

# TESTE DE ESFORÇO OU TESTE ERGOMÉTRICO

- Vir de banho tomado e nas 24 horas anteriores ao exame, a pele do tórax **não** deve receber cremes, pomadas, bronzeadores ou qualquer substância oleosa e caso necessário raspar a região do peito (torax);
- No dia do exame, **NÃO** realizar exercícios físicos (ex.: competição, corrida, caminhada e academia);
- Não fumar no dia do teste;
- Não ingerir bebidas que contenham cafeína (refrigerantes, energéticos, chocolate, chá preto e café), nem bebida alcoólica;
- **O TESTE NÃO DEVE SER REALIZADO EM JEJUM.** Fazer uma refeição leve até 30 minutos antes do exame;
- Se o Teste Ergométrico for de manhã, vir alimentado. Se for à tarde, deve realizar um almoço leve;
- O exame deve ser feito com calçado fechado, sem salto e que não escorregue (**não poderá ser realizado descalço** ou de chinelos);
- Trazer ou vir de top de ginástica ou soutien sem aro de metal, leg ou bermuda de elástico ou calça de moletom (não vir de maiô ou bory).

## MEDICAÇÕES

- Tomar as medicações de uso diário normalmente, principalmente para pressão alta;

**OBSERVAÇÃO: O EXAME NÃO SERÁ REALIZADO SE ESTIVER COM FEBRE, GRIPE OU INFECÇÕES AGUDAS, ENXAQUECA, DIARRÉIA, GESTANTE OU COM PROBLEMAS ORTOPÉDICOS QUE IMPEÇAM A CAMINHADA RÁPIDA. NESTE CASO, AVISAR 48 HORAS ANTES .**

**É indispensável trazer acompanhante maior de 18 anos e responsável. Sem acompanhante o exame não será realizado.**

### Atenção:

- Quando vier ao AME não se esqueça de trazer um documento oficial com foto, cartão SUS, encaminhamento ou pedido médico devidamente preenchido e assinado;
- Não se atrase! Venha no horário de chegada informado;
- Evite trazer crianças;
- Mantenha seu cadastro atualizado, principalmente o telefone de contato.