



Associado / Associada

Segue abaixo algumas orientações para a realização da avaliação de bioimpedância junto a especialidade de Nutrição.

Lembrando que as avaliações de bioimpedância, são realizadas de acordo com a necessidade do tratamento e avaliação da nutricionista responsável, portanto não será necessário a realização em todas as consultas agendadas.

ORIENTAÇÕES DE PREPARO PARA AVALIAÇÃO DE BIOIMPEDÂNCIA

- 1 – Ingerir pelo menos 2L de água no dia anterior a avaliação;
- 2 – Não usar diurético, apenas se for de uso contínuo e prescrito pelo médico;
- 3 – Não realizar atividades físicas 24 horas antes da avaliação;
- 4 – Suspender 24h antes do exame: bebidas alcoólicas e alimentos que contenham cafeína (café, refrigerantes, chocolates, chá mate, chá verde);
- 5 – Tomar 1 copo de água, 1 hora antes da avaliação;
- 6 – Esvaziar a bexiga antes da realização da avaliação;
- 7 – Não estar em período pré-menstrual ou menstruada;
- 8 – Alimentação leve em períodos que antecedem a avaliação.

Atenção: A avaliação de bioimpedância não pode ser realizada em mulheres grávidas ou com suspeita, pessoas com marca-passo e pessoas com placas metálicas.

No momento da realização da avaliação, deve ser retirado meias, adornos ou qualquer outro objeto metálico.

Os níveis de água do seu corpo flutuam naturalmente ao longo do dia e da noite. Quaisquer mudanças significativas na água corporal podem afetar as leituras da composição corporal; como por exemplo: o corpo tende a ficar desidratado após uma longa noite de sono, então se você fizer uma leitura pela manhã seu peso será menor e seu percentual de gordura corporal maior. Comer grandes refeições, beber álcool, menstruar, adoecer, fazer exercícios e tomar banho também podem causar variações nos níveis de hidratação.