



ANTROPOMETRIA

Como pesar e medir

Denise Barros

Nutricionista

Pesquisadora da Ensp/Fiocruz

Coordenadora Técnica do Cekan-Sudeste/Ensp/Fiocruz





Coordenação Geral da Política de Alimentação e
Nutrição - Ministério da Saúde



Fundação Oswaldo Cruz



CECAN/Sudeste - Centro colaborador em
Alimentação e Nutrição da Região Sudeste



Objetivo

Capacitar profissionais de saúde, sensibilizando-os quanto a importância da antropometria para a Vigilância Alimentar e Nutricional- SISVAN



Antropometria

Medição das variações nas dimensões físicas e na composição global do corpo humano, em diferentes idades e distintos graus de nutrição.



Peso, estatura, perímetros e dobras cutâneas



Gera informações básicas para o SISVAN



Importância para o SISVAN

- Diagnóstico Nutricional
- Determinantes do Problema Nutricional
- Intervenções de assistência e promoção a saúde



Individual



Coletivo



Vantagens da do uso da Antropometria

- Sensível as alterações do crescimento;
- Método barato e simples;
- Fácil obtenção;
- Fácil padronização.
- Os resultados possibilitam a comparação entre diferentes períodos históricos e populações.



Saúde
Ministério da Saúde

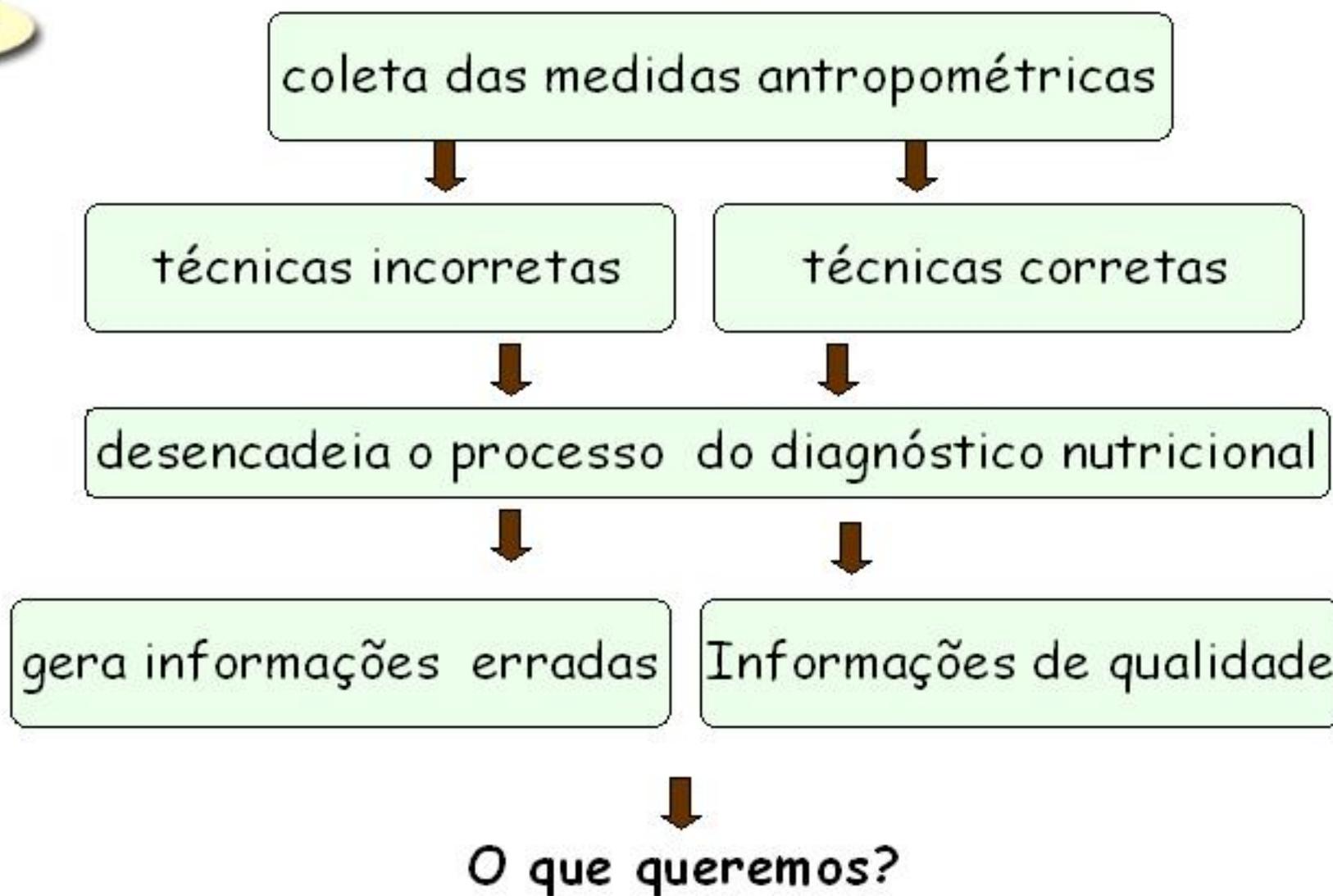


- OS SERVIÇOS DE SAÚDE DEVE GERAR MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS DE **QUALIDADE**

- OS PROFISSIONAIS DEVEM ESTAR **SENSIBILIZADOS** PARA A IMPORTÂNCIA DA ANTROPOMETRIA.



resumindo:





Por que ocorrem os erros?

