



Manual de Preparo de Exames Especiais

Edição 9 - Julho de 2025

Orientações essenciais para a preparação adequada de exames médicos como colonoscopia, ultrassom, M.A.P.A, Holter e outros.

Olá!

Nosso manual de preparo de exames médicos é um guia essencial para garantir uma avaliação precisa da sua saúde. Portanto, estas instruções devem ser seguidas com atenção.

Cada exame tem suas exigências e particularidades. É neste material que você vai encontrar as orientações gerais e específicas para cada tipo de procedimento — desde jejum adequado até restrições de medicamentos. Além disso, oferecemos dicas valiosas para garantir seus cuidados durante todo o processo.

Mas lembre-se que estes direcionamentos são gerais. Caso o médico que o acompanhe tenha fornecido instruções diferentes, faça conforme orientado por ele.

Conte conosco para cuidar da sua saúde e não hesite em nos contatar em caso de dúvidas. 💙

Vamos lá?

Atenciosamente,

Equipe Norden

ÍNDICE

04	ORIENTAÇÕES GERAIS
05	BIOIMPEDÂNCIA
06	COLONOSCOPIA
08	ECOCARDIOGRAMA POR ESTRESSE FARMACOLÓGICO
09	ECOCARDIOGRAMA TRANSESOFÁGICO
10	ENDOSCOPIA DIGESTIVA ALTA
11	HOLTER DE 24H
13	M.A.P.A. 24H
14	TESTE ERGOMÉTRICO/TESTE DE ESFORÇO
16	ULTRASSONOGRAFIA

Veja quais são as instruções que TODOS os pacientes devem seguir.

Apesar de cada exame ter seu preparo específico, alguns deles têm preparos e orientações em comum. Confira atentamente cada um deles e siga-os rigorosamente:

- Trazer pedido médico e documentos pessoais. Caso já tenha feito o exame antes, traga-o no dia agendado.
- Caso não traga guia autorizada com o pedido médico ou não venha acompanhado (em caso de exames com acompanhante obrigatório), o exame não será realizado.
- Menores de 18 anos devem estar acompanhados por um responsável legal.

Lembre-se que, apesar de não serem exames complexos, fazer você se sentir seguro e o mais confortável possível é muito importante para nós. Estamos disponíveis lhe dar suporte em quaisquer questões que surgirem. Não hesite em nos contatar pelo telefone, Whatsapp ou pelo chat do site:

  16 **3363-2200**
 **meunorden.com**

Bioimpedância

O que é o exame

- A bioimpedância é um método utilizado para estimar a composição corporal, através da medição da resistência elétrica dos tecidos do corpo. Este exame pode ser utilizada para avaliar parâmetros como a porcentagem de gordura corporal, de massa muscular, entre outros.

Como é realizado

- O exame é completamente indolor e não invasivo. O paciente irá subir em uma balança de bioimpedância e segurar com as duas mãos uma barra com sensores conectada na balança.
- Em segundos o aparelho irá analisar o peso corporal, a massa de músculo esquelético, a massa de gordura corporal, o índice de massa corporal, o percentual de gordura do corpo e a taxa de metabolismo basal.

Horário de comparecimento

- Chegar 30min antes do horário agendado.

Medicação pré-exame

- Não fazer o exame durante o uso de diuréticos (se utilizar, informar no momento do exame).

Dieta

- Jejum alimentar e líquido de no mínimo 2 horas.
- Não ingerir álcool e cafeína (café, chocolate, chás, energéticos, refrigerantes, etc) 24 horas antes do exame.
- Coma normalmente na véspera e no dia do exame, mas de preferência a alimentos mais leves.

Vestimenta

- Não vir com adornos como brincos, colares, pulseiras, anéis, relógios e piercings.
- Usar roupas leves.

Outras orientações

- Não se exercitar e/ou tomar banho antes do teste.
- Não utilizar cremes nas mãos e nos pés no dia do exame.
- Esvaziar a bexiga antes do teste.
- Se possuir marca-passo ou outro dispositivo médico implantado, informar antes do exame.

