

## Teste ergométrico na saúde do trabalhador

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Wellington Goncalves Pereira

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

Como funciona?

O teste ergométrico, também conhecido como teste de esforço, é um tipo de exame que tem por objetivo analisar a saúde do coração com o corpo em movimento.

O procedimento coleta a resposta do sistema cardiovascular ao estresse da atividade. Isso é feito de forma gradual e controlada por um especialista e por aparelhos. E como isso acontece?

Primeiro, são colocados eletrodos no corpo do paciente. O teste de esforço provê informações valiosas sobre a saúde da pessoa. Dentre elas, a possível presença de isquemia, a aptidão cardiorrespiratória e também dores no peito.

Aliás, o exame não é feito apenas para avaliar uma possível presença de doença cardíaca. O teste ergométrico também lança luz sobre eficácia de tratamentos que porventura o paciente esteja fazendo uso.

O teste de esforço é feito sob demanda de um especialista, geralmente dentro de um pacote de check-up geral. Ele também pode ser solicitado caso o paciente venha a iniciar uma prática de exercícios físicos mais intensa do que o normal.

Portanto, este é um ponto chave do procedimento e é essencial que a pessoa faça um acompanhamento médico com cardiologista.

Qual aparelho?

O teste ergométrico computadorizado é realizado com equipamentos mais precisos e que proveem informações mais assertivas sobre o miocárdio.

Pra que serve?

O teste de esforço é um procedimento inicial muito amplo que detecta anormalidades no coração. De acordo com o Departamento de Ergometria e Reabilitação da Sociedade Brasileira de Cardiologia, as indicações para fazer o teste ergométrico são para pacientes que precisam identificar ou já possuem:



# 4ª SEMANA DE — CONHECIMENTO —



Hipertensão Arterial;  
Doença Arterial Coronária;  
Arritmias;  
Outros casos especiais, como para atletas ou pessoas que aspiram ser.

Quais os valores de referência?

Primeiro estimamos a Frequência Cardíaca Máxima através da Fórmula:  $FC\ máxima = 220 - idade$ .

Exemplo => Paciente de 36 anos =>  $FC\ máx = 220 - 36 (idade) = 184\ bpm$

Para o Teste ser considerado eficaz deve-se atingir 85% da FC máxima. No caso do exemplo acima seria 156 bpm (que representa a FC máxima x 0,85)

Em resumo, um paciente de 36 anos precisa atingir uma Frequência Cardíaca de 156 batimentos por minutos para o teste ser considerado eficaz.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.