

Preparo para o exame de bioimpedância

Pedimos se possível vir sem acompanhante devido a pandemia e caso tenha sintomas do covid nos últimos 10 dias remarcar o exame.

O exame de bioimpedância é totalmente indolor e rápido, mas assim como outros exames biológicos requer algumas preparações da pessoa antes de se submeter ao teste:

- Faça jejum de alimentos e bebidas nas 4 horas que antecedem o horário do exame.
- Não realizar exercícios físicos no dia do exame.
- Não consuma bebidas alcoólicas um dia antes do exame.
- Evite o consumo excessivo de alimentos ricos em cafeína (chocolates, chás escuros e café) nos dois dias que antecedem o exame.
- Vir com roupa leve preferencialmente shorts (e top para as mulheres) para realização do exame, e sapato que seja fácil a retirada (o exame é realizado descalço)

NO DIA ANTERIOR AO EXAME

- Não realize atividade física intensa e não tome sauna.
- Não estar em período menstrual (mulheres).
- Não estar febril no dia do teste.
- Urine pelo menos 30 minutos antes da realização do exame.

NA HORA DO EXAME

- Objetos metálicos devem ser removidos (anéis, cordões, pulseiras, relógios metálicos, etc).

QUEM NÃO PODE REALIZAR O EXAME

- Pessoas com marca-passo, ou outro aparelho eletrônico interno ao corpo que dê suporte a vida.
- Mulheres grávidas ou com suspeita de gravidez.
- Pessoas com placas metálicas no braço direito e perna esquerda, ou vice-versa (braço esquerdo e perna direita), pois pode resultar em uma leitura errada de bioimpedância, subestimando a gordura e superestimando a massa magra.