



SERVIÇO DE PNEUMOLOGIA

PROVA DE MARCHA DE 6 MINUTOS

Permite avaliar a capacidade física funcional do indivíduo, para realizar as actividades normais da vida diária. Nesta prova é determinada a distância máxima percorrida durante 6 minutos, num corredor.

O que acontece durante o exame?

É pedido ao utente para caminhar ao seu ritmo num corredor durante 6 minutos. São registados antes e no final da prova, os níveis de oxigénio, a tensão arterial e o pulso.

Durante a prova, caso seja necessário, o utente pode:

- Diminuir o ritmo da passada;
- Descansar;
- Parar.

Recomendações:

- Usar vestuário e calçado confortável, preferencialmente específico para caminhadas;
- Usar as ajudas técnicas a que recorre habitualmente, como andarilho ou canadianas;
- Fazer uma refeição ligeira na manhã ou na tarde da prova;
- Evitar realizar exercício físico intenso nas duas horas anteriores à prova;
- Trazer a medicação que faz habitualmente.

NOTA: Caso não possa comparecer agradece-se contacto com a Unidade de Técnicas de Pneumologia (263 006 500, extensão 62131)