

On Welcome

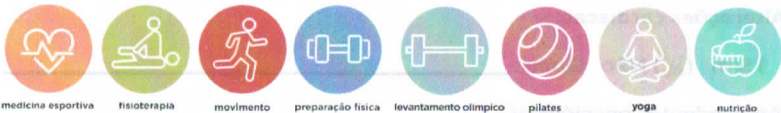


Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

Seus objetivos e metas:

Fale um pouco para nós e nos ajude a montar seu plano personalizado:

acompanhamento
profissional de acordo
com idade e ritmo
dela



Nome: Julia Rosado de Souza Idade: 10
Email: crrosado@gmail.com Cidade: Sa. Caetano
Bairro: Santa Paula Cel.: (21) 997795142
Data Nasc.: 19/10/2009 (21) 994405292

Sobre você:

1) Qualidade do sono:

- ☒ Bom > 6 horas
☐ Regular 4 a 6 horas
☐ Ruim < 4 horas

2) Historia familiar de depressão, deficit de atenção e ansiedade?

- ☒ Sim ☐ Não

3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico?

- ☐ Sim ☒ Não

4) Queixa de stress mental?

- ☐ Sim ☒ Não

5) Trauma familiar ou infantil?

- ☐ sim ☒ Não

6) Ingestão de água (copos/dia): 5 a 8

7) Alimentação: ☒ Boa ☐ Regular ☐ Péssima

8) Alimentos de preferência: fruits e peixe

PAR-Q

Physical Activity Readiness Questionnaire

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

O PAR-Q foi elaborado para auxiliar você a se auto-ajudar. Os exercícios praticados regularmente estão associados a muitos benefícios de saúde. Completar o PAR-Q representa o primeiro passo importante a ser tomado, principalmente se você está interessado em incluir a atividade física com maior frequência e regularidade no seu dia a dia.

O bom senso é o seu melhor guia ao responder estas questões. Por favor, leia atentamente cada questão e marque SIM ou NÃO.

SIM NÃO

- ☐ ☒ 1 - Alguma vez seu médico disse que você possui algum problema cardíaco e recomendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica?
- ☐ ☒ 2 - Você sente dor no tórax quando pratica uma atividade física?
- ☐ ☒ 3 - No último mês você sentiu dor torácica quando não estava praticando atividade física?
- ☐ ☒ 4 - Você perdeu o equilíbrio em virtude de tonturas ou perdeu a consciência quando estava praticando atividades físicas?
- ☐ ☒ 5 - Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividades físicas?
- ☐ ☒ 6 - Seu médico já recomendou o uso de medicamentos para controle da sua pressão arterial ou condição cardiovascular?
- ☐ ☒ 7 - Você tem conhecimento de alguma outra razão física que o impeça de participar de atividades físicas?

Declaração de Responsabilidade

Assumo a veracidade das informações prestadas no questionário "PAR-Q" e afirmo estar liberado(a) pelo meu médico para participação em atividades físicas.

Nome do(a) participante:

Claudio Mosado

Nome do(a) responsável se menor de 18 anos:

Claudia Silva Rosado

Data: 21 / 10 / 19

Assinatura:

Claudio Mosado

9) Prática Atividade Física?: ☒ Sim () Não

Quais: Futebol Frequência: diária

10) Tabagismo: () Sim ☒ Não Quantidade/dia: —

11) Ingere bebida alcoólica: () Sim ☒ Não Frequência: —

Histórico clínico:

• Tratamento médico atual: () Sim ☒ Não

Medicamentos em uso: —

• Antecedentes alérgicos: () Sim ☒ Não Quais: —

• Portador de marcapasso:

() Sim ☒ Não

• Alterações cardíacas:

() Sim ☒ Não Quais: —

• Antecedentes oncológicos:

☒ Sim () Não Qual: Avô materno (prostate).

• Diabetes:

() Sim ☒ Não Tipo: —

• Algum tipo de doença:

() Sim ☒ Não Qual: —

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:

() Sim ☒ Não Qual: —














































































• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de exercícios? () Sim ☒ Não Quais? —

• Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico recentemente (menos de 1 ano)?

() Sim ☒ Não

no plano

Movimento

SEM DOR!								Area sugerida			
Mobilidade dinâmica		Péssimo		Ruim		Bom	Excelente	Péssimo	Ruim	Bom	Excelente
Bloco 1	Agachamento	45 graus de flexão		45 a 90 graus de flexão do joelho		Acima de 90 graus com taco	Completo	Fisio 	PF 	LPO 	LPO 
	Apley	Mais de 2 mãos		2 mãos		1 mão e meia	1 mão	Fisio 	PF 	LPO 	LPO 
	Kibler	3 bordos e discinesia escapular		2 bordos		1 bordo	Escápula simétrica e estável	Fisio 	PF 	LPO 	LPO 
Core.	Ponte bilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil 	Pil 	PF 	PF 
Bloco m2	Ponte unilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil 	Pil 	PF 	PF 
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil 	Pil 	PF 	PF 
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil 	Pil 	PF 	PF 
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus		De 30 a 70 graus		Acima 70		Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
	Bloco 3	Flexão do tronco ortostática		Elevar calcâneo e joelho (semiflexão)		Elevar calcâneo	Todo pé no solo e joelho estendido	Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
	Hiperextensão cotovelo	5 graus		0		- 5 graus	- 10 graus	Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
	Hiperextensão do joelho	5 graus		0		-5 graus	- 10 graus	Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
	Hipermobilidade 1 dedo _ toque ventral antebraço	Mais de 1 cm		Quase se toca > 1 cm		Toque na parte ventral do antebraço com resistencia	Toque na parte ventral do antebraço facilmente	Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
										PF 	PF 
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - gluteo -120		45 - 70 - 15, 150		Ate 90, t12, 160	Hipermobilidade	Fisio 	Fisio 	PF 	PF 
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI	Hipermobilidade	Fisio 	Fisio 	PF 	PF 
	Tomozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm		8 cm - 10 cm	> 10 cm hipermobilidade	Fisio 	Fisio 	PF 	PF 
	Coluna flexoextensão cervical	Extensão total		Mantem a lordose		Cabeça alinhada	Queixo ao tórax	Fisio 	Pil. 	PF 	PF 
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	> 10 cm do solo		Ate 10 cm do solo		Dedo do solo	Mão do solo	Fisio 	Pil. 	PF 	PF 
	Rotação cervical	< 45		45 a 70		70 a 90	90	Fisio 	Pil. 	PF 	PF 
	Rotação torácica	< 45		45 a 70		70 a 90	90	Fisio 	Pil. 	PF 	PF 

