

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO	
	SERVIÇO DE FISIOTERAPIA	
TÍTULO: TESTE DA CAMINHADA DOS SEIS MINUTOS		POP N°: 06
DATA DA VIGÊNCIA	NÚMERO DA REVISÃO	PRÓXIMA REVISÃO

CATEGORIA: Fisioterapia Respiratória

EXECUTOR: Fisioterapeuta e/ou Médico

TESTE DA CAMINHADA DOS SEIS MINUTOS

O Teste da Caminhada de Seis Minutos (TC6) caracteriza-se por um teste submáximo da capacidade funcional, indicado principalmente para mensurar a resposta a intervenções em pacientes com doenças pulmonares e cardíacas; tem também importante papel prognóstico ⁽¹⁾. Além disso, é um dos critérios de seleção para indicação do transplante pulmonar como componente do índice de BODE ^(2,3).

OBJETIVO

Avaliar a capacidade funcional.

MATERIAIS

- Corredor com demarcação apropriada
- Cronômetro
- Oxímetro de pulso
- Esfigmomanômetro
- Escala de BORG CR-10 (impressa)
- Prancheta com papel para anotação
- Caneta
- Para os pacientes que necessitam de Oxigênio:
 - Cânula nasal de oxigênio (catéter de silicone) ou máscara de Venturi
 - Extensão de PVC
 - Umidificador
 - Cilindro de Oxigênio Portátil

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO	
	SERVIÇO DE FISIOTERAPIA	
TÍTULO: TESTE DA CAMINHADA DOS SEIS MINUTOS		POP N°: 06
DATA DA VIGÊNCIA	NÚMERO DA REVISÃO	PRÓXIMA REVISÃO

AÇÕES TÉCNICAS

LOCAL DE REALIZAÇÃO DO TC6

- O teste deve ser realizado em corredor com demarcações apropriadas. Se realizado no ambulatório, há um corredor no andar AB, bloco II, setor C5, o qual tem demarcações de 1,5 m, totalizando 24 metros de percurso demarcado;



*Fonte: Arquivo do Serviço de Fisioterapia do InCor

- Há também a possibilidade de realização do TC6 no 5º andar no bloco I, 7º e 8º andares no bloco II, em frente aos elevadores. Nestes corredores as demarcações são de 1 metro cada, totalizando 30 metros.

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO	
	SERVIÇO DE FISIOTERAPIA	
TÍTULO: TESTE DA CAMINHADA DOS SEIS MINUTOS		POP N°: 06
DATA DA VIGÊNCIA	NÚMERO DA REVISÃO	PRÓXIMA REVISÃO

PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO DO PACIENTE

- Orientar o paciente a comparecer com calçado confortável, preferencialmente tênis;
- O TC6 deve ser realizado com suporte de oxigênio quando este for necessário para manter a saturação periférica de oxigênio (SpO₂) em repouso maior que 92%, segundo avaliação prévia. Desta forma, o teste pode ser em ar ambiente, com cânula nasal de oxigênio, quando o suporte de 5 l/min for suficiente, ou com máscara de Venturi, quando necessitar de um suporte maior;
- Com o paciente em posição ortostática no corredor instalar o oxímetro de pulso e aguardar estabilização e formação de curva adequada para que os valores de frequência cardíaca (FC) e SpO₂, possam ser consideradas. Enquanto isso, a frequência respiratória (*f*) é mensurada durante um minuto por meio de observação da movimentação torácica. A pressão arterial (PA) é medida com esfigmomanômetro mantendo-se o ombro em flexão de 90°;
- Perguntar para o paciente sua percepção de dispneia (BORG-D) e fadiga (BORG-MI) de membros inferiores de acordo com a escala de BORG- CR10 no momento;

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO	
	SERVIÇO DE FISIOTERAPIA	
TÍTULO: TESTE DA CAMINHADA DOS SEIS MINUTOS		POP N°: 06
DATA DA VIGÊNCIA	NÚMERO DA REVISÃO	PRÓXIMA REVISÃO

ESCALA DE BORG CR-10	
0	NENHUMA
0.5	MUITO, MUITO LEVE
1	MUITO LEVE
2	LEVE
3	MODERADA
4	POUCO INTENSA
5	INTENSA
6	*****
7	MUITO INTENSA
8	*****
9	MUITO, MUITO INTENSA
10	MAXIMO

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO	
	SERVIÇO DE FISIOTERAPIA	
TÍTULO: TESTE DA CAMINHADA DOS SEIS MINUTOS		POP N°: 06
DATA DA VIGÊNCIA	NÚMERO DA REVISÃO	PRÓXIMA REVISÃO

