

2.4 CIRCUNFERÊNCIA DE CINTURA

- Equipamento: fita antropométrica

O QUE NÃO PODE SER ESQUECIDO

Antes da aferição	<p>Solicite que o indivíduo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deixe a região da cintura livre de roupas 2. Retire os sapatos. 3. Caso o entrevistado vista uma roupa (vestido ou macacão) que impossibilite a visualização da região do abdômen, solicite a troca da vestimenta.
--------------------------	--

Ao preparar o equipamento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desfaça eventuais "dobras" (vincos) na fita. 2. Certifique-se que a fita está limpa
----------------------------------	---

- Para medir a circunferência da cintura:
 - a) A entrevistada deverá estar em pé, descalça, com a blusa levantada, os braços flexionados e cruzados a frente do tórax, pés afastados, abdômen relaxado e respirando normalmente.
 - b) A medida deve ser realizada no lado direito.
 - c) Solicite que a entrevistada inspire profundamente e segure a respiração por alguns instantes.
 - d) Apalpe até localizar a 10ª costela, que é a última costela fixa, peça para a entrevistada soltar a respiração e faça um risco com a caneta. (figura 6)
 - e) Localize a borda da crista ilíaca e marque o ponto com a caneta. (figura 7)
 - f) Posicionar a parte inicial da fita de ponto médio na projeção da décima costela e a parte final na marcação da crista ilíaca. Ajustar a fita até que o mesmo número que estiver na marca da décima costela apareça na marca da crista ilíaca.
 - g) Passe a fita ao redor do corpo da entrevistada pelo passador, na altura do ponto médio, ajuste-a e verifique se a fita está paralela ao solo.(figura 8)