- Falta de manutenção dos equipamentos;
- Pouca valorização como procedimento de rotina no serviço de saúde;
- Despreparo dos profissionais de saúde.

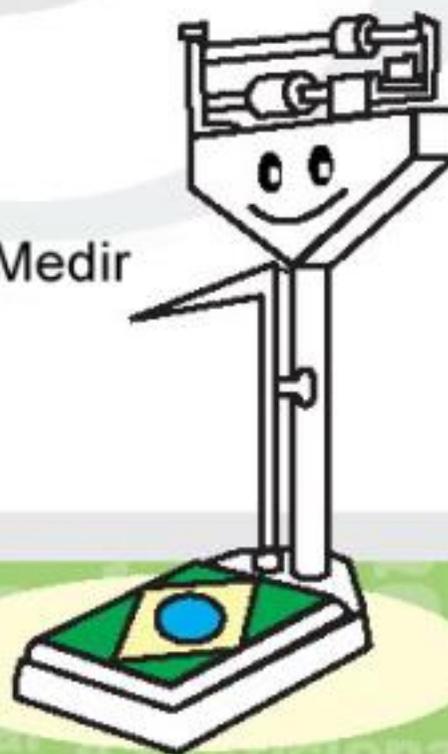


O que é preciso para se ter qualidade das medidas antropométricas?

- Conhecer quais as medidas e como utilizá-las;
- Conhecer os equipamentos e como utilizá-los;
- Conhecer as técnicas de pesagem e medição.

Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN

Antropometria:
como Pesar e Medir



Orientações básicas

Vigilância Alimentar e Nutricional

Alimentação

Ministério da Saúde

O PROFISSIONAL DEVERÁ SER CAPACITADO QUANTO AO CONCEITO E À IMPORTÂNCIA DA ANTROPOMETRIA.

Conceito: método de obtenção das medidas corporais de indivíduos.

Importância: permite determinar o estado nutricional de indivíduos e populações; é de fácil aplicação em todos os serviços de saúde, prático e amplamente aceito pela população, por ser um método não-invasivo.

Principais tipos de medida antropométricas nos serviços de saúde:

- peso;
- altura:
 - . comprimento (para crianças menores de 2 anos);
 - . estatura (para crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos, inclusive gestantes e idosos).

O antropometrista (profissional capacitado para a coleta de medidas antropométricas) precisa ter consciência:

- da importância de um ambiente adequado para a obtenção das medidas;
- das características dos equipamentos utilizados;
- da necessidade do uso da técnica correta da coleta das medidas antropométricas e da manutenção dos equipamentos (em particular, a aferição periódica da balança pela assistência técnica credenciada pelo Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial - INMETRO);
- de responsabilidade, concentração e atenção durante a realização dos procedimentos, para que as medidas obtidas sejam confiáveis e precisas.

Sala de Preparo



PESANDO CRIANÇA MENORES DE 2 ANOS OU
COM ATÉ 16 KG

CITAR OS DOIS TIPOS DE BALANÇAS PEDIÁTRICAS
MAIS UTILIZADOS NA ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE:

- Balança pediátrica mecânica
- Balança pediátrica eletrônica

**Pesando crianças menores de
2 anos ou com até 16 kg**

Balança pediátrica



PESANDO CRIANÇA MENORES DE 2 ANOS OU COM ATÉ 16 KG

– apresentar a **balança pediátrica mecânica**, enfatizando a população e a faixa etária para as quais é utilizada (crianças de 0 – 2 anos);

– descrever as partes do equipamento: cursores maior e menor, fiel, agulha do braço, trava, calibrador e prato da balança;

– lembrar que:

. a balança deve estar apoiada sobre uma superfície plana, lisa e firme;

. o prato da balança deve ser forrado com uma proteção (papel descartável ou fralda) antes da calibração, para evitar erros na pesagem.

Pesando crianças menores de 2 anos ou com até 16 kg

Balança pediátrica mecânica



PESANDO CRIANÇA MENORES DE 2 ANOS OU COM ATÉ 16 KG

1º passo– destravar a balança;

2º passo– verificar se a balança está calibrada (a agulha do braço e o fiel devem estar na mesma linha horizontal). Caso contrário, calibrá-la, girando lentamente o calibrador;

3º passo– até que a agulha do braço e o fiel estejam nivelados;

Pesando crianças menores de 2 anos ou com até 16 kg



1º passo

2º passo



3º passo

PESANDO CRIANÇA MENORES DE 2 ANOS OU COM ATÉ 16 KG

4º passo – após constatar que a balança está calibrada, ela deve ser travada ;

5º passo – despir a criança com o auxílio da mãe;

6º passo – colocar a criança sentada ou deitada no centro do prato, de modo a distribuir o peso igualmente; destravar a balança, mantendo a criança parada o máximo possível nessa posição. Orientar a mãe/responsável a manter-se próximo sem tocar na criança e no equipamento;

Pesando crianças menores de 2 anos ou com até 16 kg

4º passo >



< 5º passo

6º passo >



PESANDO CRIANÇA MENORES DE 2 ANOS OU COM ATÉ 16 KG

7º passo – mover o cursor maior sobre a escala numérica para marcar os quilos;

8º passo– depois mover o cursor menor para marcar os grama;

9º passo – até que a agulha do braço e o fiel estejam nivelados;

Pesando crianças menores de 2 anos ou com até 16 kg



7º passo

8º passo



9º passo

PESANDO CRIANÇA MENORES DE 2 ANOS OU COM ATÉ 16 KG

10º passo – travar a balança, evitando, assim, que sua mola desgaste, assegurando o bom funcionamento do equipamento;

11º passo – realizar a leitura de frente para o equipamento, com os olhos no mesmo nível da escala, a fim de visualizar melhor os valores apontados pelos cursores.