- Anotar o valores basais de FC, SpO₂, *f* e BORG-D e BORG-MI em papel com as seguintes demarcações:

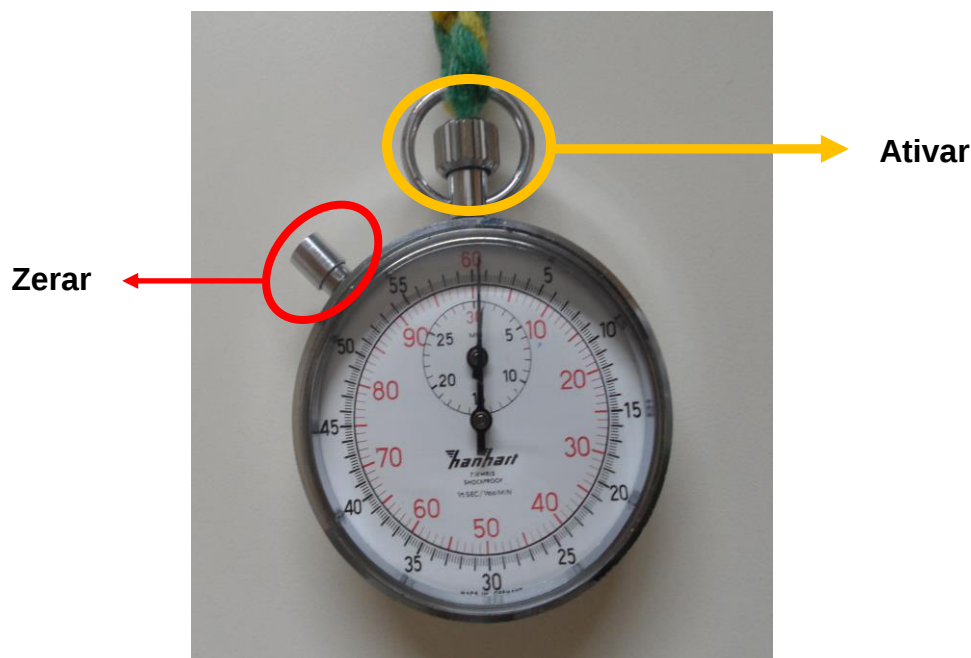
	FC	SpO ₂	<i>f</i>	PA	BORG-D	BORG-MI	SpO ₂ ao final de cada volta
Basal							
Final							
Pico							
					Distância (metros)		

- Os parâmetros citados acima são coletados no início e no final do teste. O tempo de recuperação consiste no tempo necessário para o paciente recuperar a SpO₂ inicial após o final dos seis minutos;
- Anotar a SpO₂ ao final de cada volta auxilia a controlar o número de voltas e o comportamento da SpO₂ durante o teste.

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO	
	SERVIÇO DE FISIOTERAPIA	
TÍTULO: TESTE DA CAMINHADA DOS SEIS MINUTOS		POP N°: 06
DATA DA VIGÊNCIA	NÚMERO DA REVISÃO	PRÓXIMA REVISÃO

REALIZAÇÃO DO TC6

- Finalizando a coleta dos dados basais, o paciente será orientado a caminhar durante seis minutos, o mais rápido possível, no corredor à sua frente, indo e voltando até a última faixa no final do corredor.
- Ao iniciar o teste deve se ativar o cronômetro, previamente zerado, pressionando o botão superior;



* Fonte: Arquivo do Serviço de Fisioterapia do InCor

- Durante o TC6 o comando verbal é muito importante. Frases como **“você está indo bem”**, **“mantenha o ritmo”**, são sugeridas no *guideline* internacional para realização do teste. Além disso é importante orientar o paciente quanto ao tempo já despendido: **“faltam três minutos”**;

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO	
	SERVIÇO DE FISIOTERAPIA	
TÍTULO: TESTE DA CAMINHADA DOS SEIS MINUTOS		POP N°: 06
DATA DA VIGÊNCIA	NÚMERO DA REVISÃO	PRÓXIMA REVISÃO

- Caso o paciente relate dispneia ou fadiga insuportável é realizada uma pausa no teste. Sentindo-se melhor o paciente é orientado a retomar o teste e o tempo de pausa é anotado. Entretanto, apresentando sinais e/ou sintomas como cãimbra, dor no peito, aparência pálida, tontura ou diaforese, o paciente deve sentar-se e aguardar a melhora do quadro;
- O fisioterapeuta irá acompanhar o paciente levando o oxímetro de pulso e o torpedão de oxigênio. É importante ficar fora do ângulo de visão do paciente (atrás ou lateralmente) para que o avaliador não imponha seu ritmo de caminhada ao paciente;



