

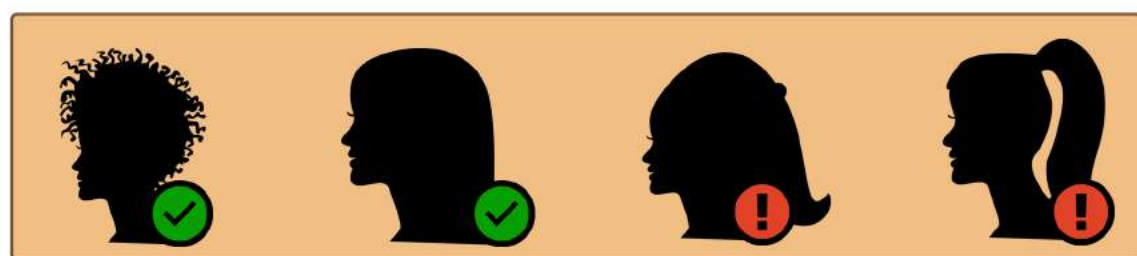
# ALTURA

## DEFINIÇÃO E USO

Enquanto o comprimento se refere à extensão máxima do tamanho corporal entre pés e cabeça, na posição horizontal, e a Estatura à extensão máxima do tamanho corporal entre pés e cabeça, na posição vertical, a Altura Refere-se às medidas de comprimento e estatura indistintamente. A altura é componente importante do IMC.

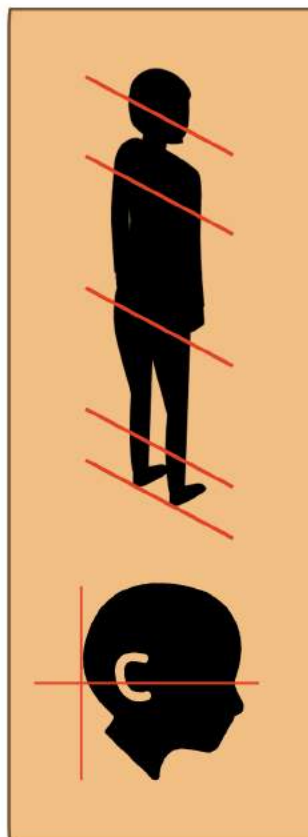
### 1. ANTES DA AFERIÇÃO

1. Apresente-se educadamente ao indivíduo.
2. Informe-o sobre a aferição a ser realizada.
3. Solicite que o mesmo retire os sapatos.
4. Solicite que ele retire roupas pesadas, remova enfeites e prendedores de cabelo, e desfaça qualquer tipo de penteado.



### 2. DURANTE A AFERIÇÃO

1. O indivíduo deve ficar em pé com as pernas e pés paralelos, peso distribuído em ambos os pés, braços relaxados ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para o corpo.
2. As costas do indivíduo devem estar voltadas para a parede.
3. Encostar idealmente calcanhares, panturrilhas, nádegas, ombros e a parte posterior da cabeça na parede. Encoste no mínimo 3 pontos: ombros, nádegas e panturrilhas ou ombros, nádegas e calcanhares.
4. Posicionar a cabeça do indivíduo no plano de Frankfurt (alinhar horizontalmente a borda inferior da abertura do orbital com a margem superior do condutor auditivo externo).
5. Deslizar o cursor delicadamente, fixando-o contra a cabeça do examinado, com pressão suficiente para comprimir o cabelo, caso necessário.



### 3. QUANDO NÃO AFERIR?

- Menores de 2 anos de idade;
- Indivíduos com pelo menos uma das pernas amputadas;
- Não houver possibilidade de posicionar o indivíduo adequadamente (menos de 3 pontos anatômicos encostados);
- Indivíduos adultos acamados;

### 4. EQUIPAMENTO

#### TIPO

Estadiômetro Portátil ou Estadiômetro com Base

#### MONTAGEM

1. Posicione o estadiômetro no chão.
2. Puxe a régua para cima, no sentido vertical, até alcançar o número 0 visto no marcador do estadiômetro. Os olhos devem estar na mesma altura do visor, em uma linha reta.
3. Fixe a parte superior do estadiômetro na parede com fita adesiva. Certifique-se que a régua está reta.
4. Suba a parte móvel.
5. Verifique se o equipamento está posicionado corretamente. Desça a parte móvel do equipamento até o chão. A distância entre a parte fixa e o chão deverá ser de 2 ou 2,2 metros.

#### CALIBRAÇÃO

1. Para calibrar a fixação correta do estadiômetro, posicionar o gabarito na posição vertical, encostado na parede e abaixo do estadiômetro. Verificar se o rodapé forma um ângulo de 90° com o chão.
2. Baixe a parte deslizando até tocar no gabarito. Neste ponto, a linha vermelha indicadora do estadiômetro deve estar marcando exatamente 30 cm.
3. Caso não haja correspondência da medida do estadiômetro com o gabarito, repita todo o procedimento.

#### MANUTENÇÃO

Guardar o equipamento de forma adequada.

#### REPARO

Equipamentos com régua danificada devem ser trocados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cameron N, The measurements of Human growth. Croom Helm. London, 1984
- Frisancho AR. Anthropometric standards for the assessment of growth and nutritional status. Ann Harbor, 1990.
- Lohman TG, Roche AF, Martorell. Anthropometric Standardization Reference Manual. Human Kinetics. Illinois, 1988
- Lanpop. Manual de técnicas antropométricas. <http://www.fsp.usp.br/lanpop>