Pesando crianças menores de 2 anos ou com até 16 kg



10º passo



11º passo

PESANDO CRIANÇA MENORES DE 2 ANOS OU COM ATÉ 16 KG

12º passo— fazer a anotação do peso na ficha do SISVAN/prontuário;

13º passo— retirar a criança e retornar os cursores ao zero na escala numérica;

14º passo— marcar o peso no Cartão da Criança.

Pesando crianças menores de 2 anos ou com até 16 kg

12º passo >



< 13º passo

14º passo >



PESANDO CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

– apresentar a **balança pediátrica eletrônica**, enfatizando a população e a faixa etária para as quais é utilizada (crianças de 0 – 2 anos);

– descrever as partes do equipamento: visor, prato da balança;

– lembrar que:

. a balança deve estar apoiada sobre uma superfície plana, lisa e firme;

. o prato da balança deve ser forrado com uma proteção (papel descartável ou fralda) antes da balança ser zerada.

Pesando crianças menores de 2 anos

Balança pediátrica eletrônica



PESANDO CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

1º passo— a balança deve estar ligada antes de a criança ser colocada sobre a mesma. Esperar que a balança chegue ao zero;

2º passo— despir a criança com o auxílio da mãe/responsável;

3º passo— colocar a criança despida no centro do prato da balança, sentada ou deitada, de modo que o peso fique distribuído. Manter a criança parada (o máximo possível) nessa posição. Orientar a mãe/responsável a manter-se próximo sem tocar na criança e no equipamento;

Pesando crianças menores de 2 anos



1º passo

2º passo



3º passo

4º passo— aguardar que o valor do peso esteja fixado no visor e realizar a leitura;

5º passo— anotar o peso na ficha da Vigilância Alimentar e Nutricional/SISVAN/prontuário. Retirar a criança;

6º passo— marcar o peso no Cartão da Criança.

Pesando crianças menores de 2 anos

4º passo >



< 5º passo

6º passo >



Medindo crianças menores de 2 anos

Antropômetro horizontal

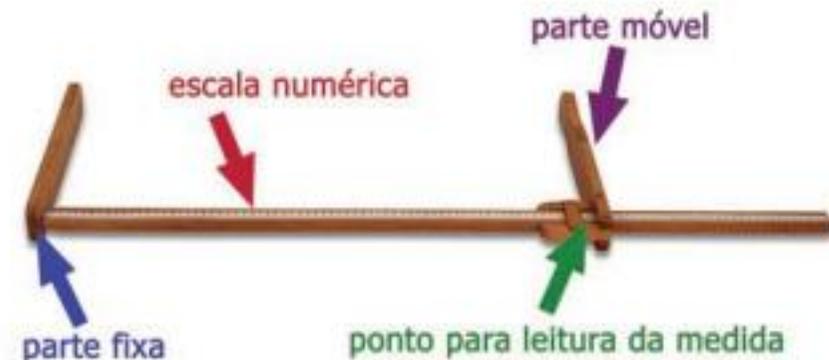


MEDINDO CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

- abordar a existência de diferentes tipos de antropômetros;
- apresentar o antropômetro horizontal, descrevendo a população e a faixa etária para as quais é utilizado (crianças de 0 – 2 anos);
- descrever as partes do equipamento: parte fixa, parte móvel, escala numérica, ponto para leitura da medida;
- enfatizar que o antropômetro deve estar apoiado em uma superfície plana, firme e lisa;
- ressaltar que a fita métrica de costura não deve ser utilizada, pois tende a esgarçar e desgastar com o tempo, alterando, assim, a medida. Recomendar o uso de fita métrica inelástica, que apresenta uma maior durabilidade.

Medindo crianças menores de 2 anos

Antropômetro horizontal



Medindo crianças menores de 2 anos

MEDINDO CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

1º passo – deitar a criança no centro do antropômetro, descalça e com a cabeça livre de adereços;

2º passo – manter, com a ajuda da mãe/responsável:

- a cabeça apoiada firmemente contra a parte fixa do equipamento, com o pescoço reto e o queixo afastado do peito;
- os ombros totalmente em contato com a superfície de apoio do antropômetro;
- os braços estendidos ao longo do corpo;

3º passo – as nádegas e os calcanhares da criança devem estar em pleno contato com a superfície que apóia o antropômetro;



1º passo

2º passo



3º passo

MEDINDO CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

4º passo – pressionar, cuidadosamente os joelhos da criança para baixo, com uma das mãos, de modo que eles fiquem estendidos; juntar os pés, fazendo um ângulo reto com as pernas. Levar a parte móvel do equipamento até as plantas dos pés, com cuidado para que não se mexam;

5º passo– fazer a leitura do comprimento quando estiver seguro de que a criança não se moveu da posição indicada;

6º passo– anotar o valor obtido na ficha da Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN/prontuário. Retirar a criança.

