

Como participar do projeto

Olá, carx alunx! Se está lendo essa mensagem é porque quer participar da pesquisa "Quarentenou! Análise do estado nutricional de jovens em quarentena". Para fazê-lo, será necessário responder ao questionário formulado pela nossa equipe **uma vez por semana**.

Para não esquecer, não perder os prazos e, assim, fornecer dados de qualidade, sugerimos que: 1- coloque lembretes em seu celular/agenda com as datas; 2- combine com seus colegas para se lembrarem de coletarem nas mesmas datas e 3- estimule outros colegas da faculdade à participar do estudo, assim mais gente pode te ajudar e também mais pessoas participam da coleta.

O link do questionário: <https://forms.gle/pwDFrWAGKSXqh3jd9>

O link para mais informações do projeto é esse: tiny.cc/quarentenou

Quem pode participar

Alunos da **graduação** de **nutrição** da Faculdade de Saúde Pública da USP, com mais de 18 anos de idade, devidamente matriculados.

Aspectos técnicos: O uso da Antropometria

A antropometria é um método de avaliação do tamanho e das proporções do corpo e pode ser universalmente aplicado, sendo de baixo custo e não invasivo. Através dela é possível determinar a composição corporal e realizar um diagnóstico sobre o estado nutricional do indivíduo e das populações. (OMS, 1995)

A qualidade dos procedimentos de coleta das medidas antropométricas é fundamental para garantir a fidelidade do diagnóstico nutricional de um indivíduo ou de uma população. Deste modo, a aferição das medidas deve ser feita cuidadosamente, pois a qualidade dos dados coletados é de vital importância e refletirão de maneira significativa nos resultados obtidos da pesquisa.

IMPORTANTE: Caso você possua uma fita métrica não metálica (como as utilizadas para costura), ela pode ser utilizada nas medidas.

Instruções para auto-aferição das medidas propostas

Peso Corporal

Equipamento: balança

Preparo do equipamento:

1. Posicione a balança em superfície regular (lisa) e firme.
2. Não coloque o equipamento sobre tapetes, carpetes, etc, pois isso resultará em um registro equivocado do valor de sua massa corporal.

Pré-procedimentos:

1. Retire os sapatos.
2. Retire roupas pesadas (casacos, jaquetas, blusas grossas).
3. Remova acessórios (cinto, colares).
4. Retire objetos dos bolsos da calça, saia, camisa (celular, caneta, dinheiro, moedas, carteira, lenço, papéis).

Procedimento:

1. Suba na balança.
2. Espere o visor estabilizar.
3. Registre o valor.

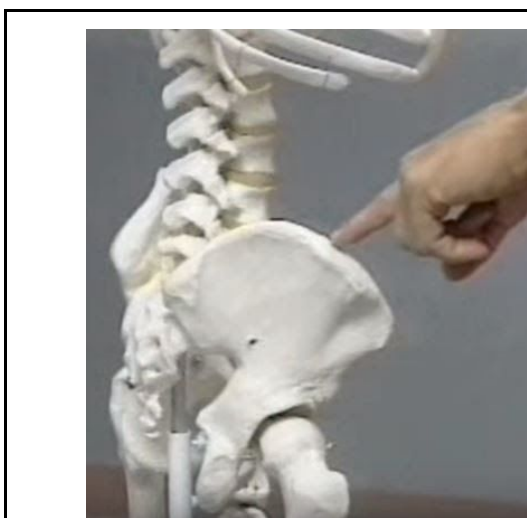


Circunferência da cintura

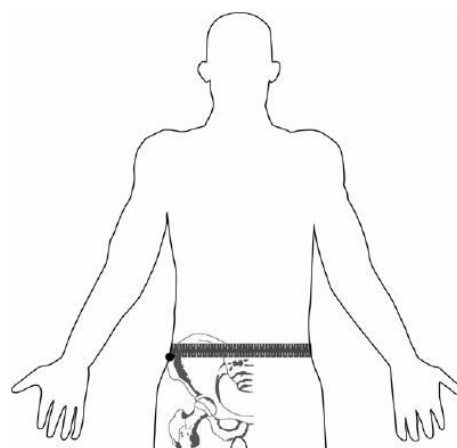
Equipamento: fita métrica inelástica (modelo para impressão no Anexo 1)

