

VANESSA GUIMARÃES



**Sabe os exames que seu
médico solicita para você?**

**É COMO
SE FOSSE...**

SOBRE **VANESSA GUIMARÃES**

Você, leitor(a), certamente já conhece um pouco da história e trajetória da Dr^a. Vanessa Guimarães. Em sua jornada na Cardiohumanização (termo criado pela Dr^a. para unir suas duas paixões, a Cardiologia Pediátrica e a Humanização), Dr^a. Vanessa já publicou outros três livros: “Pais de Cardiopata”; “Eu, Cardiopata” e “Receitas do Coração”.

Em “É como se fosse...”, a quarta obra dessa série, vemos de forma mais evidente sua intensa preocupação em propiciar que o cardiopata viva uma vida feliz e não somente restrita a sua cardiopatia, menos ainda ao peso que a cardiopatia tradicionalmente carrega mas que, definitivamente, não lhe cabe.

Médica graduada pela Universidade Federal de Alagoas, Pediatra pelo Hospital Infantil Darcy Vargas e especialista em Cardiologia Pediátrica e Terapia Intensiva Cirúrgica pelo Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; por onde passou, Dr^a. Vanessa Guimarães imprimiu sua marca como profissional humanista e vanguardista.

Coordenadora do Núcleo de Cardiologia Pediátrica do Hospital Sírio-Libanês e médica assistente do Departamento de Cardiologia Pediátrica e Cardiopatia Congênita no Adulto e da Equipe de Transplante Cardíaco Pediátrico no Instituto do Coração, Dra. Vanessa segue sua bela missão de levar amor no trato com a saúde, ou seja, Cardiohumanização.



Vanessa Guimarães

@dravanessaguimaraes

Cardiologista Pediátrica

MENSAGEM DA AUTORA



Querido leitor,

Mais gratificante que entregar uma nova obra da minha linha de Cardiohumanização é ter a percepção de que faz sentido para você que a Medicina, mais precisamente a Cardiologia Pediátrica, pode ser mais leve, envolvendo o paciente, a criança, num universo de compreensão de que as consultas, os exames, o cotidiano dos cuidados com a cardiopatia podem e devem ser encarados com naturalidade para o melhor resultado na saúde do coração.

A cardiopatia não define o paciente mas faz, sim, parte dele. E ao mesmo tempo em que o cardiopata é sinônimo de força de vida e inspira tantos ao seu redor, o objetivo maior é que sua vida seja plena em todos os aspectos.

Para propiciar essa plenitude, os exames clínicos têm uma grande importância e fazem parte do processo de diagnóstico, estabilização, tratamento e controle de cura das cardiopatias.

Daí vem uma questão delicada, o medo que as crianças têm do desconhecido, da surpresa.

Esta obra foi inteiramente pensada para ajudar nessa questão. Ela permite aos cuidadores a compreensão global sobre os exames que os médicos solicitam para os cardiopatas fazerem. Preparei um texto explicativo das indicações e passo a passo de cada um dos principais exames cardiológicos, com o cuidado de trazer uma linguagem acessível.

Aí vem a parte mais interessante e legal, porque no melhor estilo lúdico, com muita criatividade e zelo, meus queridos alunos, que carinhosamente apelidei de pupilos, escreveram a versão para as crianças, ou seja, trazendo um comparativo com o mundo mágico da imaginação das crianças, onde tudo para elas faz muito mais sentido.

A psicóloga, e minha amiga Jussara Zimmermann, com toda a sua expertise em humanização, fez a curadoria de cada texto lúdico, deixando-os como se fossem reais, na realidade da criança.

Dessa forma, esta obra é como se fosse a transformação da simples realização dos exames numa mágica jornada para a saúde do coração.

É como se fosse... amor em forma de arte!

