

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

EXAME – BIOIMPEDÂNCIA

O exame de bioimpedância mede a composição corporal através de uma corrente elétrica suave que passa pelo corpo. De acordo com a densidade que essa corrente elétrica vai encontrando no caminho, ela consegue estimar a quantidade de massa magra, gordura corporal, água corporal total e outros parâmetros que te ajudam a acompanhar a sua saúde e o seu progresso na dieta e no treino.

➤ PARA A REALIZAÇÃO DO EXAME:

- Estar em jejum de alimentos e bebidas nas 4 (quatro) horas que antecedem o horário do exame.
- Não consumir bebida alcoólica 24 (vinte e quatro) horas antes do exame.
- Evite o consumo excessivo de alimentos ricos em cafeína, como chocolates, chás escuros e café, nos 2 (dois) dias que antecedem o exame.
- Não estar em período menstrual.
- Não estar febril no dia do teste.
- Tomar 2 (dois) copos de água (500 ml) 2 (duas) horas antes do exame.
- Usar roupas leves e confortáveis.
- Não realizar atividade física ou usar sauna pelo período de 24 (vinte e quatro) horas antes ao exame.
- Não tomar banho quente antes de sua avaliação (mínimo 3 (três) horas antes do exame).
- Esvaziar a bexiga 30 (trinta) minutos antes do exame.

➤ OBSERVAÇÕES:

- **TRAZER NO DIA O RESULTADO DOS ÚLTIMOS EXAMES REALIZADOS.**
- **Chegar 10 (dez) minutos antes do horário agendado para realizar o seu registro.**

Endereço da clínica:

Rua Carlos Martins, nº 586 - Jardim Camburi, Vitória/ES.CEP: 29.090-060

Ponto de referência: Ao lado do laboratório Cremasco (antigo Deomar Bittencourt) em frente a lanchonete Top Food

Caso tenha alguma dúvida, estamos à disposição!