Pré-procedimentos:

1. Esteja com o abdômen exposto (livre de roupas).
2. Apalpe o osso íliaco do lado direito, na região axial (região da costura lateral da camiseta), até encontrar sua parte mais alta (crista íliaca).
3. Marque este ponto com uma caneta.



Fonte: NHANES, 2007.



Fonte: NHANES, 2007.



Procedimentos:

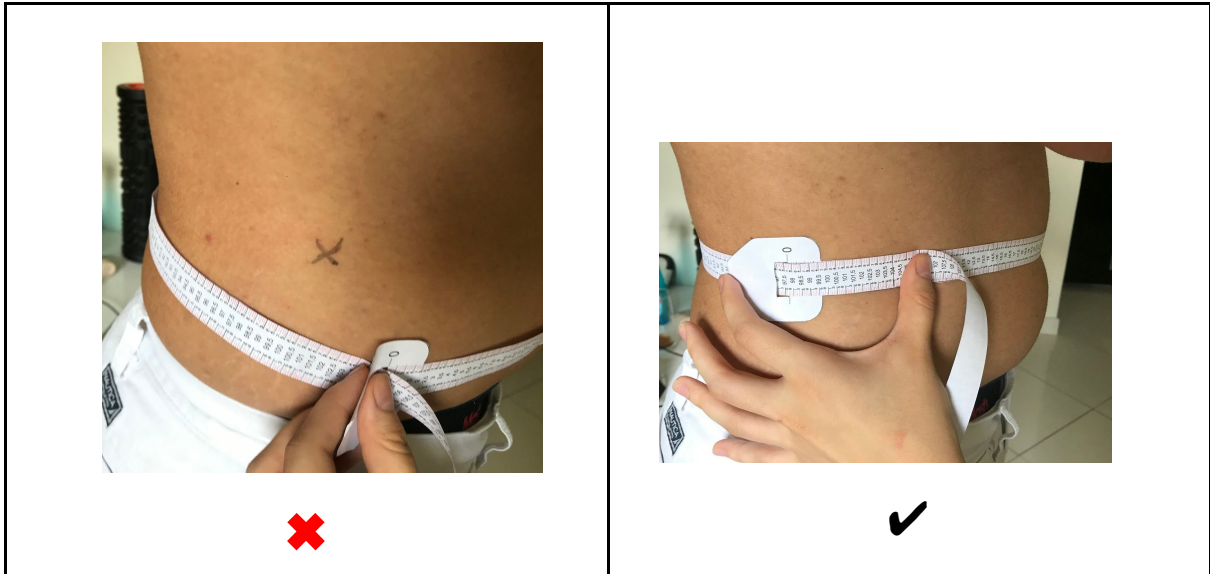
1. Estenda a fita métrica em volta da cintura, posicionando-a no plano horizontal ao nível da marca de medição (não deixe a fita "torta").
2. Use um espelho para garantir o alinhamento horizontal da fita.
3. Verifique se a fita está paralela ao chão e está bem ajustada, sem comprimir a cintura.

4. Registre o valor.

Nota: A posição da fita pode ou não estar na altura da cicatriz umbilical dependendo do anatomia de cada corpo.

Protocolo: NHANES, 2007. Disponível em:

<https://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/nhanes_07_08/manual_an.pdf>



Circunferência do braço

Equipamento: fita métrica inelástica (Anexo 1)

Procedimentos:

1. Deixe seu braço direito exposto (livre de roupas).
2. Identifique o final do músculo deltóide do braço direito.
3. Marque o ponto com uma caneta.
4. Passe a fita ao redor deste ponto, sem comprimi-la (evitando subestimar a medida), deixe o braço para baixo para relaxar o músculo
5. Registre o valor.

