

## Medidas antropométricas e valores de referência

Parâmetros	Referência	Medida
T °C	36°C a 37°C	
FC bpm	60 a 100 bpm	
PA mmHg	inferior a 120/80 mmHg	
Glicemia mg/dL	inferior a 139mg/dL após comer	
IMC kg/m <sup>2</sup>	$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$ 18,5 a 24,9	
Gordura corporal	M:25 a 31% H:18 a 24%	
Circunferência abdominal	Homens < 98 Mulheres < 80	



## Integrantes

Adbha Chagas Rodrigues  
Cauã Soares  
Hechilley Carreira Cavalcanti  
Indara Castro Nogueira  
Ingrid da Paixão Nascimento  
João Pedro Pinheiro de Freitas  
Julia Lacerda Guimarães Neves  
Júlia Menezes Graupera  
Júlia Vieira  
Leonardo Caldas  
Maria Eduarda Oliva  
Natália Rangel Tavares Rodrigues  
Raquel da Silva Lucio Ribeiro  
Thays Souza Gonzaga Mafort

Equipe de Coordenação Cema  
Diretoria Cema

## Contato

**Espaço de Promoção Saúde**  
Escola de Enfermagem - UFF  
Insta: @espacoabertosaudeuff  
E-mail: @espacoabertosaude@gmail.com

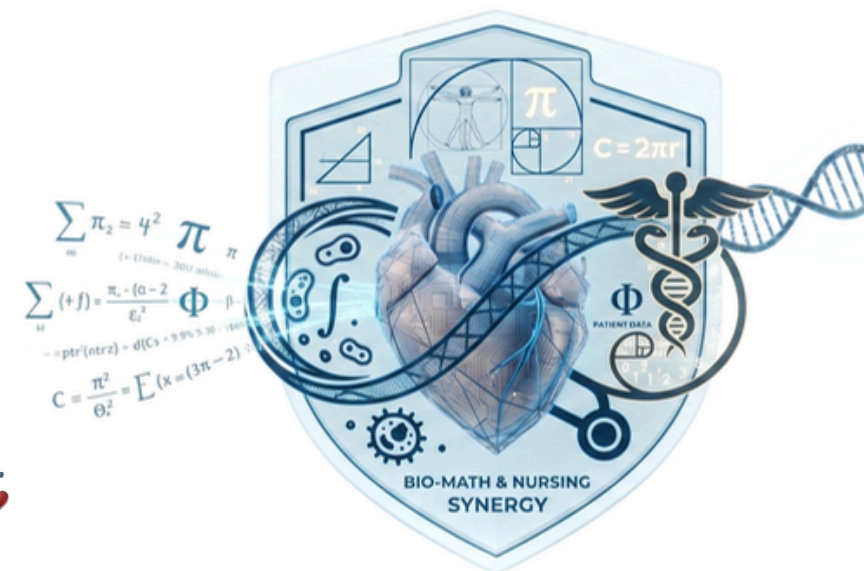
## Realização:



## Apoio:



# Matemática e Biologia



# Saúde e Ambiente

Saiba mais sobre nosso programa em

@espacoabertosaudeuff  
Segue lá!

**Coordenação**

Prof. Dr. Jorge Luiz Lima/MEP e MGE



Escaneie o QR Code para saber mais

# Sinais vitais

Os sinais vitais são medidas de várias funções fisiológicas, utilizadas por profissionais de saúde para avaliar as funções corporais básicas e o estado geral de saúde. Eles incluem a frequência cardíaca (pulso), a frequência respiratória, a temperatura e, nos serviços de saúde, confere-se também a pressão do sangue.

## Frequência cardíaca (BPM)



A frequência cardíaca é a medida de quantas vezes o coração bate por minuto (BPM). Ela funciona como um medidor da intensidade do esforço físico e do estado emocional, indicando a velocidade com que o coração bombeia o sangue para suprir as necessidades de oxigênio e nutrientes do corpo. Frequência média por faixa etária costuma seguir o padrão aproximado:

**Recém-nascidos:** 100 a 160 bpm;

**Crianças (1 a 10 anos):** 70 a 120 bpm;

**Adolescentes e adultos jovens:** 60 a 100 bpm;

**Idosos:** 55 a 90 bpm.

## Temperatura corporal



É equilíbrio entre o calor produzido pelo metabolismo do corpo e o calor que ele perde para o ambiente. Funciona como um indicador de que os sistemas internos estão funcionando bem.

