

**Protocolo para liberação de atestado para prática de Atividades Físicas pela  
Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida da UFSM**

A Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida do Servidor, visando à segurança e à saúde do servidor, além do incentivo à prática de exercícios físicos, bem como a padronização dos procedimentos internos, informa novo protocolo para o fornecimento de atestado médico para a realização de atividades físicas internas e externas à UFSM.

Para isso será necessário realizar Avaliação Clínica\* + Exames Complementares\*\* conforme tabela abaixo.

| <b>Exames Complementares para AVALIAÇÃO para Atestado</b> |                                |  |                          |
|---|--------------------------------|--|--------------------------|
|   |                                | <b>Se 36 anos ou Mais</b>                        |                          |
| <b>Modalidade</b>   | <b>1) Exames Laboratoriais</b> | <b>2) Eletrocardiograma ou Teste Ergométrico</b> |                          |
| Beach Tennis  | Validade de até 6 meses        | -  | -                        |
| Corrida Orientada / Academia externa                      | Validade de até 6 meses        | +  | Validade de até 12 meses |
| Ginástica Postural / Caminhada Orientada                  | Validade de até 6 meses        | -  | -                        |
| Dança de Salão  | Validade de até 6 meses        | -  | -                        |
| Hidroginástica / Natação                                  | Validade de até 6 meses        | -  | -                        |
| Padel   | Validade de até 6 meses        | -  | -                        |
| Pilates   | Validade de até 6 meses        | -  | -                        |
| Treino Funcional / HIIT/ Funcional Dance                  | Validade de até 6 meses        | +  | Validade de até 12 meses |
| Yoga  | Validade de até 6 meses        | -  | -                        |

\* **Agendamento da Avaliação Clínica:**

De posse dos exames, deve ser feito agendamento por meio do “Portal de Agendamentos”, seguindo as orientações abaixo:

- 1) Acessar o link: <https://portal.ufsm.br/agendamento/index.html>2) No menu de Especialidade, clicar no botão “Agendar”.
- 3) Na tela seguinte, selecionar “Exames Periódicos (Avaliação Clínica) – CQVS” em Especialidade e após “Visualizar Horários”
- 4) Selecionar o dia e horário desejados
- 5) Na tela seguinte, confirmar seus dados e clicar em “Solicitar Agendamento”

Se durante a avaliação clínica for detectado um risco elevado, poderá ser solicitado Teste Ergométrico ou Avaliação de Cardiologista, a critério médico.

## **\*\* Orientações sobre os Exames complementares**

- 1) Exames laboratoriais** com validade de 6 meses\* da data de sua realização

Exames Laboratoriais devem incluir no mínimo:

- Hemograma
- Glicemia
- Creatinina
- Colesterol Total, HDL, LDL
- Triglicerídeos
- TGO e TGP
- EQU

- 2) Eletrocardiograma ou Teste Ergométrico**, (a ser realizado conforme convênio próprio do servidor), conforme indicação de idade ou a critério médico.

Em caso de dúvidas entrar em contato através do e-mail [cqvs@ufsm.br](mailto:cqvs@ufsm.br).