Medindo crianças menores de 2 anos

4º passo >



5º passo >



< 6º passo

PESANDO CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS,
ADOLESCENTES E ADULTOS

CITAR OS DOIS TIPOS DE BALANÇAS
PLATAFORMA MAIS UTILIZADOS NA ATENÇÃO
BÁSICA DE SAÚDE:

- Balança plataforma mecânica
- Balança plataforma eletrônica

Pesando crianças maiores de
2 anos, adolescentes e adultos

Balança plataforma



PESANDO CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS, ADOLESCENTES E ADULTOS

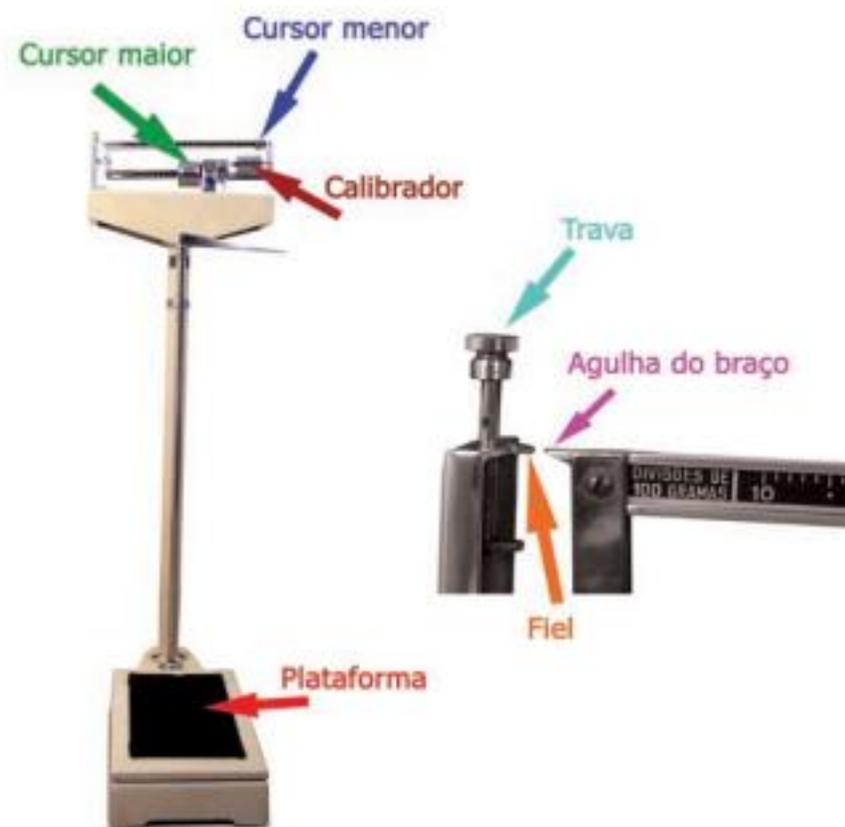
– apresentar a balança plataforma mecânica, enfatizando a população e a faixa etária para as quais é utilizada (crianças maiores de 2 anos e adultos, adolescentes e adultos, inclusive gestantes e idosos);

– descrever as partes do equipamento: cursor maior, cursor menor, fiel, agulha do braço, calibrador e plataforma da balança;

– lembrar que a balança deve estar:
· apoiada sobre uma superfície plana, lisa e firme;
· afastada da parede e travada.

Pesando crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos

Balança plataforma mecânica



PESANDO CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS, ADOLESCENTES E ADULTOS

1º passo— destravar a balança;

2º passo— verificar se a balança está calibrada (a agulha do braço e o fiel devem estar na mesma linha horizontal). Caso contrário, calibrá-la, girando lentamente o calibrador;

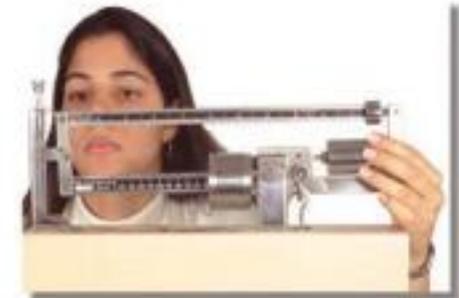
3º passo— esperar até que a agulha do braço e o fiel estejam nivelados.

Pesando crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos



1º passo

2º passo



3º passo

Pesando crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos

PESANDO CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS, ADOLESCENTES E ADULTOS

4º passo— após a calibração da balança, ela deve ser travada e só então a criança, adolescente ou adulto subirá na plataforma para ser pesado;

5º passo— posicionar a criança, adolescente ou adulto de costas para a balança, no centro do equipamento, com o mínimo de roupa possível, descalço, ereto, com os pés juntos e os braços estendidos ao longo do corpo. Mantê-lo parado nessa posição;

6º passo— destravar a balança;

4º passo >



< 5º passo

6º passo >



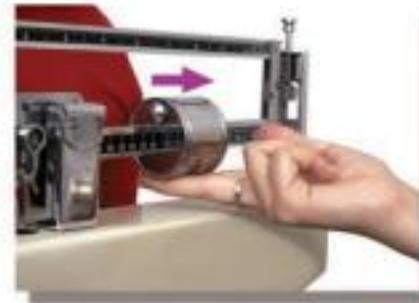
Pesando crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos

