educação em saúde

Bioimpedância:
conhecer para cuidar

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

Departamento Regional
no Espírito Santo

Richardson Schmittel
Diretor Regional

Romulo Gomes
Diretor de Programas Sociais

Rovana Patrocínio Ribeiro
Gerente de Saúde

Mônica Patrícia Gomes Machado
Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Produção Editorial

Textos
Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Revisão Final
Coordenação de Atenção Ampliada à Saúde

Projeto Gráfico
Assessoria de Comunicação e Marketing

Diagramação
Rebeca Sad

Ano de publicação: 2026

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

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

Este ebook foi criado para te convidar a conhecer o corpo de um jeito diferente, simples e sem complicação.

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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

Como funciona?

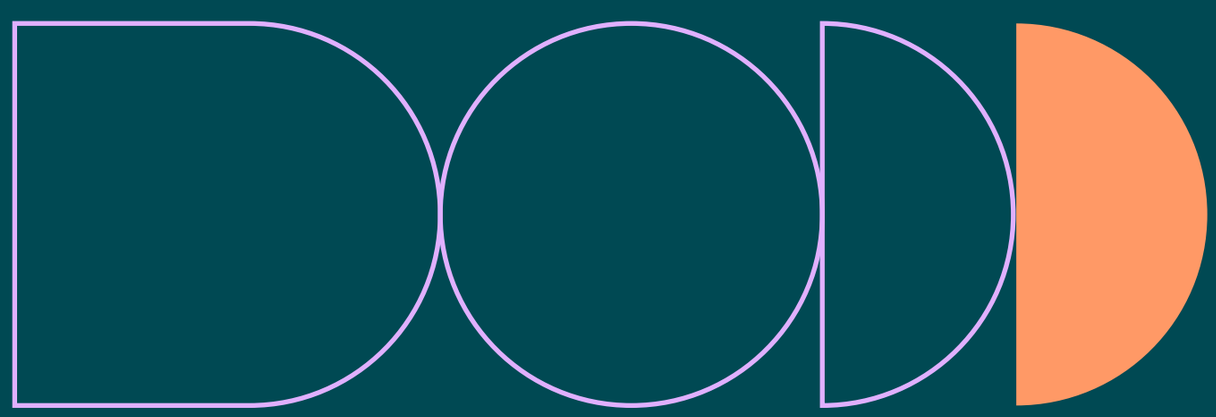
O exame funciona por meio de uma corrente elétrica muito fraca, que passa pelo corpo e não causa dor.

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

Para que serve a Bioimpedância?

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.



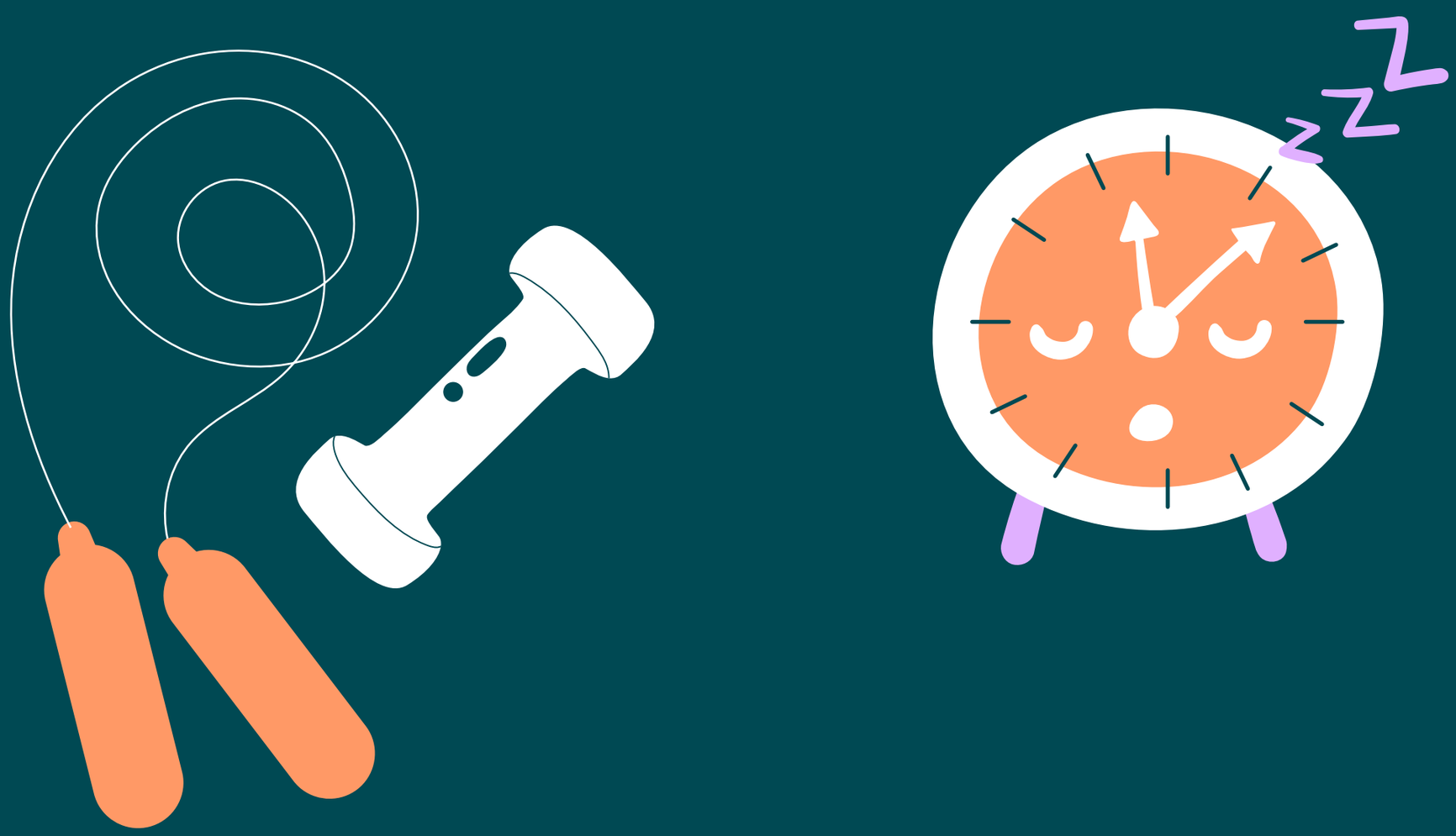
Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

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.



Sesc
Fecomércio ES
Senac

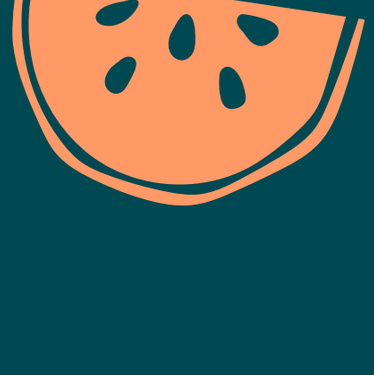
educação em saúde

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.







Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

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.

Sesc
Fecomércio ES
Senac

educação em saúde

Lembretes

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.



Sesc
Fecomércio ES
Senac

Sesc
SAÚDE

Sesc
Fecomércio ES
Senac