

ORIENTAÇÕES PARA EXAME DE BIOIMPEDÂNCIA

Protocolo de preparo para reduzir a margem de erro na avaliação de composição corporal (equipamento InBody)

1. Nas 24 horas anteriores

- ☐ Não consumir álcool (idealmente 48h de abstinência).
- ☐ Não realizar exercício físico intenso nas últimas 12–24h.
- ☐ Evitar diuréticos e excesso de cafeína nas últimas 24–48h, se possível.
- ☐ Manter a hidratação habitual — não beber água em excesso nem se desidratar propositalmente.

2. No dia do exame

- ☐ Jejum de no mínimo 4 horas (idealmente 8h para máxima precisão).
- ☐ Esvaziar a bexiga imediatamente antes do exame.
- ☐ Se possível, evacuar nas horas anteriores.
- ☐ Mulheres: evitar os 7 dias que antecedem a menstruação. Em reavaliações, comparar sempre na mesma fase do ciclo.
- ☐ Retirar relógio, bijuterias e celular do bolso antes da medição.

3. No aparelho (InBody)

- ☐ Sala em temperatura estável — evitar ambientes muito quentes ou muito frios.
- ☐ Subir no aparelho e permanecer parado, em pé, por 1 a 2 minutos antes da captura.
- ☐ Pés descalços, posicionados exatamente sobre os eletrodos podálicos indicados.
- ☐ Segurar firme os eletrodos das mãos, sem apertar o punho contra o corpo.
- ☐ Manter os braços afastados do tronco durante toda a captura.
- ☐ Manter as pernas levemente afastadas, sem contato entre as coxas.
- ☐ Mãos e pés limpos e secos, sem loção ou creme; retirar meias.

4. Para comparação entre exames

- ☐ Realizar sempre no mesmo horário do dia — idealmente pela manhã, em jejum.
- ☐ Realizar sempre no mesmo aparelho — resultados de equipamentos diferentes não são comparáveis.

Entenda o porquê de cada orientação no artigo completo em brunorua.com.br/artigos