EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS

Links em "comprar" apenas para facilitar. Cada médico deve decidir o equipamento mais adequado para a sua prática.

- **1 estadiômetro** para medir altura **(comprar)**
- **1 dinamômetro manual** para medir força **(comprar)**
- **1 esfigmomanômetro (comprar)**
    - recomendamos esfigmomanômetros automatizados para acelerar o exame físico. Além de práticos, tem precisão confiável, especialmente os de braço (a precisão dos modelos de punho é mais variável).
    - o modelo do link não precisa braçadeira grande e mantém a precisão com qualquer posicionamento de braçadeira
- **1 fita métrica**
- **1 balança com bioimpedância (comprar)**
    - o modelo do link é tetrapolar, que aumenta a precisão da estimativa de % de gordura
    - Importante: nenhum método de avaliação de % de gordura é 100% preciso. O padrão-ouro é densitometria de composição corporal, mas o % de gordura é o indicador menos importante de saúde no nosso check-up, o que torna esse um equipamento opcional.
    - para quem decidir por não comprar bioimpedância, não esqueça de ter uma balança confiável, ao menos.

OPCIONAL: Para quem for fazer o protocolo Rockport Walk Test para melhorar estimativa de VO2:

- **Oxímetro para verificar frequência cardíaca no final do teste: (comprar)**
- **Esteira ou local plano para caminhada de 1 milha (1,61 km)**
    - ergoespirometria é a maneira de se medir precisamente o VO2, mas para a maioria dos pacientes, que não são atletas e não estão buscando performance, acaba sendo um gasto desnecessário. As estimativas de VO2 do check-up devem ser suficientes.