PESANDO CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS, ADOLESCENTES E ADULTOS

7º passo – mover o cursor maior sobre a escala numérica para marcar os quilos;

8º passo – depois mover o cursor menor para marcar os gramas;

9º passo – até que a agulha do braço e o fiel estejam nivelados;



7º passo

8º passo



9º passo



PESANDO CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS, ADOLESCENTES E ADULTOS

10º passo– travar a balança, evitando, assim que sua mola desgaste, assegurando o bom funcionamento do equipamento;

11º passo– realizar a leitura de frente para o equipamento, a fim de visualizar melhor os valores apontados pelos cursores;

Pesando crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos



10º passo



11º passo

PESANDO CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS, ADOLESCENTES E ADULTOS

12º passo– anotar o peso na ficha de
Vigilância alimentar e Nutricional-SISVAN/
prontuário;

13º passo– retirar a criança, adolescente ou
adulto;

14º passo– retornar os cursores ao zero na
escala numérica;

15º passo– marcar o peso das crianças com
idade até 7 anos no Cartão da Criança.

Pesando crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos



12º passo



13º passo



14º passo

15º passo



PESANDO CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS, ADOLESCENTES E ADULTOS

- apresentar a **balança plataforma eletrônica**, enfatizando a população e a faixa etária para as quais é utilizada (crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos, inclusive gestantes e idosos);
- descrever as partes do equipamento: visor, plataforma da balança;
- lembrar que a balança deve estar:
 - apoiada sobre uma superfície plana, lisa e firme;

Pesando crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos

Balança plataforma eletrônica



PESANDO CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS, ADOLESCENTES E ADULTOS

1º passo— a balança deve estar ligada antes de a criança, adolescente ou adulto ser colocada sobre ela. Esperar que a balança chegue ao zero;

2º passo— colocar a criança, adolescente ou adulto, no centro do equipamento, com o mínimo de roupa possível, descalço, ereto, com os pés juntos e os braços estendidos ao longo do corpo. Mantê-lo parado nessa posição;

3º passo— realizar a leitura após o valor do peso estar fixado no visor;

Pesando crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos



1º passo

2º passo



3º passo

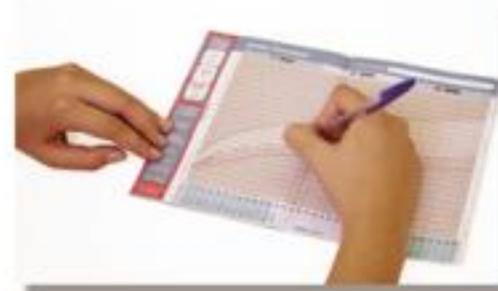
Pesando crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos

PESANDO CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS, ADOLESCENTES E ADULTOS

4º passo – anotar o peso na ficha da Vigilância Alimentar e Nutricional-SISVAN/prontuário.
Retirar a criança, adolescente ou adulto da balança;

5º passo – para crianças com idade até 7 anos anotar o peso no Cartão da Criança.

4º passo >



< 5º passo

Medindo crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos

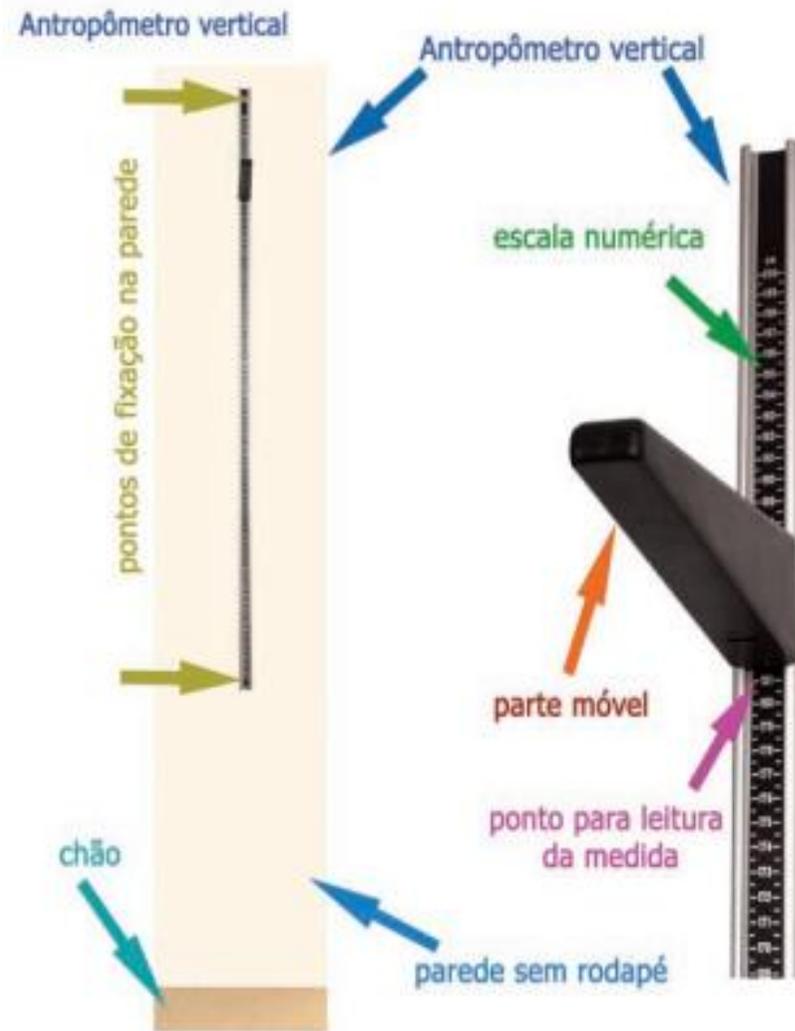
Antropômetro vertical



Medindo crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos

MEDINDO CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS, ADOLESCENTES E ADULTOS