TESTE ERGOMÉTRICO

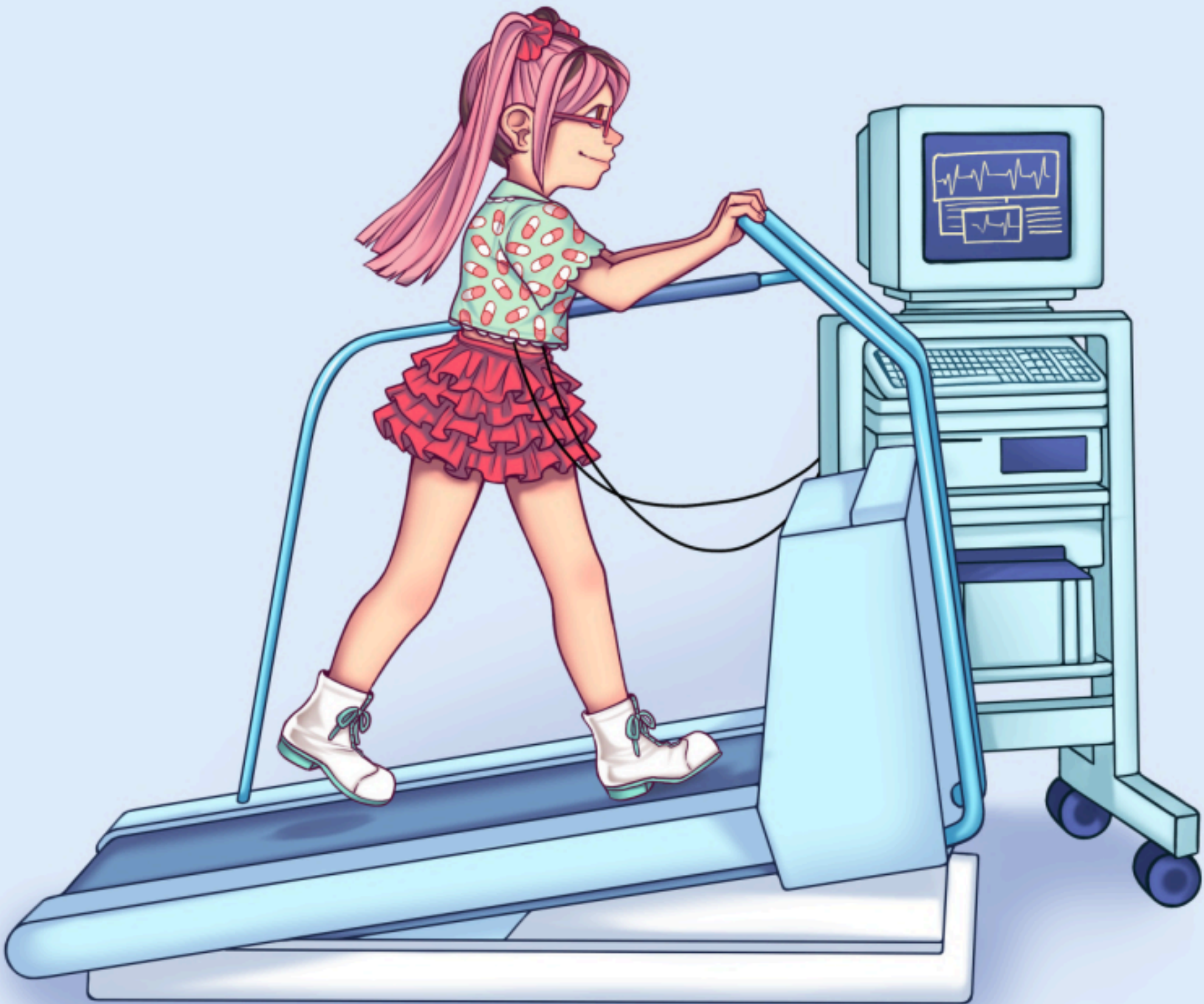
Por Dra. Vanessa Guimarães

O que é um Teste Ergométrico (Teste de Exercício ou de Stress)?

O teste ergométrico é uma ferramenta valiosa para se obter informações sobre a função cardíaca e a aptidão aeróbica de um paciente.

A maioria dos exames do coração são feitos com o paciente em repouso, entretanto muitas pessoas são ativas. O teste ergométrico pode dar informação sobre como o coração responde às exigências da atividade física.

O teste de exercício graduado permite informações fundamentais para definir como o coração de um paciente responde aos vários níveis de exercício e avalia o nível de aptidão física.



Como é realizado o Teste Ergométrico?

