

RECOMENDAÇÕES DE PREPARO PARA REALIZAÇÃO DO EXAME
ERGOMÉTRICO, ERGOESPIROMÉTRICO OU TESTE CARDIOPULMONAR DE EXERCÍCIO
“Teste em esteira”

- ✓ No dia anterior ao exame e, no dia do exame, não realizar esforços físicos exaustivos e que não sejam da sua rotina.
- ✓ Evitar fumar nas 3 horas que antecedem o exame.
- ✓ Não ir em jejum ou alimentação excessiva antes do exame;
- ✓ Fazer uma refeição leve 2 horas antes.
- ✓ Não ingerir bebidas alcoólicas e/ou bebidas energéticas (ricas em cafeína) no dia do exame.
- ✓ Comparecer de bermuda ou calça comprida confortável, calçado com solado de borracha e sem salto (de preferência tênis).
- ✓ Para mulheres, aconselha-se utilizar sutiã ou top.
- ✓ Evitar passar pomadas ou gel na região torácica no dia do exame.
- ✓ Trazer o pedido médico do exame.
- ✓ Sugere-se trazer os exames realizados anteriormente (Teste Ergométrico).
- ✓ Tomar seus remédios se fizer uso, trazer caixa ou receita dos mesmos;
 - A suspensão ou manutenção de uso de medicações deve ser feito somente a critério do médico.



Clínica Santé - R. José Salmos, 573 - Vila Birigui, Rondonópolis-MT - Telefone: (66) 66 9213-7808

RECOMENDAÇÕES DE PREPARO PARA REALIZAÇÃO DO EXAME
CALORIMETRIA INDIRETA DE REPOUSO
AVALIAÇÃO DE TAXA METABÓLICA BASAL

- ✓ Jejum mínimo de 4 a 6 horas (água a vontade);
- ✓ Não ingerir bebidas alcoólicas e/ou bebidas energéticas (ricas em cafeína) no dia do exame.
- ✓ Não praticar atividade física intensa nas 12 horas que antecedem o exame;
- ✓ Evitar fumar nas 3 horas que antecedem o exame.
- ✓ Repouso mínimo de 30 minutos antes do exame;
- ✓ Paciente deve estar tranquilo, não ter passado por grande estresse psicológico;
- ✓ Use vestimentas leves, exame será realizado deitado, em estado de repouso por um período de 25 minutos;
- ✓ Cafeína, chás, chocolate, refrigerante e álcool não devem ser consumidos nas 12 horas que antecedem o exame;
- ✓ Tomar seus remédios normalmente ou conforme orientação médica;