

# Orientações para exame de bioimpedância



## Preparo geral (24h antes) ⌚

- Evitar consumo de bebidas alcoólicas 🍷❌
- Evitar treinos intensos ou atividades físicas extenuantes 🏃♀️❌
- Não utilizar cremes ou óleos corporais nas pernas, braços ou abdômen 🧴❌

## Preparo no dia do exame 📅 17

- Hidratação adequada: beba água normalmente 💧
- Alimentação: aguardar pelo menos 3 horas após a última refeição 🍽️
- Evitar café, pré-treinos e energéticos ☕⚡
- Evitar uso de diuréticos (se for de uso contínuo, apenas informar) 💊
- Não treinar antes da avaliação 🏃♀️❌
- Ir ao banheiro antes do exame 🚽👤

## Vestimentas adequadas 👕👟

- Usar roupas leves: top/sutiã sem bojo volumoso, bermuda ou shorts 🩳
- Evitar roupas grossas como moletom ou jeans ❌👖
- Evitar acessórios metálicos: relógios, pulseiras, tornozeleiras, brincos grandes ⌚❌
- Chegar com os pés limpos, secos e sem creme 🦶🌟

## Situações especiais ⚠️

- Gestantes não devem realizar bioimpedância 🤰❌
- Pessoas com marcapasso devem evitar ❤️💊
- Durante o período menstrual, podem ocorrer alterações por retenção de líquidos 💧

  
**JOYCE ALMEIDA**  
NUTRICIONISTA

(21) 97673-0253