

DILates

Alice Chernicharo S. Lima

ZUL INFORMÁTICA LTDA.

RETO SOUTO, 444

JUN 18 - 58

AO PROCESSO
UNAI-MG, 19.08

[Handwritten signature]

Avaliação Física

Dados Cadastrais

Nome

KEILA MARA BARRETO CAIXETA

Data Nascimento

31/01/1975

Endereço

RUA VENEZA, 1004

Telefone

88128885

Nome do Avaliador

ALICE

DESPACHO



DOU CIÊNCIA



INCLUA-SE NO EXPEDIENTE



EM

19, 08 / 2013

[Handwritten signature]
PRESIDENTE DA COMISSÃO

Data da avaliação

30/08/2013

Data Reavaliação

29/10/2013

CARO USUÁRIO DO PHYSICAL TEST FOR WINDOWS:

Este espaço foi criado para servir como um canal de comunicação entre você e seu cliente. Nele você pode compor mensagens publicitárias, anunciar eventos, marcar retornos para realização de nova avaliação física ou utilizar para comunicar qualquer outro assunto de seu interesse.

IMPORTANTE:

Para personalizar ainda mais os seus relatórios, você pode alterar o título, o rodapé e os blocos de texto explicativo, acessando a janela de "Configuração do sistema".

Caro Daniel,

Na anamnese ainda contém as seguintes perguntas que não aparecem na impressão:

* Doenças na família nos últimos anos?

* Doença pessoal nos últimos anos?

* Fei submetido a alguma cirurgia?

Physical Test 6.2

Imprimi o que achei relevante para o trabalho.
Não coloquei nada da área técnica.

OBJETIVOS COM RELAÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA

Emagrecimento
Melhora do condicionamento MENTAL

ANAMNESE

Já praticou algum tipo de atividade física ? Sim Tempo de prática: 2 ANOS
Atividade física praticada: Frequência semanal: 4X SEMANA
CORRIDA

Possíveis restrições à prática de atividade física ? Não

Alergias apresentadas pelo avaliado ? Sim
PENICILINA

Utiliza algum tipo de medicamento ? Não Há quanto tempo ?
Quais medicamentos você utiliza ou utilizou ?

Dores no corpo ultimamente ? Não

Sofreu algum acidente ou lesão osteo-muscular nos últimos tempos ? Não

Tem ou teve o hábito de fumar ? Não
Quantos cigarros fuma ao dia ? 0 Há quanto tempo?

Está em dieta para ganhar ou perder peso ? Sim

Descrição da dieta e sua finalidade:

COMPOSIÇÃO CORPORAL
Índice de Relação Cintura-Quadril
Waist-to-hip ratio

Circunferência da cintura: 0,00 cm

Circunferência do quadril: 0,00 cm

Relação $\frac{\text{cintura}}{\text{quadril}}$: 0,00

Risco:

		RISCO ESTIMADO			
sexo masculino	Idade (anos)	Baixo	Moderado	Alto	Muito alto
	de 20 a 29	< 0,83	0,83 a 0,88	0,89 a 0,94	> 0,94
	de 30 a 39	< 0,84	0,84 a 0,91	0,92 a 0,96	> 0,96
	de 40 a 49	< 0,88	0,88 a 0,95	0,96 a 1,00	> 1,00
	de 50 a 59	< 0,90	0,90 a 0,96	0,97 a 1,02	> 1,02
	de 60 a 69	< 0,91	0,91 a 0,98	0,99 a 1,03	> 1,03
sexo feminino	Idade (anos)	Baixo	Moderado	Alto	Muito alto
	de 20 a 29	< 0,71	0,71 a 0,77	0,78 a 0,82	> 0,82
	de 30 a 39	< 0,72	0,72 a 0,78	0,79 a 0,84	> 0,84
	de 40 a 49	< 0,73	0,73 a 0,79	0,80 a 0,87	> 0,87
	de 50 a 59	< 0,74	0,74 a 0,81	0,82 a 0,88	> 0,88
	de 60 a 69	< 0,76	0,76 a 0,83	0,84 a 0,90	> 0,90

Fonte: *Applied Body Composition Assessment*, página 82. Ed. Human Kinetics, 1996.