Colonoscopia

O que é o exame

• A colonoscopia é um exame endoscópico destinado ao diagnóstico de doenças da porção final do intestino delgado (íleo terminal), do intestino grosso (cólon) e do reto, sendo realizado através do ânus, apenas não permitindo adequada avaliação das lesões em canal anal e borda anal.

Como é realizado

- Depois da anestesia intravenosa, o médico introduz o colonoscópio no paciente. O aparato é um tubo flexível com uma câmera que registra e mostra em tempo real os tecidos do indivíduo em busca de indicativos de doenças.
- Relembramos que o exame é rápido e o paciente recebe monitoramento cardíaco e de oxigenação. Portanto, não há motivos para nervosismo: cuidar e assegurar seu bem-estar sempre será nossa prioridade.

Horário de comparecimento

- Chegar no Norden Hospital com 30min de antecedência.
- Comparecer com acompanhante, que deverá permanecer na unidade até o fim do exame.

Medicação pré-exame

- Pacientes que fazem uso de **anticoagulantes** (medicações que afinam o sangue) devem passar em consulta com médico anestesiológico.
- **Sete dias antes do exame:** se for o seu caso, suspender o uso de **anti-inflamatórios** (Diclofenaco, Nimesulida, etc.).
- **Cinco dias antes do exame:** se for o seu caso, suspender o uso de **anticoagulantes** (Clopidogrel, Marevan, Warfarin, etc.) e **bloqueadores de secreção ácida** (Omeprazol, Pantoprazol, Ranitidina, etc.).
- **No dia do exame:** se for o seu caso, não tomar a medicação diária para diabetes (Metformina, Insulina, etc); tomar a medicação para controle da pressão até às 06h00 da manhã (Anti-Hipertensivo).
- **Medicamentos:** 1 frasco de **DUPHALAC®** (200 ml) e 1 frasco de **Simeticona**.
- **6 horas antes do exame:** coloque em uma jarra todo o frasco de 200 ml de DUPHALAC®, adicione 800 ml de isotônico (de preferência sabor limão) ou suco de limão coado e adicione 100 gotas de Simeticona. A solução será de 1 litro, que deve ser tomada **dentro de 1 hora**, em copos de 200 ml a cada 10 minutos.

Na sequência deverá ser tomado 1 litro de água, também dentro de 1 hora.

Ande o máximo possível, até a finalização do preparo.

Colonoscopia

Em 2 a 3 horas haverá pouca ou nenhuma vontade de ir ao banheiro e o conteúdo deve ser amarelo claro e sem resíduos.

Dieta

- **Três dias antes do exame:** Evitar o consumo de carne vermelha, frutas com bagaço e sementes em geral. Aumentar a ingestão de líquidos, para uma boa hidratação do organismo no dia do preparo (se for permitido por seu médico assistente).
- **Um dia antes do exame:** Apenas dieta sem resíduos, como por exemplo: água, água de coco, sucos de cores claras coados, isotônicos de cores claras, gelatinas de cores claras, biscoito de polvilho, caldos salgados claros (ingerir somente o caldo coado, não bater no liquidificador) e macarrão instantâneo sem molho.
- **No dia do exame:** Apenas dieta líquida com água, água de coco, sucos de cores claras coados, isotônicos de cores claras, que podem ser ingeridos **até 3 horas antes** do horário do exame. Não é permitido comer nada antes do exame.

Vestimenta

- Não ir para o exame com adornos como brincos, colares, pulseiras, anéis, relógios, piercings e esmaltes de cor escura. Informar o uso de prótese dentária

Outras orientações

- Se houver, trazer exames anteriores de Colonoscopia.

Ecocardiograma por Estresse Farmacológico

O que é o exame

- É um tipo de ultrassom que permite avaliar a mudança da contração do coração durante o repouso e após o estresse farmacológico.

Como é realizado

- Ao longo do exame, o paciente permanecerá deitado na maca e receberá a infusão via intravenosa em doses crescentes do medicamento para aumento da frequência cardíaca. Durante a avaliação, a Pressão Alta (PA), o ritmo cardíaco, os níveis de oxigênio no sangue e o eletrocardiograma são monitorados.

Horário de comparecimento

- Chegar no Norden Hospital com 40min de antecedência.
- O tempo médio de duração do exame é 40min.
- Após o exame, permanecer em repouso durante 1h. Retornar à rotina normal, sem restrição de dietas, 60min depois.
- Comparecer com acompanhante, que deverá permanecer na unidade até o fim do exame.

