

ORIENTAÇÕES



Antropometria e Pesagem

A aferição de peso e circunferências corporais são importantes para um acompanhamento nutricional adequado, pois através dessas medidas que conseguimos avaliar a evolução e adequar estratégias nutricionais.

PESO

- Sempre pesar na mesma balança, de preferência pela manhã em jejum;
- Evite se pesar todos os dias;
- Não se esqueça de registrar seu peso no nosso App para que sua nutricionista possa acompanhar sua evolução.



CIRCUNFERÊNCIAS

- Use uma fita métrica;
- Solte o ar, evitando relaxar ou contrair demais a musculatura dos locais sendo medidos, para melhor precisão;
- Não aperte e nem deixe a fita frouxa;
- Cuidado para que o dedo não fique abaixo da fita;
- Se necessário, use um espelho para checar se a fita está reta, sem dobras ou fora do lugar.

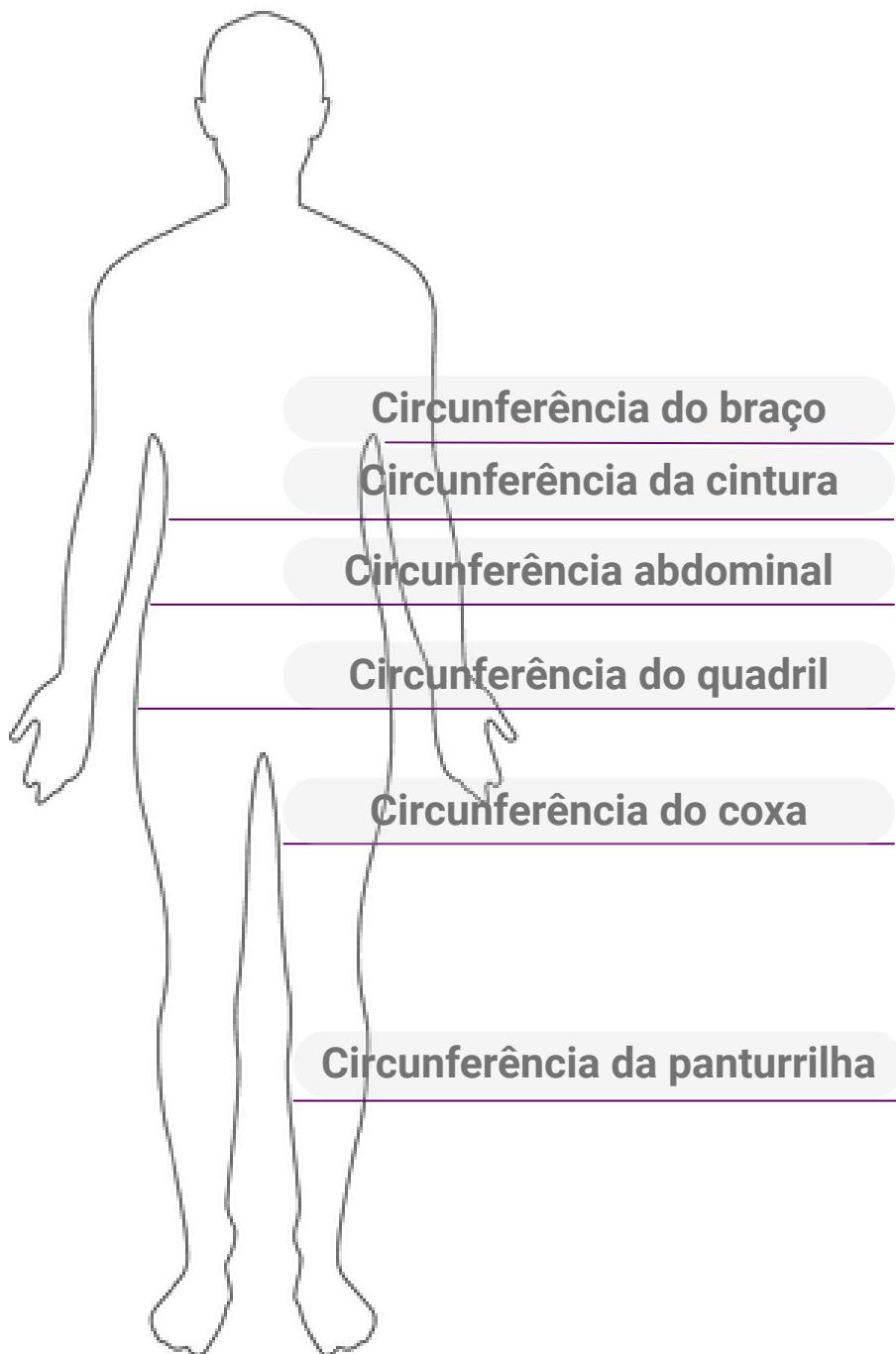




Antropometria

Atenção:

- Cuidado para o dedo não ficar embaixo da fita.
- Não aperte a fita, ela deve ficar rente a pele, mas sem forçar.





Circunferência da cintura

A medida é feita no ponto mais estreito, sendo entre a última costela e o osso do quadril.



Circunferência abdominal

A circunferência abdominal é feita na maior protuberância, geralmente sendo na altura da cicatriz umbilical (umbigo).



Circunferência do quadril

A medida é feita na maior circunferência do glúteo.
Obs.: Mantenha os pés unidos e os glúteos relaxados.





Circunferência do braço

Passe a fita na parte de maior volume do braço, normalmente onde tem a cicatriz de vacina.



Circunferência do coxa

Bem abaixo da linha do bumbum, com pernas separadas, pés paralelos. Na parte de maior volume.



Circunferência da panturrilha

Na área de maior volume da panturrilha, sem apertar a fita, somente deixando rente à pele

