



Dr. Marcelo Gurgel
MÉDICO

GUIA DO PACIENTE

COMO SE PREPARAR PARA A BIOIMPEDÂNCIA

Pequenos cuidados ajudam a tornar a avaliação mais precisa e comparável.

Por que esse preparo importa? A hidratação, as refeições e o exercício podem alterar temporariamente a distribuição de líquidos e influenciar o resultado.

24 HORAS ANTES	3 A 4 HORAS ANTES	NA CLÍNICA
• Não consuma bebidas alcoólicas. • Mantenha sua hidratação habitual. • Evite exercícios intensos nas 12 horas anteriores. • Sempre que possível, durma normalmente.	• Evite refeições e bebidas calóricas. • Não consuma café, energéticos ou pré-treino. • Não beba grande volume de água imediatamente antes. • Não suspenda medicamentos sem orientação médica.	• Esvazie a bexiga cerca de 30 minutos antes. • Retire calçados, meias e objetos metálicos. • Esteja com mãos e pés limpos, secos e sem creme. • Permaneça alguns minutos em repouso antes da medida.

PARA COMPARAR SUA EVOLUÇÃO COM MAIS CONFIANÇA

Mantenha um padrão: é importante repetir o exame a cada 2 meses para avaliação da composição corporal e mudanças no período.

Avise à equipe: gestação ou suspeita, dispositivo eletrônico implantado, edema, febre, vômitos, diarreia ou uso recente de diurético.

Importante: se alguma orientação não puder ser seguida, informe antes da avaliação.