- abordar a existência de diferentes tipos de antropômetros;
- apresentar o antropômetro vertical, descrevendo a população e a faixa etária para as quais é utilizado (crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos, inclusive gestantes e idosos);
- descrever as partes do equipamento: parte móvel, escala numérica, ponto para leitura da medida;
- enfatizar a importância do antropômetro:
 - estar fixado numa parede lisa e sem rodapé;
 - estar posicionado numa distância correta do chão, de modo a garantir uma leitura fidedigna da estatura.



MEDINDO CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS, ADOLESCENTES E ADULTOS

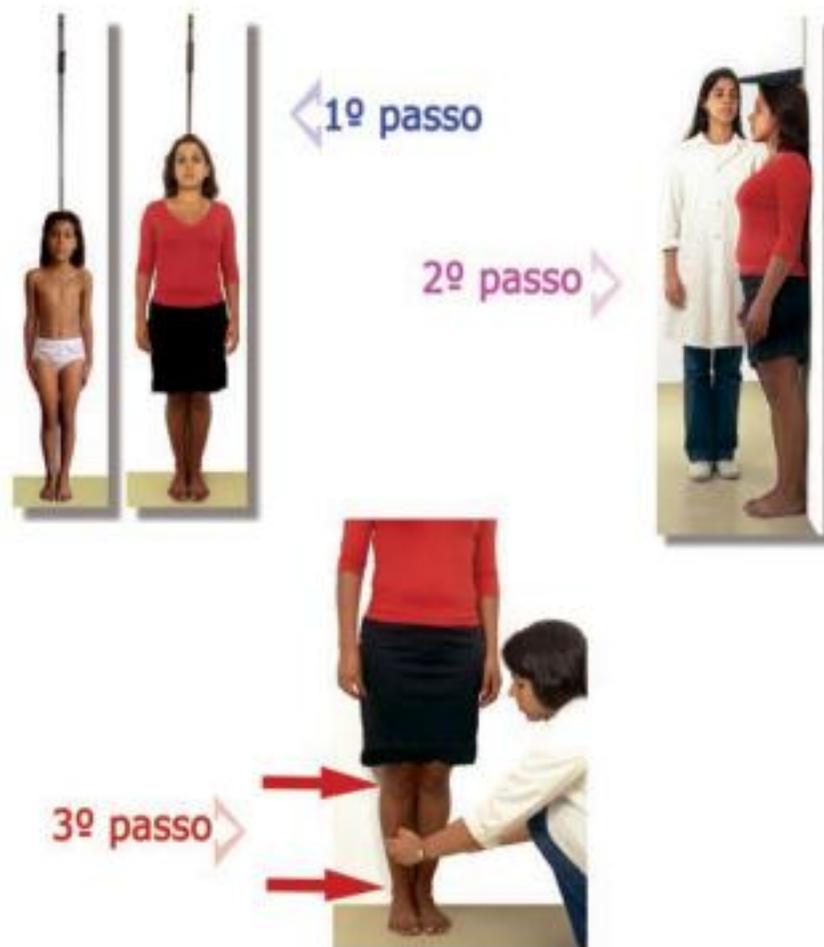
– posicionar a criança, adolescente ou adulto descalço no centro do equipamento, com a cabeça livre de adereços; ele deve se manter:

1º passo - de pé, ereto, com os braços estendidos ao longo do corpo, a cabeça erguida, olhando para um ponto fixo na altura dos olhos;

2º passo - com os calcanhares, ombros e nádegas em contato com o antropômetro/parede;

3º passo - com os ossos internos dos calcanhares se tocando, bem como a parte interna de ambos os joelhos; os pés unidos mostram um ângulo reto com as pernas;

Medindo crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos



MEDINDO CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS, ADOLESCENTES E ADULTOS

4º passo— abaixar a parte móvel do equipamento, fixando-a contra a cabeça, com pressão suficiente para comprimir o cabelo. Retirar a criança, adolescente ou adulto, quando tiver certeza de que o mesmo não se moveu ;

5º passo— realizar a leitura da estatura, sem soltar a parte móvel do equipamento;

6º passo— anotar o resultado na ficha da Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN/prontuário.