Com base nas necessidades, idade ou capacidade do paciente, o exercício pode ser realizado numa esteira ou numa bicicleta ergométrica. Na esteira, o teste consiste em etapas progressivas que variam em velocidade e inclinação. Os exames realizados na bicicleta consistem em aumentos progressivos da resistência à pedalada ao longo do tempo.

O paciente fica com oxímetro de pulso e um manguito para medida de pressão arterial no braço. Este será insuflado periodicamente para medir a pressão arterial em vários níveis do teste de exercício.

Um eletrocardiograma (ECG) constituído por 10 eletrodos ligados ao tórax e abdômen é utilizado para monitorizar o ritmo cardíaco.

Uma máscara facial ou sistema bucal pode ser acoplado ao rosto do paciente para medir a respiração e o volume de oxigênio utilizado durante o teste. Neste caso, o exame passa a ser chamado de Teste Ergoespirométrico, Ergoespirometria ou ainda Teste Cardiopulmonar de Exercício.

O teste de exercício é doloroso ou desconfortável?

O teste de exercício provavelmente causará fadiga, principalmente nas pernas, e fará com que o paciente respire mais intensamente ao longo do tempo. Geralmente não se deve sentir dor ou desconforto. A utilização de uma máscara facial ou de um bocal pode gerar algum desconforto. No entanto, há momentos em que o médico solicita um teste de exercício para compreender por qual razão o paciente tem dor ou desconforto durante as atividades diárias e obter informações sobre a segurança em liberar o paciente para fazer exercício.

O teste de exercício é arriscado ou perigoso?

Há riscos e perigos de cada exame. Complicações, no entanto, raramente ocorrem.

O paciente será monitorizado continuamente durante o teste. Se houver preocupações significativas de segurança, o teste será interrompido.

A equipe do teste de exercício está equipada e treinada para lidar com todas as situações de emergência.

Um teste de exercício pode ter sido solicitado para compreender melhor quais são os riscos/perigos em casa, no trabalho, ou na escola.

Há alguma preparação especial antes ou depois do teste de exercício?

O paciente não deve ingerir cafeína no dia anterior ao teste e não deve comer – ou pode comer apenas uma refeição leve até duas horas antes do teste. O paciente deve estar preparado para fazer exercício com roupas e tênis confortáveis. Pode continuar com a(s) sua(s) medicação(ões) de uso domiciliar, a menos que receba instruções do médico para não tomar.

Quem realiza e quem interpreta o teste ergométrico?

Fisioterapeutas experientes realizam o teste sob a supervisão médica e um cardiologista pediátrico interpreta o teste do exercício físico.

Onde é feito o teste de exercício?

Em um laboratório de testes cardiopulmonares.

Quanto tempo demora?

Os pacientes chegam no laboratório cerca de uma hora antes para a preparação, explicação do teste, exercício e recuperação do exercício. O tempo de exercício em si é de apenas 10-15 minutos.

Quando tempo demora para os resultados dos testes?

Embora seja variável de serviço para serviço, normalmente os resultados dos testes ficam disponíveis no prazo de uma semana útil.

Se os resultados revelarem um problema que necessita de atenção urgente, o médico responsável é notificado antes de o paciente deixar o local de realização do teste.

ATLETA NO TESTE ERGOMÉTRICO

Por Jussara Oliveira Zimmermann & Emanuelle Soares Camolesi

Olá Atleta, hora do exercício!

Você já deve ter participado de alguma competição para ver quem chega primeiro, certo?

Mas essa nossa corrida será diferente, já que você competirá contra você mesmo. Que esquisito, não? Pois é assim que é feito o Teste Ergométrico.

