

Preparativos **OBRIGATÓRIOS** para a Realização do 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 consuma bebidas alcóolicas dois dias antes do exame;
- Evite o consumo excessivo de alimentos ricos em cafeína (chocolates, chás escuros e café) nos dois dias que antecedem o exame;
- 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;
- Tomar dois copos de água (500ml) no mínimo duas horas antes do teste (e manter este procedimento para os próximos testes);
- 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 em ambos braços 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. Caso existam placas, mas contidas em apenas um lado, o exame pode ser feito colocando-se os eletrodos no lado sem metais

Obs: Se estes preparativos não forem cumpridos o exame não terá precisão.

A Gerência

Biohealth