

Você já parou para pensar que o nosso corpo é muito mais do que o número que aparece na balança?

Esta cartilha foi criada para te convidar a conhecer o corpo de um jeito diferente, simples e sem complicações.

Assim, a bioimpedância aparece como uma ferramenta de descoberta, que ajuda a entender melhor como o corpo funciona e como podemos cuidar melhor da nossa saúde.

O que é?

A bioimpedância é um exame simples e rápido que ajuda a entender como o nosso corpo é composto.

Ela mostra informações como:

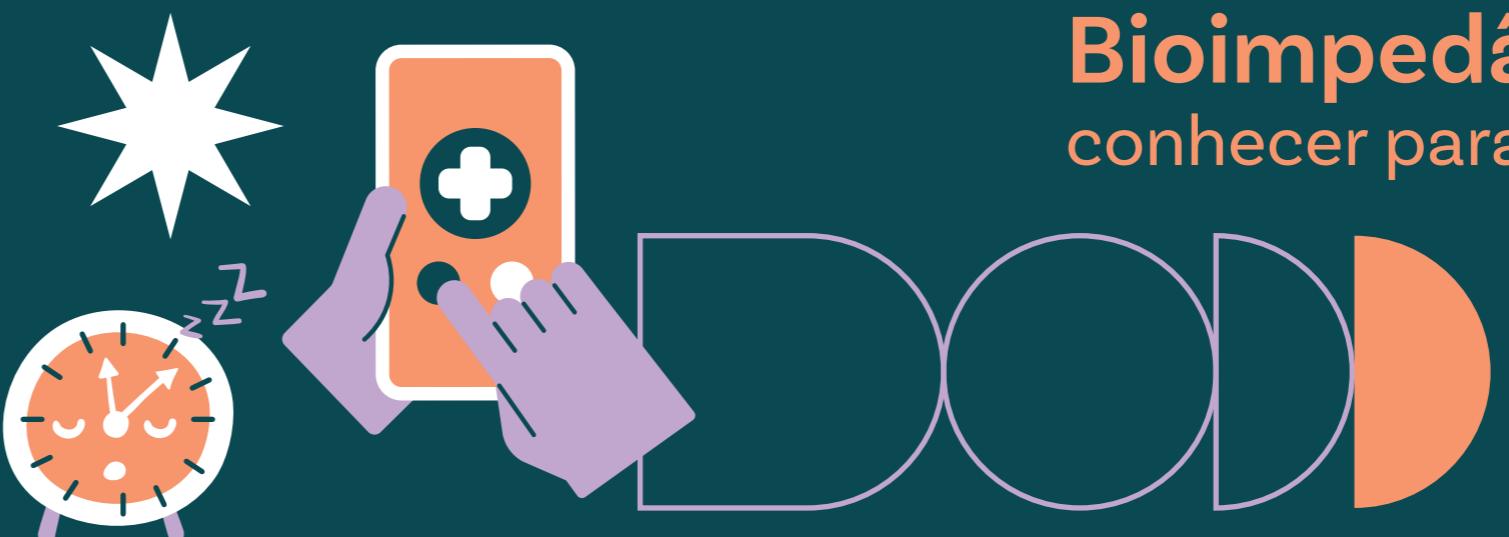
- ✓ Quantidade de músculo
- ✓ Quantidade de gordura
- ✓ Água corporal
- ✓ Massa óssea estimada

Tudo isso ajuda a acompanhar a saúde de forma mais completa do que apenas o peso da balança.

Lembrete

Saúde é mais do que números e a bioimpedância é apenas uma ferramenta. Saúde envolve:

- ✓ Alimentação adequada;
- ✓ Movimento corporal;
- ✓ Sono de qualidade;
- ✓ Bem-estar emocional;
- ✓ Acesso à informação confiável.



educação
em saúde

Bioimpedância: conhecer para cuidar

Não jogue este impresso em vias públicas

Sesc
SAÚDE

faça sua
cédencial
sesc



Sesc
Fecomércio ES
Senac

Como funciona?

O exame funciona por meio de uma corrente elétrica muito fraca, que passa pelo corpo e não causa dor.

Como a água, os músculos e a gordura conduzem eletricidade de formas diferentes, o aparelho consegue fazer os cálculos.

Para que Serve a Bioimpedância?

A bioimpedância pode ser usada para:

- ✓ Acompanhar mudanças no corpo ao longo do tempo;
- ✓ Avaliar o risco metabólico e a saúde cardiovascular;
- ✓ Ajustar planos alimentares e de treinamento físico;
- ✓ Identificar retenção de líquidos e possíveis quadros de desidratação;
- ✓ Auxiliar na promoção de hábitos saudáveis;
- ✓ Estimular o autoconhecimento corporal.

Ela NÃO serve para rotular corpos, mas para informar e orientar cuidados com a saúde.

Contraindicações

O exame não deve ser realizado em gestantes ou em pessoas que possuem marca-passos ou outros dispositivos médicos implantados.

Cuidados Antes do Exame

Para resultados mais confiáveis, recomenda-se:

- ✓ Não fazer o exame logo após refeições (estar em jejum de 2 a 4 horas);
- ✓ Evitar exercícios intensos nas 12 horas anteriores a avaliação;
- ✓ Não consumir álcool por 24 horas antes do exame;
- ✓ Evitar cafeína e bebidas energéticas (café, chocolates, chás escuros, energéticos);
- ✓ Estar bem hidratado (pelos menos 2 litros de água no dia anterior ao exame);
- ✓ Se possível não realizar o exame durante o período menstrual por conta da retenção de líquidos;
- ✓ Urinar pelo menos 30 minutos antes da medição;
- ✓ Use roupas leves;
- ✓ Remova objetos metálicos (brincos, anéis, pulseiras), pois podem interferir nas leituras.



O que os resultados indicam

Parâmetro	Homens	Mulheres
Água Corporal Total	50% a 65%	45% a 60%
Percentual de Gordura	10% a 25%	20% a 32%
Idade Metabólica	Compara o funcionamento do corpo com a idade cronológica e não existe valor ideal universal.	
Taxa Metabólica Basal	Energia que o corpo gasta em repouso. Depende de altura, peso, idade e músculo. Não existe valor ideal universal.	
Massa Óssea	Costuma variar pouco ao longo do tempo e seus resultados servem mais para acompanhamento, não comparação.	

O que os resultados NÃO significam

Importante lembrar:

- ✓ Não definem beleza ou valor pessoal;
- ✓ Não substituem avaliação médica ou nutricional;
- ✓ Não devem ser usados para comparações entre pessoas.