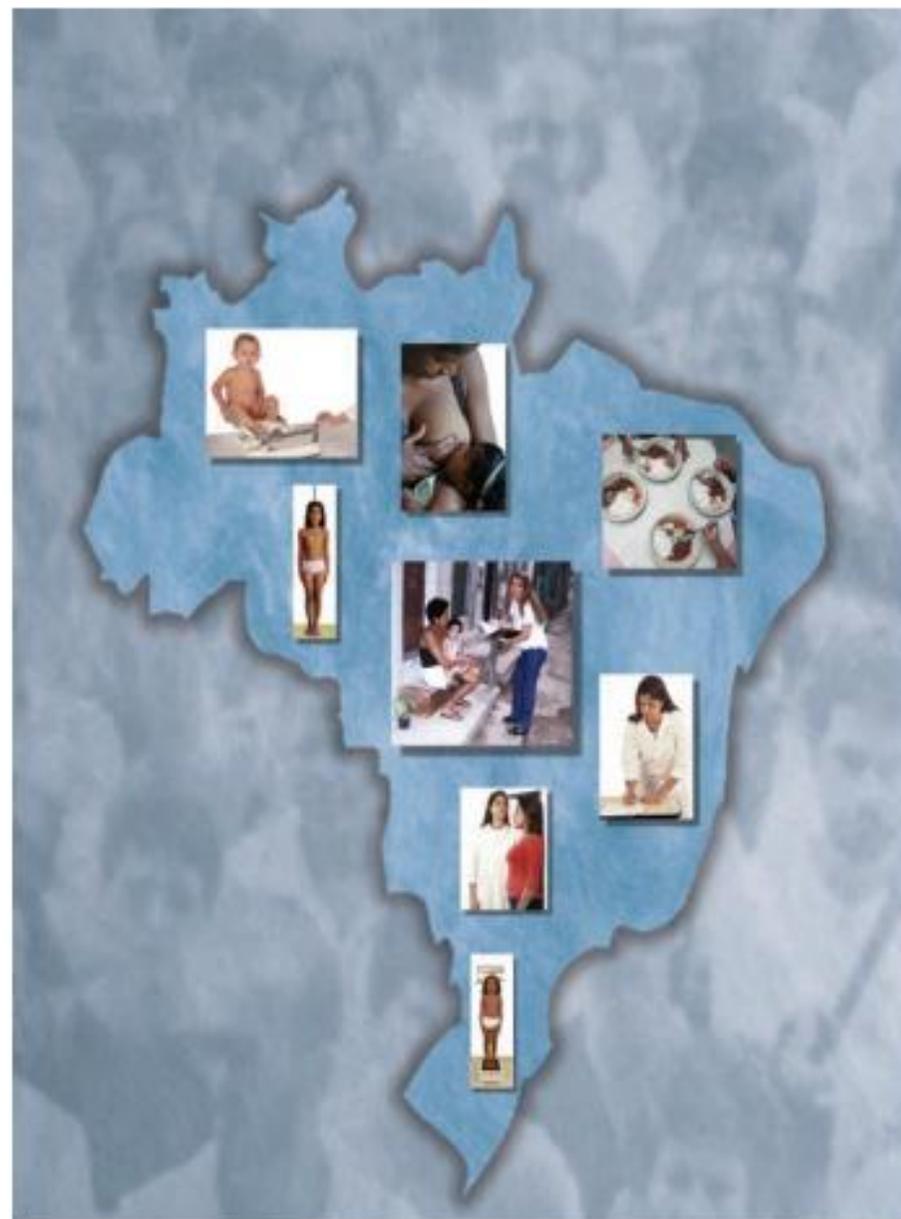
Medindo crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos



A **antropometria** não deve ser entendida como uma simples ação de pesar e medir, mas, sobretudo, como uma **atitude de vigilância**.

Isso significa ter um olhar atento para o estado nutricional, permitindo uma ação precoce, quando constatada alguma alteração.

Não se pode esquecer de que essas medidas irão subsidiar ações voltadas para a promoção e assistência à saúde tanto individual quanto coletivamente.





Cartazes

Pesando crianças menores de 2 anos ou com até 16 kg

OBJETIVO DO PROCEDIMENTO:

PREPARAÇÃO:

PROCEDIMENTO:

REGISTRO:

Pesando crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos

OBJETIVO DO PROCEDIMENTO:

PREPARAÇÃO:

PROCEDIMENTO:

REGISTRO:

Medindo crianças maiores de 2 anos, adolescentes e adultos

OBJETIVO DO PROCEDIMENTO:

PREPARAÇÃO:

PROCEDIMENTO:

REGISTRO:

Medindo crianças menores de 2 anos

OBJETIVO DO PROCEDIMENTO:

PREPARAÇÃO:

PROCEDIMENTO:

REGISTRO:

Vigilância Alimentar Nutricional

INICIAR O CURSO

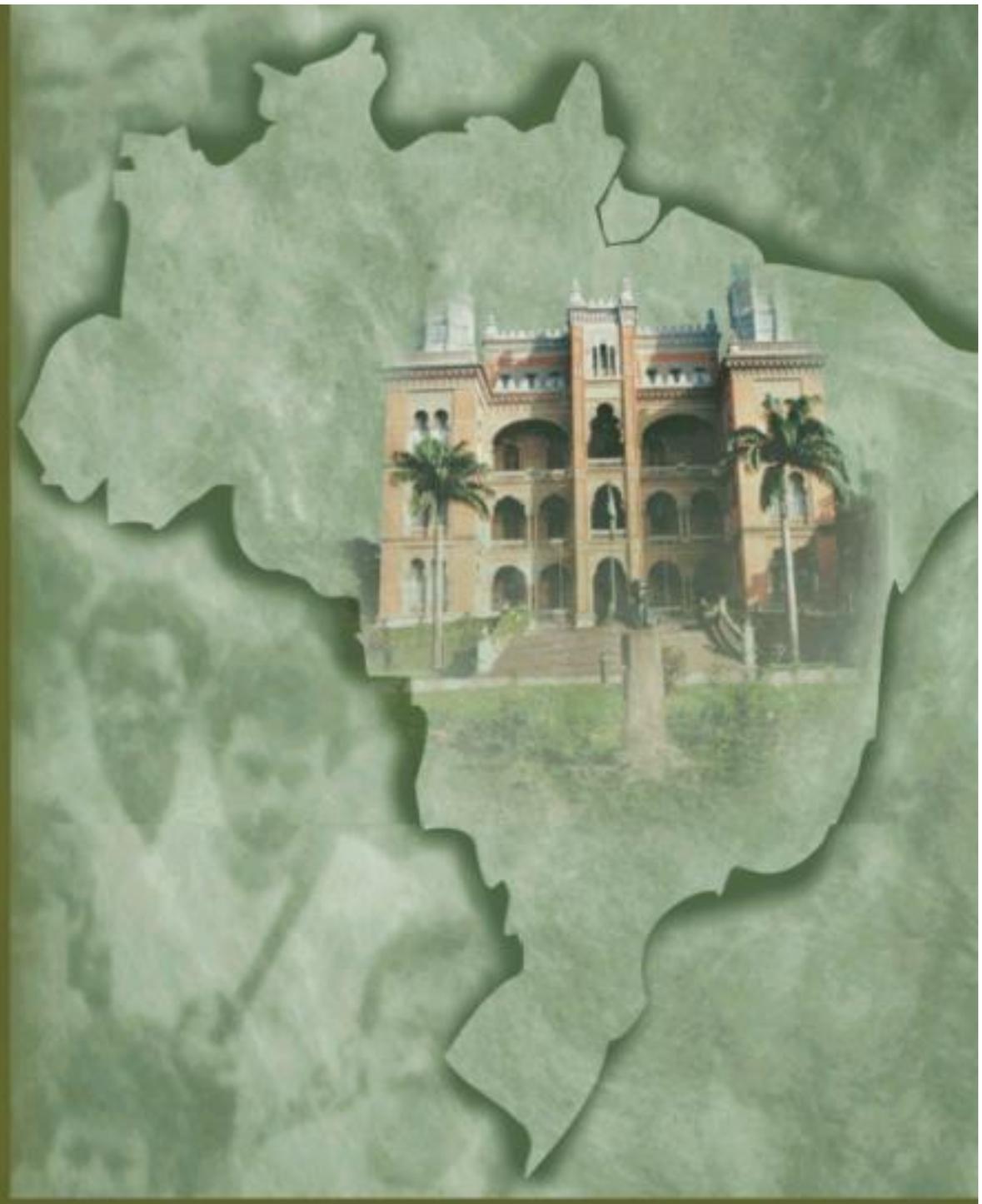
GUIA DO ALUNO

INSTALAR O INTERNET EXPLORER

INSTALAR O ADOBE ACROBAT

INSTALAR O REAL PLAYER

SAIR





OBJETIVOS DO CURSO

- Desenvolver capacidades voltadas para a realização do monitoramento do estado nutricional da clientela usuária de unidades básicas de saúde, através da atitude de vigilância, de forma a diagnosticar e intervir nos problemas relacionados à alimentação e nutrição nos níveis individual e coletivo.
- Promover capacitação para garantir eficiência na implantação, gerenciamento e execução de atividades em Sisvan.
- Propiciar reflexão sobre a prática profissional. Através de análise crítica, aplicar os conhecimentos adquiridos na melhoria dos serviços prestados e na solução de problemas



CARGA HORÁRIA, REGIME E DURAÇÃO

O curso corresponde a uma carga horária prevista de 180 horas. O aluno poderá planejar seu próprio ritmo de desenvolvimento, sendo possível realizá-lo em um prazo de nove meses, implicando uma dedicação de 5 horas de estudo por semana.

Vigilância Alimentar Nutricional



Módulo 1

Contexto Político da Alimentação
e Nutrição no Brasil

Módulo 2

Diagnóstico Nutricional na
Atenção Básica

Módulo 3

Situações Problema

[Retornar ao início](#)

MÍDIAS UTILIZADAS

Cd rom

- ↪ material principal para realização do curso.
- ↪ Serve de orientador e facilitador da aprendizagem onde os conteúdos foram estruturados e organizados logicamente.

Livros didáticos

Material de apoio, com textos que completam o conteúdo disponibilizado no Cdrom.

- '- O Diagnóstico Individual '
- '- O Diagnóstico coletivo'

MÍDIAS UTILIZADAS

Fita de vídeo

Material educativo que visa sensibilizar sobre conceitos importantes para o Sisvan, composta por três filmes: **Saúde e Nutrição, Atitude de Vigilância e Antropometria.**

Guia do aluno

Livro impresso para facilitar o aluno no acompanhamento do curso.



EAD-ENSP/FIOCRUZ

Rua Leopoldo Bulhões, 1480

Edifício Prof. Joaquim Alberto Cardoso de Melo - 3º Andar - Manguinhos,

Rio de Janeiro

CEP: 21.041-210

Tel.: (0xx21) 2598-2400

www.ead.fiocruz.br