RISCO CORONARIANO - Inventário / Questionário

IDADE (em anos)	10 a 20 ☐ (1)	21 a 30 ☐ (2)	31 a 40 ☐ (3)	41 a 50 ☐ (4)	51 a 60 ☐ (6)	61 ou mais ☐ (8)
SEXO	Feminino com menos de 40 anos ☐ (1)	Feminino com idade entre 40 e 50 anos ☐ (2)	Feminino com mais de 50 anos ☐ (3)	Masculino ☐ (4)	Masculino de baixa estatura (atarracado) ☐ (6)	Masculino de baixa estatura (atarracado e calvo) ☐ (7)
PESO	mais de 2,3 kg abaixo do peso padronizado ☒ (0) ☒	2,3 kg acima ou abaixo do peso padronizado ☐ (1) ☐	de 2,4 kg a 9,0 kg acima do peso padronizado ☐ (2) ☐	de 9,1 kg a 15,9 kg acima do peso padronizado ☐ (3) ☐	de 16,0 kg a 22,9 kg acima do peso padronizado ☐ (5) ☐	de 23,0 kg a 29,5 kg acima do peso padronizado ☐ (7) ☐
EXERCÍCIO FÍSICO	Esforço profissional e recreativo intenso ☐ (1) ☐	Esforço profissional e recreativo moderado ☐ (2) ☐	Trabalho sedentário e esforço recreativo intenso ☐ (3) ☐	Trabalho sedentário e esforço recreativo moderado ☐ (5) ☐	Trabalho sedentário e esforço recreativo ligeiro ☐ (6) ☐	Ausência completa de qualquer exercício ☐ (8) ☐
TABAGISMO	Não fumante ☒ (0) ☒	Fumante de charuto e/ou cachimbo ☐ (1) ☐	Fumante de 10 cigarros ou menos por dia ☐ (2) ☐	Fumante de 11 a 20 cigarros por dia ☐ (4) ☐	Fumante de 21 a 30 cigarros por dia ☐ (6) ☐	Fumante de mais de 31 cigarros por dia ☐ (10) ☐
PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA	até 119 mmHg ☐ (1) ☐	de 120 mmHg a 139 mmHg ☐ (2) ☐	de 140 mmHg a 159 mmHg ☐ (3) ☐	de 160 mmHg a 179 mmHg ☐ (4) ☐	de 180 mmHg a 199 mmHg ☐ (6) ☐	acima de 200 mmHg ☐ (8) ☐
HISTÓRICO FAMILIAR	Nenhuma história conhecida de cardiopatia ☐ (1)	1 parente com cardiopatia e mais de 60 anos ☐ (2)	2 parentes com cardiopatia e mais de 60 anos ☐ (3)	1 parente com cardiopatia e menos de 60 anos ☐ (4)	2 parentes com cardiopatia e menos de 60 anos ☐ (6)	3 parentes com cardiopatia e menos de 60 anos ☐ (7)
% DE COLESTEROL OU GORDURAS INGERIDAS	Menos de 180 mg/dl. A dieta não contém gorduras animais ☐ (1) ☐	Entre 181 e 205 mg/dl. A dieta contém 10% de gorduras animais ☐ (2) ☐	Entre 206 e 230 mg/dl. A dieta contém 20% de gorduras animais ☐ (3) ☐	Entre 231 e 255 mg/dl. A dieta contém 30% de gorduras animais ☐ (4) ☐	Entre 256 e 280 mg/dl. A dieta contém 40% de gorduras animais ☐ (5) ☐	Mais de 281 mg/dl. A dieta contém 50% de gorduras animais. ☐ (7) ☐

TABELA DAS CATEGORIAS DE RISCO

Escore	Classificação
06 a 11	Risco bem abaixo da média
12 a 17	Risco abaixo da média
18 a 24	Risco médio
25 a 31	Risco moderado
32 a 40	Alto risco
41 a 62	Risco muito alto.

Escore: Atual: 0 Objetivo: 0

Através desta "ferramenta de trabalho" o avaliador pode quantificar o risco e a suscetibilidade de um indivíduo estar desenvolvendo ou favorecendo o aparecimento de alguma doença coronariana. Há muito tempo, desde que os primeiros pesquisadores da área de saúde relacionaram e comprovaram os efeitos dos hábitos de uma pessoa em sua qualidade de vida, foram elaborados diversos "inventários de risco". O questionário/inventário acima é o proposto pelo Michigan Heart Association.