

# 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.

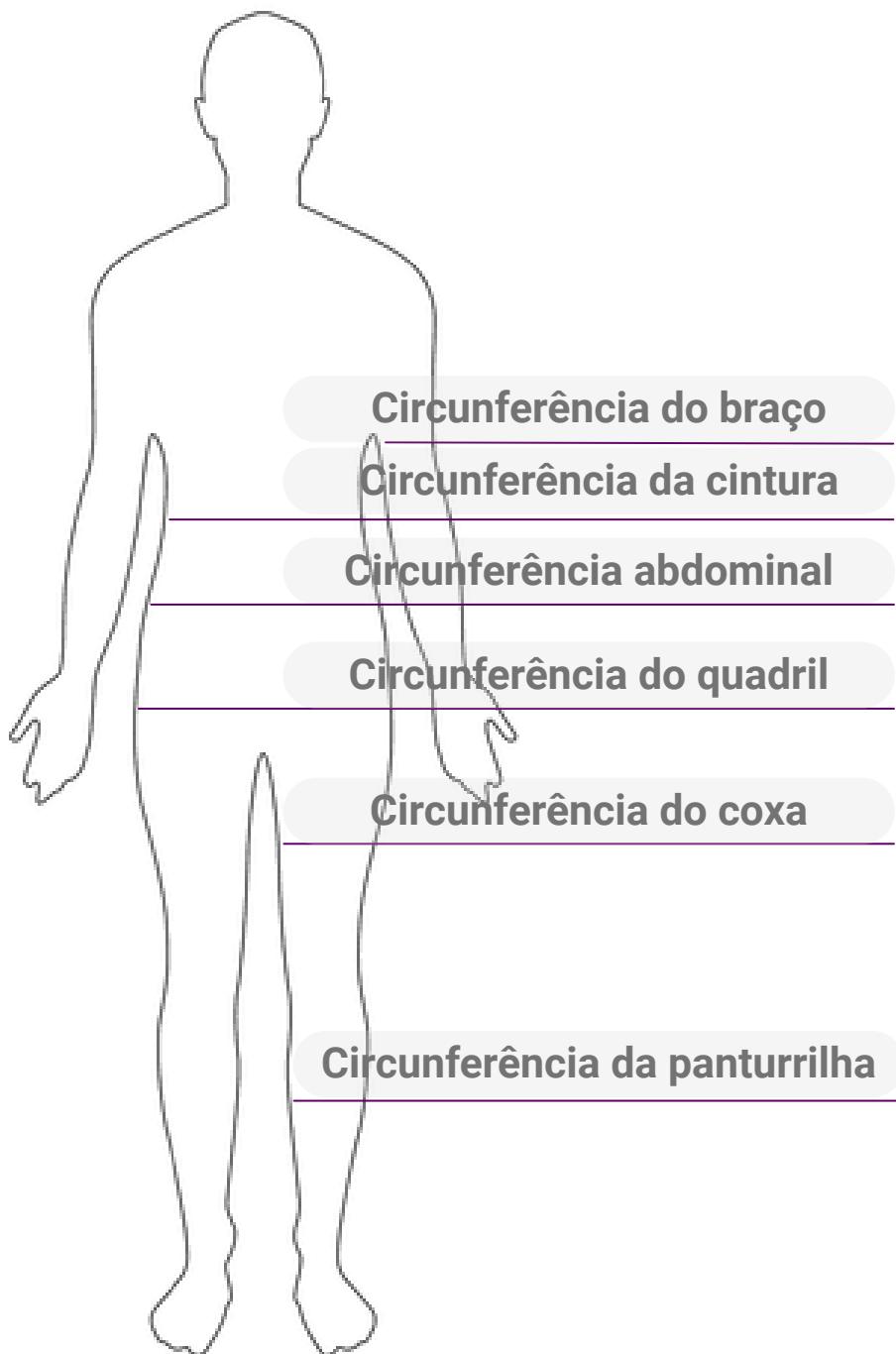




# Antropometria

## 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 da 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

