhor os valores apontados pelos cursores, considerando o lado esquerdo de cada peso (correspondente ao zero da escala numérica).			
	Registrar a medida verificada.			
	Solicitar á pessoa que desça da balança.			
	Retornar os cursores ao zero na escala numérica.			
5.2	Balança plataforma eletrônica (digital)			
	Ligar a balança.			
	Esperar que a balança apresente zero no visor.			
	Posicionar a pessoa de costas para a balança, descalça, com o mínimo de roupas possível, no centro do equipamento, ereta, com os braços estendidos ao longo do corpo e o peso igualmente distribuído entre os dois pés.			
	Manter a pessoa parada nesta posição.			
	Realizar a leitura após o valor do peso se fixar no visor.			
	Registrar a medida verificada.			
	Solicitar á pessoa que desça da balança.			

6.0	Medida da estatura			
6.1	Antropômetro acoplado em balança plataforma			
	Posicionar a pessoa descalça e com a cabeça livre de adereços, no centro do equipamento.			
	Mantê-la de pé, ereta, com os braços estendidos ao longo do corpo, com a cabeça erguida, olhando para um ponto fixo na altura dos olhos (Plano Horizontal de Frankfort).			
	Os ossos internos dos calcânhares devem se tocar, bem como a parte interna de ambos os joelhos. Unir os pés, fazendo um ângulo reto com as pernas.			

	Abaixar a parte móvel do equipamento, fixando-a contra a cabeça, com pressão suficiente para comprimir o cabelo.			
	Travar o antropômetro se o equipamento oferecer o dispositivo de trava e realizar a leitura da estatura.			
	Caso contrário, realizar a leitura da estatura, sem soltar a parte móvel do equipamento.			
	Solicitar a pessoa que saia desta posição.			
	Registrar a medida verificada...			
6.2	Antropômetro ou estadiômetro de parede			
	Posicionar a pessoa com os calcanhares, ombros e nádegas em contato com o antropômetro/parede.			
	Certificar-se de que os calcanhares estão encostados na parede sem rodapés.			
	Mantê-la de pé, ereta, com os braços estendidos ao longo do corpo, com a cabeça erguida, olhando para um ponto fixo na altura dos olhos (Plano Horizontal de Frankfort).			
	Unir os pés, fazendo um ângulo reto com as pernas, de forma que os ossos internos dos calcanhares devem se tocar, bem como a parte interna de ambos os joelhos.			
	Abaixar a parte móvel do equipamento, fixando-a contra a cabeça, com pressão suficiente para comprimir o cabelo.			
	Travar o antropômetro/ estadiômetro se o equipamento oferecer o dispositivo de trava e realizar a leitura da estatura.			
	Verificar a medida diretamente na régua, caso a mesma não tenha a estrutura móvel. Utilizar a própria mão do profissional, que deve ser posicionada sobre a cabeça da pessoa, com os dedos tocando no antropômetro e formando um ângulo de 90° em relação á parede.			
	Manter a mão fixa na régua e solicitar que a pessoa se afaste da parede para realizar a leitura.			
	Registrar a medida verificada.			
7.0	Cálculo do índice de massa corporal - IMC			
	IMC = peso (Kg) / [altura (m)] ² IMC = _____ Kg / [_____ m] ² IMC = _____			
8.0	Classificações do estado nutricional			
ADULTOS (≥20 e < 60 anos de idade)		IDOSOS (≥60 anos de idade)		
IMC	Diagnóstico nutricional	IMC	Diagnóstico nutricional	
< 18,5	= baixo peso	≤22	= baixo peso	
18,5 - 25	= eutrófico / adequado	>22 e <27	= adequado / eutrófico	
25 - 30	= pré-obesidade / sobrepeso	≥27	= sobrepeso	
30 - 35	= obesidade classe I	Alterações fisiológicas: - ↓ altura (compressão vertebral) - ↓ peso (↓ água e ↓ músculo) - ↓ massa óssea (osteoporose) - mudança na quantidade e distribuição do tecido adiposo - perda muscular		
35 - 40	= obesidade classe II			
≥ 40	= obesidade classe III			
Obs.: cuidado na interpretação porque não distingue massa adiposa, massa muscular e edema.				
9.0	Medida das circunferências corporais			
9.1	Cintura			
	Solicitar a pessoa que se mantenha em pé, ereta e com o abdome relaxado.			
	Manter os braços estendidos ao longo do corpo e os pés paralelos numa distância de 25-30 cm.			
	A roupa deve ser afastada, de forma que a região da cintura fique despida.			

	O profissional deve estar de frente para a pessoa, segurar o ponto zero da fita métrica e passá-la ao redor da cintura ou na menor curvatura localizada entre as costelas e a crista ilíaca.			
	Observar se a fita está no mesmo nível por todo o perímetro da cintura.			
	Observar se a fita está bem ajustada, sem dobras, folga ou apertada.			
	Pedir a pessoa que inspire e, em seguida, que expire totalmente.			
	Realizar a medida imediata, antes que pessoa inspire novamente.			
	Registrar a medida verificada.			
9.2	Quadril			
	Solicitar a pessoa que se mantenha em pé, ereta com o mínimo de roupas possível.			
	Manter os braços estendidos, afastados ao longo do corpo e os pés juntos.			
	O profissional deve se posicionar de forma que tenha uma visão lateral e ampla da região das nádegas.			
	Passar a fita métrica ao redor do quadril, na área de maior diâmetro, sem pressionar a pele.			
	Observar se a fita está no mesmo nível por todo o perímetro do quadril.			
	Observar se a fita está bem ajustada, sem dobras, folga ou apertada.			
	Realizar a leitura.			
	Registrar a medida verificada.			
10.0	Diagnóstico da adiposidade visceral			
	Medida isolada da cintura	Relação cintura quadril (RCQ)		
	Risco para doença cardiovascular (DCV): <ul style="list-style-type: none"> ○ Homem $\geq 94\text{cm}^*$ $\geq 102\text{cm}^{**}$ ○ Mulher $\geq 80\text{cm}^*$ $\geq 88\text{cm}^{**}$ *Internacional Diabetes Federation ** National Cholesterol Education Program	Perímetro abdominal / perímetro quadril Risco para doença cardiovascular (DCV): <ul style="list-style-type: none"> ○ Homem $> 1,0$ ○ Mulher $> 0,85$ * World Health Organization		
11.0	Recompôr a pessoa, o ambiente e os equipamentos. Lavar as mãos			

Bibliografia consultada:

Brasil. Ministério da Saúde. Vigilância alimentar e nutricional (Sisvan): Orientações para coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde. Brasília; 2011.