Medicação pré-exame

- Fica a critério do médico do paciente a necessidade ou não da suspensão das medicações de uso contínuo. Se a indicação do exame for para investigação de doença coronariana, é prudente a suspensão dos seguintes medicamentos 3 dias antes do exame: Betabloqueadores, Nitratos e Bloqueadores dos Canais de Cálcio.

Dieta

- Jejum alimentar e líquido de no mínimo 8 horas antes do exame.

Vestimenta

- Usar roupas confortáveis, preferencialmente duas peças.

Outras orientações

- Se houver suspeita de gravidez o exame não deverá ser realizado.

Ecocardiograma Transesofágico

O que é o exame

• Também chamada de ecografia transesofágica, este exame médico busca avaliar de forma aprofundada as estruturas do coração do paciente, com destaque para as válvulas do coração. É necessário anestesia local.

Como é realizado

• A coleta de imagens de ultrassom é realizada com uma sonda que é inserida pela boca e passa pelo esôfago. A partir dessa posição, próximo à parede do esôfago, são capturadas imagens do coração, o que permite uma visualização mais detalhada e precisa da estrutura cardíaca, proporcionando maior qualidade no diagnóstico.

Horário de comparecimento

- Chegar no Norden Hospital com 40min de antecedência.
- Comparecer com acompanhante, que deverá permanecer na unidade até o fim do exame.

Medicação pré-exame

- Não suspender medicações de uso diário exceto se houver solicitação médica.

Dieta

- Jejum alimentar e líquido de no mínimo 8 horas antes do exame.

Vestimenta

- Não vir com adornos como brincos, colares, pulseiras, anéis, relógios e piercings.

Endoscopia Digestiva Alta



O que é o exame

• É uma investigação para identificar as doenças do aparelho digestório, desde o esôfago, passando pelo estômago até a porção inicial do duodeno. Pode confirmar (ou não) doenças como gastrite, esofagite, câncer de estômago, entre outros.



Como é realizado

• Depois da anestesia intravenosa, o médico introduz o endoscópio no paciente. O aparato é um tubo flexível com uma câmera que registra e mostra em tempo real os tecidos do indivíduo em busca de indicativos de doenças.

• Relembramos que o exame é rápido e o paciente recebe monitoramento cardíaco e de oxigenação. Portanto, não há motivos para nervosismo: cuidar e assegurar seu bem-estar sempre será nossa prioridade.



Horário de comparecimento

- Chegar no Norden Hospital com 30min de antecedência.
- Comparecer com acompanhante, que deverá permanecer na unidade até o fim do exame.



Medicação pré-exame

- **Cinco dias antes do exame:** se for o seu caso, suspender o uso de anticoagulantes (Clopidogrel, Marevan, Warfarin, etc.) ou bloqueadores de secreção ácida (Omeprazol, Pantoprazol, Ranitidina, etc.).
- Se for o caso, parar de tomar Clexane um dia antes do exame.
- **No dia do exame:** tomar 60 gotas de Simeticona diluído em 100ml de água uma hora antes do exame. Se for o caso, não tomar remédio para diabetes.



Dieta

- **Exame pela manhã:** alimentação leve até às 20h do dia anterior. Pode-se ingerir líquido até 6 horas antes do exame, em pequena quantidade. Não tomar café, leite, iogurte, sucos de cor escura ou refrigerante.
- **Exame pela tarde:** alimentação normal no dia antecedente ao exame. Fazer jejum 6h antes do exame. Não tomar leite, apenas um copo de líquido de cor clara e duas torradas.



Vestimenta

- Não vir com adornos como brincos, colares, pulseiras, anéis, relógios e piercings.
- Trazer uma toalha de rosto.

Holter de 24h

(Eletrocardiograma de Longa Duração)

O que é o exame

• Investiga a presença de arritmias cardíacas e irregularidades no ritmo no coração. Também verifica se há falta de oxigênio no músculo cardíaco. Esse exame é indicado quando o paciente apresenta palpitações, tonturas, desmaios, dor no peito, entre outros.

Como é realizado

- O exame é completamente indolor e não invasivo. São fixados eletrodos no tórax do paciente, conectados a um aparelho preso na cintura.
- O indivíduo deve ficar com o dispositivo durante 24h, instalando-o e retirando-o no Norden Hospital.

Horário de comparecimento

- Chegar no Norden Hospital com 20min de antecedência.

Medicação pré-exame

- Não suspender medicações de uso diário exceto se houver solicitação médica.

Dieta

- Evitar consumo de álcool e bebidas com cafeína.

Vestimenta

- Utilizar roupas com duas peças. A blusa deve ter a manga bem folgada ou bem curta. O ideal é uma camiseta de malha.
- Usar cinto para que seja possível a fixação do dispositivo no local correto.

Higiene

- Tomar banho antes de instalar o Holter, pois o paciente não poderá fazê-lo durante o período do exame.
- Não usar cremes na pele do tórax antes do procedimento.
- Se for o caso, depilar a região do tórax para instalação dos eletrodos.

Holter de 24h

(Eletrocardiograma de Longa Duração)

⚠ Outras Orientações

- Manusear o aparelho de maneira cuidadosa: não se deve bater, sujar, molhar ou deixar cair o aparelho. Caso ocorra algum dano, o paciente será responsável pelos custos do conserto.
- Não puxar os cabos do aparelho.
- Não fazer exercícios físicos durante o período em que estiver com o aparelho.
- Portadores de marcapasso devem trazer a carteirinha de identificação do aparelho para cópia das informações. A falta dessas informações prejudica e até impede a análise e interpretação do exame.

M.A.P.A. 24h (Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial)



O que é o exame

- É um dispositivo que irá fazer medição automática da pressão arterial ao longo de 24h para acompanhar e diagnosticar hipertensão ou hipotensão arterial.



Como é realizado

- O exame é completamente indolor e não invasivo. Um dispositivo é colocado na cintura do paciente e conectado a um fino tubo plástico, que por sua vez é acoplado a uma braçadeira que ficará no braço do indivíduo.
- O aparelho irá medir a pressão do paciente a cada 20 minutos durante o dia e 30 minutos durante a noite. O indivíduo deve ficar com o dispositivo durante 24h, instalando-o e retirando-o no Norden Hospital.



Horário de comparecimento

- Chegar no Norden Hospital com 20min de antecedência.



Medicação Pré-exame

- Não suspender medicações de uso diário exceto se houver solicitação médica.



Vestimenta

- Usar roupas confortáveis, com duas peças.
- Usar cinto para que seja possível a fixação do dispositivo no local correto.



Higiene

- Tomar banho antes de instalar o MAPA, pois o paciente não poderá fazê-lo durante o período do exame.



Outras Orientações

- Manusear o aparelho de maneira cuidadosa: não se deve bater, sujar, molhar ou deixar cair o aparelho. Caso ocorra algum dano, o paciente será responsável pelos custos do conserto.
- Não fazer exercícios físicos durante o período em que estiver com o aparelho.
- Não desligar o aparelho ou retirar o manguito do braço, pois irá prejudicar a análise das informações coletadas.

Teste Ergométrico/Teste de Esforço



O que é o exame

- É um rastreamento para avaliar o funcionamento cardiovascular enquanto o paciente é gradualmente submetido a exercícios físicos em esteira rolante.



Como é realizado

- São colocados eletrodos no tórax do paciente para registro de eletrocardiograma. Ao longo do exame, o paciente deve se exercitar na esteira rolante. Durante o exame, o aparelho irá rastrear a frequência cardíaca e a pressão arterial do indivíduo antes, durante e após o esforço físico.



Horário de comparecimento

- Chegar 30min antes do horário agendado.



Medicação Pré-exame

- **Três dias antes do exame:** suspender o uso dos medicamentos Atenolol, Metoprolol, Bisoprolol, Propanolol, Nebivolol, Carvedilol, Diltiazem, Verapamil, Anlodipino e Nifedipino. Porém, se o seu médico orientou manter a medicação, seguir as instruções por ele recomendadas.
- **Na véspera do exame:** suspender Sustrate, Propatilnitrato, Monocordil, Isordil, Mononitrato de lossorbida e Dinitrato de lossorbida. Seguir orientações do seu médico caso ele tenha indicado não suspendê-los.



Dieta

- É necessário realizar uma refeição leve ou um lanche natural até 30min antes do exame. O teste não deve ser realizado em jejum.
- Não tomar bebida alcoólica, café preto, chá (preto e mate) e estimulantes 24 horas antes do exame.



Vestimenta

- Usar roupas confortáveis e tênis para o exercício físico. O exame não pode ser realizado descalço ou com outro calçado.
- Pacientes do sexo feminino devem usar top de ginástica com tiras finas ou sutiã adequado. O tórax deve ficar exposto durante a realização do exame.



Higiene

- Tomar banho apenas com sabonete e não utilizar cremes ou óleos hidratantes.
- Pacientes do sexo masculino devem depilar toda a região do tórax anterior e abdome antes de realizar o exame para a fixação dos eletrodos e, consequentemente, melhor qualidade do exame.

Teste Ergométrico/Teste de Esforço

Outras Orientações

- Não fumar no dia do exame.
- Não praticar exercícios físicos 24 horas antes do exame.

Ultrassonografia



O que é o exame

• É um exame que utiliza ondas sonoras de alta frequência para formar imagens do corpo humano. Muito utilizado durante o pré-natal, o ultrassom ajuda o médico avaliar as estruturas de partes moles do corpo. No Norden há disponibilidade para a análise de abdômen total, abdômen superior e órgãos superficiais (fígado, vesícula biliar, pâncreas, ductos biliares e veia porta), aparelho urinário, próstata, transvaginal, de mama e doppler de aorta e ilíacas.



Como é realizado

• O paciente fica deitado em uma maca durante todo o exame. Primeiramente, o médico aplica gel condutor na região avaliada. Em seguida, desliza no local um pequeno aparelho chamado transdutor enquanto analisa e identifica as estruturas anatômicas em uma tela.



Horário de comparecimento

• Chegar no Norden Hospital com 20min de antecedência.



Medicação Pré-exame

• **Para ultrassom Doppler Colorido de Aorta e Ilíacas:** Tomar 40 gotas de Simeticona 16 horas e 8 horas antes do exame.

• **Para ultrassom de Pesquisa de Endometriose:** Diluir e tomar 1 sachê de Muvilax às 14h e às 20h no dia anterior ao exame. Tomar 20 gotas de Simeticona a cada 8 horas, iniciando às 14h do dia anterior ao exame.



Dieta

• **Para ultrassom de Abdômen Superior:** se for realizado pela manhã, fazer jejum de 8 horas; se for pela tarde, jejum de 6 horas.

• **Para ultrassom de Abdômen Total:** se for realizado pela manhã, fazer jejum de 8 horas; se for pela tarde, jejum de 6 horas. Em ambos os casos, tomar de 4 a 6 copos de água antes do exame (bexiga deve estar cheia).

• **Para ultrassom de Aparelho Urinário ou de Próstata:** tomar de 4 a 6 copos de água antes do exame (bexiga deve estar cheia).

• **Para ultrassom Doppler Colorido de Aorta e Ilíacas:** fazer jejum de 6 horas.

• **Para ultrassom de Órgãos Superficiais:** Não é necessário jejum.

• **Para ultrassom de Pesquisa de Endometriose:** fazer jejum alimentar de 4 horas. No dia anterior ao exame, evite frituras, leite e derivados, grãos (feijão, lentilha), vegetais crus, salada de folhas e alimentos integrais. Preferir o consumo de arroz branco, batata cozida, peito de frango cozido, caldos coados, ovos cozidos e gelatina. Tomar cerca de 2 a 3 litros de água.

Ultrassonografia

⚠️ Outras Orientações

• **Para ultrassom de Mama:** Se o ultrassom de mama for complementar à mamografia, é obrigatório levar este e outros exames anteriores no dia da ultrassonografia. Caso contrário, o exame não será realizado.

• **Para ultrassom de Transvaginal:** Caso a menstruação esteja com fluxo muito intenso, remarcar o exame.

NORDEN

HOSPITAL

Responsável Técnico: Dr. Antonio Carlos Pinotti | CRM/SP 44.539