Protocolo: LANPOP, 2020.



Passo 1: encontrar o ponto



Passo 2: fazer a medição

Circunferência da panturrilha:

Equipamento: fita métrica inelástica (Anexo 1)

Procedimentos:

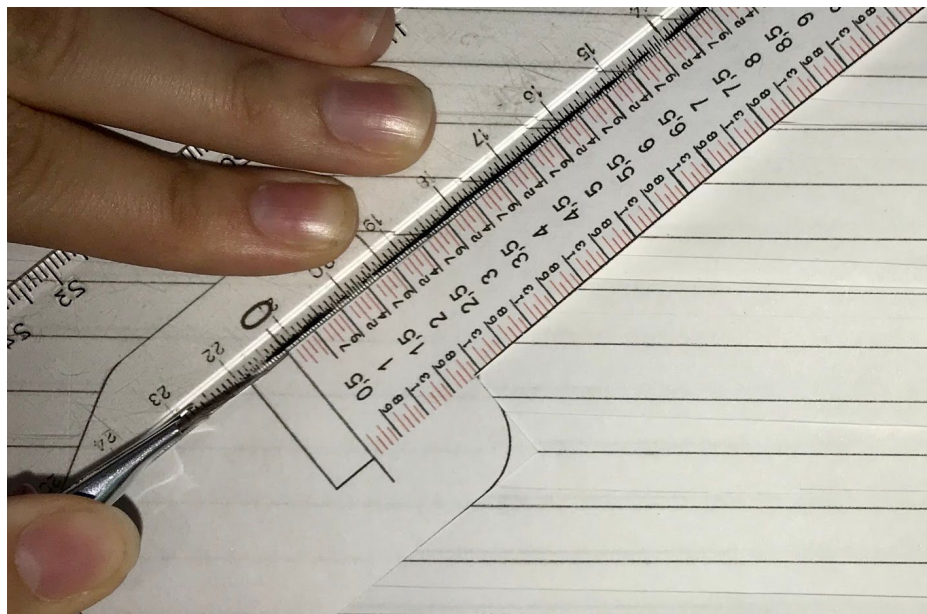
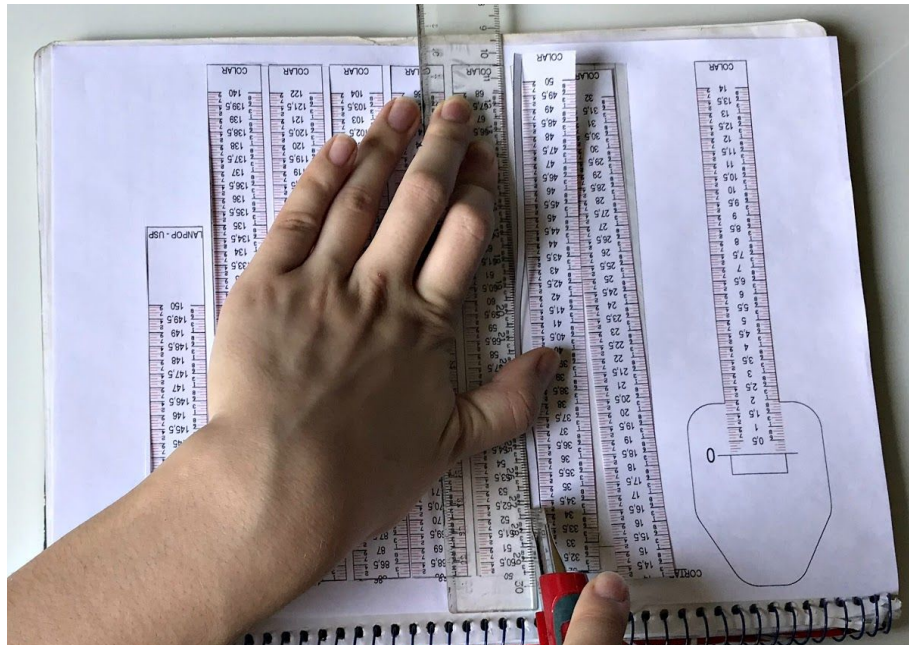
1. Deixe sua panturrilha exposta (livre de roupas).
2. Deixe seus pés afastados cerca de 20 cm um do outro, e o peso distribuído em ambos os pés.
3. Posicione a fita métrica ao redor da panturrilha esquerda, horizontalmente ao chão (não deixe a fita “torta”).
4. Mova a fita para cima e para baixo, a fim de encontrar a região de maior circunferência.
5. Não pressione a fita contra a panturrilha, para não subestimar a medida.
6. Faça a leitura da fita métrica e anote o valor.