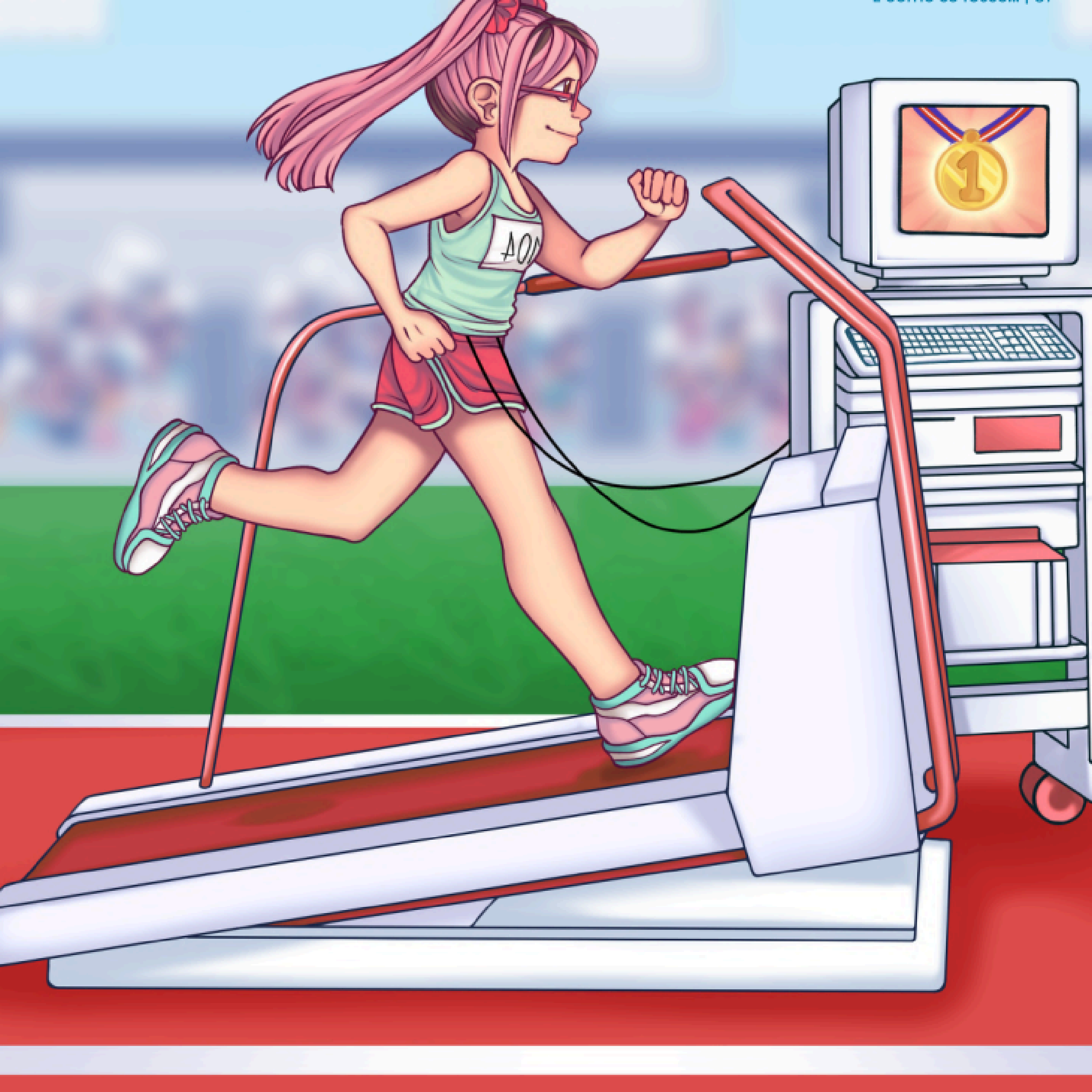
Como um atleta que compete em uma prova, você irá andar, correr ou pedalar mas sem sair do lugar em uma esteira ergométrica, parecida com as que vemos nas academias, ou em uma bicicleta ergométrica, em que você pedala e também não sai do lugar.

Enquanto você realiza a atividade física usando as suas energias, uma máquina ligada a você por uns adesivos e fios analisará como seu corpo está funcionando enquanto você se esforça. Esse teste serve para que o seu médico saiba como está o funcionamento do seu coração e se seu corpo está recebendo tudo o que precisa, como sangue e oxigênio, para funcionar da melhor forma possível enquanto você realiza atividades físicas como correr, nadar, pular e tal.

Dessa forma ele te dirá com mais segurança quais os tipos de atividades físicas você pode fazer.

Essa prova de atletismo, ou melhor, esse exame, pode ser feito pelos que têm mais de 8 anos de idade e o teste é super tranquilo e seguro.

Tenho certeza que você vai se divertir nessa “corrida”!



Agora é sua vez!

**SOLTE SUA
IMAGINAÇÃO...**