De acordo com a faixa etária:

Crianças: 36°C a 37°C ; Adultos: 36°C a 37,2°C;

Idosos: 35,8°C a 36,5°C.

## Pressão arterial

A pressão arterial é a força que o sangue exerce contra as paredes das artérias, enquanto o coração o bombeia pelo corpo. Ela é expressa por dois números (ex: 120/80 mmHg).



## Por que monitorar a pressão?

**Prevenção de doenças graves:** AVEs (derrames), infartos, hipertensão.

**Hipertensão:** é o aumento crônico e excessivo da força que o sangue faz contra as paredes das artérias, sobrecarregando o coração.

## Valores da pressão do sangue:

**Pressão normal:** abaixo de 120 por 80 mmHg;

**Pré-hipertensão:** entre 120/80 até 139/89 mmHg ;

**Hipertensão estágio I:** de 140/90 a 159 / 99 mmHg;

**Hipertensão estágio 2:** maior que 160/100 mmHg;

**Crise hipertensiva:** Perigo!!! Acima de 180/ 110 mmHg.

## Medidas de prevenção?

**Reduza o consumo de sal e alimentos salgados; pratique atividade física regularmente.**

**Mantenha a alimentação equilibrada,** priorizando frutas, vegetais e gorduras saudáveis.

**Evite o tabagismo; controle o peso corporal,**

**Monitore o estresse** por meio de momentos de lazer ou técnicas de relaxamento. **Realize exames de rotina, limite o consumo de álcool, pois** pode elevar a pressão e o risco de arritmias.

# Açúcar no sangue



## O que é glicemia?

A glicemia é a medida da concentração de glicose (açúcar) no sangue, sendo a principal fonte de energia utilizada pelo corpo para funcionar.

## Valores de referência (em jejum):

- Normal: entre 70 e 99 mg/dL;
- Pré-diabetes: entre 100 e 125 mg/dL;
- Diabetes: igual ou maior a 126 mg/dL em exames repetidos.



## Valores de referência (após comer):

- Normal: até 139 mg/dL;
- Suspeita de diabetes: 200 mg/dL ou mais.



## Como evitar diabetes?

- **Reduza o consumo de açúcares refinados** e doces, para evitar picos repetidos de açúcar no sangue.
- **Priorize alimentos saudáveis.**
- **Pratique atividades físicas,** para melhorar a sensibilidade das células à insulina.
- **Mantenha um peso corporal saudável,** reduzindo a gordura abdominal que causa resistência ao hormônio do pâncreas chamado insulina.
- **Beba água:** evite refrigerantes e sucos industrializados altamente adoçados.

# IMC, gordura, peso circunferência abdominal

## IMC (Índice de Massa Corporal)

- Cálculo: Peso dividido pela altura ao quadrado (Peso/Altura<sup>2</sup>);
- Entre 18,5 e 24,9 → considerado peso ideal.
- Acima de 25 → indica sobrepeso.
- Acima de 30 → indica diferentes graus de obesidade.



**OBS:** O IMC não diferencia músculo de gordura.

## Circunferência abdominal

- Medido na linha do umbigo com fita métrica.
- Homens: risco aumentado → maior que 94 cm.
- Mulheres: risco aumentado → maior que 80 cm.
- Indica acúmulo de gordura perto dos órgãos;
- É um dos melhores preditores de risco cardiovascular.

## Gordura corporal e peso, o que são?

- Peso total: a soma de água, músculos, ossos e gordura.
- Gordura essencial: necessária para proteger órgãos e produzir hormônios.
- Gordura em excesso: pode causar inflamação e entupimento de artérias.
- Massa magra (músculo): quanto maior, mais acelerado é o metabolismo.

**A busca por um peso saudável não é apenas estética!** É garantir que os órgãos funcionem sem sobrecarga, e previne doenças.

**Lembre-se:** os números na balança não dizem tudo! O importante é a composição do que forma esse peso. Músculos pesam mais que gordura, mas ocupam menos espaço e fazem bem à saúde!

**OBS:** os valores de referência para a gordura corporal na bioimpedância variam **entre 10-20%** para homens e **18-28%** para mulheres.