Protocolo: OMS, 1995. Disponível em:

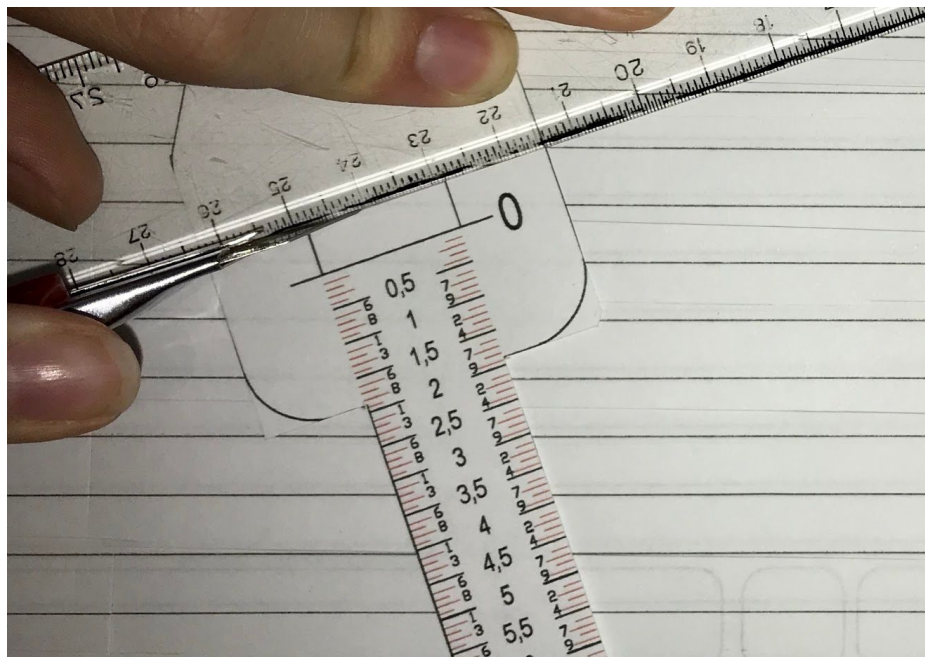
<https://www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/en/>

QUARENTENOU!

Análise do estado nutricional de jovens em quarentena



QUARENTENOU!
Análise do estado nutricional de jovens em quarentena



Referências:

WHO Physical status: The use and interpretation of anthropometry. Geneva: World Health Organization; 1995. (WHO technical report series; 854).

CDC Centers for Disease Control and Prevention. NHANES - National Health and Nutrition Examination Survey. Anthropometry Procedures Manual. Atlanta; 2007.

LANPOP Laboratório de Avaliação Nutricional de Populações - Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. São Paulo; 2020.

Esta pesquisa atendeu aos parâmetros e referenciais exigidos pelo Comitê de Ética em Pesquisa para seu desenvolvimento e obteve sua aprovação em 25/04/2020

CAAE: 30771920.0.0000.5421

Número do Parecer: 3.990.598