

## EXAME DE BIOIMPEDÂNCIA

### **RECOMENDAÇÕES GERAIS:**

- Esteja com roupas leves (Homens: Shorts e camiseta de ginástica / Mulheres: Short e Top
- Retirar acessórios (brincos, colares, piercings) e peças que contenham metal;
- Mulheres não devem realizar o exame no período pré menstrual.

#### **1. 24 HORAS ANTES:**

- Suspender a ingestão de bebidas alcoólicas;
- Suspender o uso de suplementos e/ou alimentos com cafeína (termogênicos, refrigerantes, café, chocolate, chá verde, chimarrão...)
- De acordo com **AVALIAÇÃO MÉDICA**, suspender o uso de medicamentos que podem alterar o resultado do exame;

#### **2. 12 HORAS ANTES:**

- Não praticar atividades físicas;

#### **3. NO DIA DO EXAME:**

- Faça jejum TOTAL por pelo menos 4 horas antes do exame;
- Tomar 1 copo de água 1 hora antes do exame
- Esvaziar a bexiga 30 minutos antes;

**Importante: Este exame não é recomendado para pacientes com marca-passo e/ou implantes metálicos (pinos, placas...)**