

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.

Exames Complementares para AVALIAÇÃO para Atestado		
		Se 36 anos ou Mais
Modalidade	1) Exames Laboratoriais	2) Eletrocardiograma ou Teste Ergométrico
Beach Tennis	Validade de até 6 meses	– –
Corrida Orientada / Academia externa	Validade de até 6 meses	+ Validação 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	+ Validação 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.