

Guia de Boas Práticas para Exames de MAPA e Holter

1. Preparação do ambiente e dos materiais

- ☒ Verifique o funcionamento do aparelho (Holter ou MAPA) e se a bateria está carregada.
 - ☒ Confira se há cabos, eletrodos descartáveis, braçadeira (no caso do MAPA) e a bolsa de transporte.
 - ☒ Higienize todo o material reutilizável (cabos, braçadeiras, bolsa) com álcool 70%.
 - ☒ Prepare etiquetas de identificação, se necessário.
-

2. Orientação inicial ao paciente

- ☒ Explique que o exame é indolor e seguro.
 - ☒ Informe a importância de não retirar nem manipular o equipamento.
 - ☒ Avise que o paciente pode tomar banho, mas somente se conseguir proteger totalmente o aparelho contra água e umidade (ex.: usar sacos plásticos bem vedados e fixados).
 - ☒ Oriente o uso de roupas leves e folgadas, para evitar atrito com cabos ou braçadeira.
 - ☒ Explique que deve manter rotina normal, mas evitar exercícios intensos ou que causem suor excessivo.
-

3. Cuidados com a pele antes da instalação

- ☒ Certifique-se de que a pele esteja limpa, seca e sem oleosidade.
 - ☒ Limpe a pele com gaze e álcool 70%.
 - ☒ Em pacientes idosos (pele fina e frágil):
 - Use eletrodos de boa qualidade, para evitar descolamento.
 - Evite fricção excessiva ao limpar.
 - ☒ Se houver pelos abundantes, raspar localmente para garantir boa fixação dos eletrodos.
-

4. Instalação do Holter

- ☒ Posicione os eletrodos descartáveis de acordo com o modelo do aparelho (geralmente 5 ou 7 derivações).
 - ☒ Conecte os cabos aos eletrodos com firmeza, sem deixar dobras.
 - ☒ Fixe os fios no corpo do paciente com micropore, evitando tração acidental.
 - ☒ Coloque o gravador em uma bolsa junto ao corpo (pendurado no ombro ou preso na cintura).
 - ☒ Teste o aparelho antes da liberação para garantir registro adequado.
-

5. Instalação do MAPA

- ☒ Coloque a braçadeira no braço não dominante (geralmente esquerdo em destros).
 - ☒ A braçadeira deve estar bem ajustada, mas sem apertar excessivamente.
 - ☒ Conecte a mangueira ao monitor.
 - ☒ Fixe o monitor em bolsa de transporte presa ao corpo.
 - ☒ Explique que o aparelho inflará automaticamente em intervalos programados (ex: a cada 15–30 minutos).
-

6. Orientações durante o exame

- ☒ Pode tomar banho, mas sempre protegendo o equipamento e os cabos com plástico bem vedado.
 - ☒ Não retirar o aparelho nem mexer nos cabos.
 - ☒ Evitar cremes, loções ou óleos corporais no tórax e braços.
 - ☒ Para o MAPA: manter o braço relaxado e imóvel durante a insuflação da braçadeira.
 - ☒ Para o Holter: evitar movimentos bruscos que possam soltar cabos ou eletrodos.
 - ☒ Dormir de preferência de barriga para cima ou de lado oposto ao aparelho.
 - ☒ Anotar em diário fornecido pelo serviço: sintomas, atividades, sono, uso de medicamentos e episódios de mal-estar.
-

7. Cuidados após o exame

- ☒ Retirar os eletrodos cuidadosamente, especialmente em idosos.
- ☒ Limpar a pele para remover resíduos de gel ou cola.

- ☒ Higienizar cabos e gravadores com álcool 70% (sem molhar conexões elétricas).
 - ☒ Descartar eletrodos em lixo apropriado.
 - ☒ Recarregar e armazenar o equipamento em local seco e arejado.
-

8. Manutenção dos equipamentos

- ☒ Verificar periodicamente cabos, braçadeiras e conectores quanto a desgaste.
 - ☒ Substituir eletrodos, cardioclipes ou cabos danificados imediatamente.
 - ☒ Manter baterias carregadas e realizar testes de calibração conforme manual do fabricante.
 - ☒ Guardar os aparelhos em estojos próprios, evitando calor excessivo e umidade.
-

✦ Resumo prático para o paciente:

- Pode tomar banho, mas apenas se proteger totalmente o aparelho com plástico bem vedado.
 - Não deve retirar nem manipular os cabos.
 - Deve manter rotina normal, evitando exercícios intensos.
 - Deve anotar sintomas e horários no diário entregue.
-