* Fonte: Arquivo do Serviço de Fisioterapia do InCor

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO	
	SERVIÇO DE FISIOTERAPIA	
TÍTULO: TESTE DA CAMINHADA DOS SEIS MINUTOS		POP N°: 06
DATA DA VIGÊNCIA	NÚMERO DA REVISÃO	PRÓXIMA REVISÃO

- Finalizando os seis minutos, observa-se em que ponto do corredor o paciente estava, continuando a caminhada em velocidade menor, desacelerando o ritmo;
- Após, aproximadamente cinco metros nesta velocidade retoma-se a coleta dos dados citados anteriormente (FC, SpO₂, *f*, PA, BORG-D e BORG-MI);
- A distância percorrida é calculada multiplicando-se o número de voltas pelo dobro da distância do corredor, a este valor é somado o ponto em que o paciente estava no 6º minuto;
- Para calcular os valores de referência pode se utilizar a equação proposta por Iwama *et al.*⁽⁴⁾:

$$\text{DTC6} = 622.461 - (1.846 \text{ idadeanos}) + (61.503 \times \text{gênerohomens} = 1; \text{mulheres} = 0)$$

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO	
	SERVIÇO DE FISIOTERAPIA	
TÍTULO: TESTE DA CAMINHADA DOS SEIS MINUTOS		POP N°: 06
DATA DA VIGÊNCIA	NÚMERO DA REVISÃO	PRÓXIMA REVISÃO

PONTOS DE ATENÇÃO	• Contraindicações absolutas: Angina instável ou infarto agudo do miocárdio durante o mês anterior. • Contraindicações relativas: FC repouso > 120 bpm; Pressão Arterial Sistólica > 180 mmHg; Pressão Arterial Diastólica > 100 mmHg. • Caso o paciente apresente redução na SpO₂ abaixo de 70% (em pneumopatas), deve ser orientado a desacelerar o ritmo de caminhada e ser incentivado a respirar tranquilamente associando ao freio labial, especialmente naqueles com doença pulmonar obstrutiva. • Alterações motoras ou neurológicas podem interferir na realização do teste. • Em pacientes com doenças vasculares pulmonares, especialmente aqueles com valores aumentados de pressão de artéria pulmonar, deve se ter maior cuidado com a intensidade do teste. Os pacientes devem ser orientados a avisar quaisquer sintomas e/ou sinais (náusea, tontura, palidez, diaforese e visão turva) durante o teste. Entretanto, a avaliação constante deste paciente é essencial, pois muitos apresentam síncope sem pródromos claros. • O profissional deve ser treinado para suporte de vida básico e o setor deve ter estrutura adequada para ressuscitação cardiopulmonar.
-------------------------	---

RESULTADOS ESPERADOS Obter o valor da distância caminhada pelo paciente e seu comportamento fisiológico em resposta ao esforço.

	PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO	
	SERVIÇO DE FISIOTERAPIA	
TÍTULO: TESTE DA CAMINHADA DOS SEIS MINUTOS		POP Nº: 06
DATA DA VIGÊNCIA	NÚMERO DA REVISÃO	PRÓXIMA REVISÃO

BIBLIOGRAFIAS CONSULTADAS ATS Statement. Guidelines for the six minute walk test. Am J Respir Crit Care Med 2002; 166:111-117. International Guidelines for the selection of lung transplant candidates- a consensus report from the pulmonary scientific council of the international society for heart and lung transplantation. The Journal of Heart and Lung Transplantation 2006; 25(7):745-755 Celli, BR; Cote, CG; <i>et al.</i> The Body-Mass Index, Airflow Obstruction, Dyspnea, and Exercise Capacity Index in Chronic Obstructive Pulmonary Disease. N Engl J Med 2004;350:1005-12. Iwama AM, Andrade GN, Shima P, Tanni SE, Godoy I, Dourado VZ. The six-minute walk test and body weight-walk distance product in healthy Brazilian subjects. Braz J Med Biol Res. 2009;42(11):1080-5.

CONTROLE DE APROVAÇÃO E RESUMO DA REVISÃO ATUAL
--

ELABORAÇÃO	ANÁLISE CRÍTICA	APROVAÇÃO
Nome: Geisa Nascimento de Andrade	Nome: Silvia Gaspar	Nome: Dra. Maria Ignez Zanetti Feltrim
Data: 20/02/2014	Data:	Data:

RESUMO DA REVISÃO	
1º revisão:	Nome:
2º revisão:	Nome:
3º revisão:	Nome: