

Semana Pedagógica

2º Semestre - 2016



*Índice de massa corporal
acima de 20 anos*

Anexo 7



Anexo 07

Índice de massa corporal acima de 20 anos

É importante cuidar de nossa massa corporal ao longo da vida, de acordo com alguns estudos, é a forma mais importante de proteger as pessoas contra as doenças crônicas não-transmissíveis.

Uma das formas de avaliar se a massa está adequada é o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC avalia a adequação entre o peso e altura corporais, e pode ser utilizado para avaliar o risco de doenças. O resultado do IMC permite dar o diagnóstico do estado nutricional da pessoa.

Cálculo do IMC

Para calcular o IMC acesse o *link* disponível em: < <http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=195>>

Verificando o diagnóstico nutricional

* adaptado de Curitiba (2009)

- Use esse quadro se tem entre 20 e 59 anos de idade

| IMC (kg/m ²) | DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL |
|--------------------------------------|-------------------------|
| Menor que 18,5 | Baixo peso |
| Maior ou igual a 18,5 e menor que 25 | Normal |
| Maior ou igual a 25 e menor que 30 | Sobrepeso |
| Maior ou igual a 30 | Obesidade |

Fonte: WORLD HEALTH ORGANIZATION. Geneva, Switzerland, 1995.

- Use esse quadro se tem 60 anos de idade ou mais.

| IMC (kg/m ²) | DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL |
|------------------------------------|-------------------------|
| Menor que 22 | Baixo peso |
| Maior ou igual a 22 e menor que 27 | Normal |
| Maior ou igual a 27 | Obesidade |

Fonte: THE AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, 1994.

Observação: No caso de crianças, adolescentes, gestantes e cadeirantes existem gráficos e referências específicas para realizar o diagnóstico nutricional - nestes casos, procure a Unidade de Saúde mais próxima da sua casa e solicite uma avaliação nutricional.

Medindo a Circunferência Abdominal

| Como medir a circunferência abdominal com a ajuda de outra pessoa | |
|---|---|
| 1º passo | Ficar de pé, em posição reta, abdômen (barriga) relaxado, braços estendidos ao longo do corpo e os pés afastados numa distância de 25 a 30 cm do outro. |
| 2º passo | Erguer a roupa que estiver cobrindo o abdômen (barriga), de forma que essa região fique despida. A medida não deve ser feita nem sobre a roupa e nem sobre o cinto. Se estiver usando uma calça que esteja apertando o abdômen, lembrar de abrí-la e abaixá-la, para que não interfira na medida correta. |
| 3º passo | Ficar de lado para a pessoa que irá medir você. Ela deverá passar uma fita métrica em volta de seu abdômen, posicionando a fita no ponto médio entre a última costela e o começo do osso do seu quadril (esse ponto médio geralmente coincide com a altura do seu umbigo). |
| 4º passo | Manter a fita nessa posição, tomando o cuidado para que a fita fique no mesmo nível em todas as partes do abdômen. Ela não deve ficar larga nem apertada. |
| 5º passo | Puxar o ar pela boca (inspirar) e, em seguida, soltar todo o ar (expirar). Nesse momento a pessoa deverá ler e anotar no quadro o valor encontrado (valor onde a fita cruza com o número zero). |
| 6º passo | Comparar o resultado encontrado com o quadro abaixo. |

Fonte: Alimentação para uma vida saudável. Curitiba, 2009.

Valores de referências de risco para doenças cardiovasculares para adultos de 20 a 59 anos de idade

| MEDIDA | MULHERES | HOMENS |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Circunferência abdominal | Igual ou maior que 80 cm | Igual ou maior que 94 cm |

Fonte: WORLD HEALTH ORGANIZATION. Geneva, Switzerland: WHO, 2000.

Atenção: Se o valor encontrado for maior ou igual aos valores de referência para risco citados na tabela acima, você apresenta risco de desenvolver doença cardiovascular, procure a Unidade de Saúde mais próxima da sua casa e peça orientações (CURITIBA, 2009).

Referências Bibliográficas

CURITIBA. Alimentação para uma vida saudável. **Cartilha de Orientações para a Família Curitibana**. Curitiba, 2009.

WHO. **The world health report: Health Systems: Improving Performance**. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Switzerland, 2000.