2ª feira /

4:30 em 11:50 - Escola

12:00 em 13:00 - Almoço

13:00 em 14:30 - Almoço

14:30 em 16:30 - Testada

16:30 em 17:00 - Lanche

17:00 em 20:00 - Almoço

20:00 em 21:00 Janta

21:00 em 21:30 / 22:00 (domin)

3ª feira e 5ª feira

4:30 em 11:50 - Escola

13:20

12:00 em 13:00 - Almoço (temo 5ª feira e sábado 40 min).

14:30 em 16:30 / 17:00 - Almoço Olímpico

19:00 em 20:00 (janta).

20:00 em 21:00 (almoço)

21:00 em 21:30 (domin).

4ª feira - Janta

4:30 em 11:50 - Escola

12:00 em 13:00 - Almoço

13:00 em 14:30 - Almoço

14:30 em 16:30 - Testada

16:30 em 17:00 Lanche

17:00 em 19:00 Almoço

19:30 em 21:00 Janta

21:00 em 21:30 (janta)

21:30 em 22:00 (domin)

Quarta-feira.

4:30 em 11:50 - Escola

12:00 em 13:00 - Almoço

13:00 em 14:30 - Almoço

14:30 em 15:00 - Lanche

















































































15:30 em 17:00 - Janta

19:00 em 20:00 (janta)

20:00 em 21:00 (domin)

21:00 em 21:30 (domin)

Movimento

SEM DOR!								Área sugerida					
Mobilidade dinâmica		Péssimo		Ruim		Bom		Excelente		Péssimo	Ruim	Bom	Excelente
Bloco 1	Agachamento	45 graus de flexão		45 a 90 graus de flexão do joelho		Acima de 90 graus com taco		Completo		Fisio 	PF 	LPO 	LPO 
	Apley	Mais de 2 mãos		2 mãos		1 mão e meia		1 mão		Fisio 	PF 	LPO 	LPO 
	Kibler	3 bordos e discinesia escapular		2 bordos		1 bordo		Escápula simétrica e estável		Fisio 	PF 	LPO 	LPO 
Core.	Ponte bilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos		Pil 	Pil 	PF 	PF 
Bloco m2	Ponte unilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos		Pil 	Pil 	PF 	PF 
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos		Pil 	Pil 	PF 	PF 
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos		Pil 	Pil 	PF 	PF 
												PF 	PF 
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus		De 30 a 70 graus		Acima 70				Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcaneio e joelho (semiflexão)		Somente joelho		Elevar calcaneio		Todo pé no solo e joelho estendido		Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
	Hiperextensão cotovelo	5 graus		0		- 5 graus		- 10 graus		Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
	Hiperextensão do joelho	5 graus		0		-5 graus		- 10 graus		Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
	Hipermobilidade 1 dedo _ toque ventral antebraço	Mais de 1 cm		Quase se toca > 1 cm		Toque na parte ventral do antebraço com resistência		Toque na parte ventral do antebraço facilmente		Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
												PF 	PF 
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - glúteo -120		45 - 70 - I5, 150		Ate 90, t12, 160		Hipermobilidade		Fisio 	Fisio 	PF 	PF 
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI		Hipermobilidade		Fisio 	Fisio 	PF 	PF 
	Tornozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm		8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobilidade		Fisio 	Fisio 	PF 	PF 
	Coluna flexoextensão cervical	Extensão total		Mantem a lordose		Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Fisio 	Pil. 	PF 	PF 
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	> 10 cm do solo		Ate 10 cm do solo		Dedo do solo		Mão do solo		Fisio 	Pil. 	PF 	PF 
	Rotação cervical	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio 	Pil. 	PF 	PF 
	Rotação torácica	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio 	Pil. 	PF 	PF 

SEM DOR!									Área sugerida				
Mobilidade dinâmica		Péssimo		Ruim		Bom		Excelente		Péssimo	Ruim	Bom	Excelente
Bloco 1	Agachamento	45 graus de flexão		45 a 90 graus de flexão do joelho		Acima de 90 graus com taco		Completo		Fisio	PF	LPO	LPO
	Apley	Mais de 2 mãos		2 mãos		1 mão e meia		1 mão		Fisio	PF	LPO	LPO
	Kibler	3 bordos e discinesia escapular		2 bordos		1 bordo		Escápula simétrica e estável		Fisio	PF	LPO	LPO
Core.	Ponte bilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos		Pil	Pil	PF	
Bloco m2	Ponte unilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos		Pil	Pil	PF	PF
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos		Pil	Pil	PF	PF
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos		Pil	Pil	PF	PF
												PF	PF
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus		De 30 a 70 graus		Acima 70				Yoga	Yoga	PF	PF
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcâneo e joelho (semiflexão)		Somente joelho		Eleva calcâneo		Todo pé no solo e joelho estendido		Yoga	Yoga	PF	PF
	Hiperextensão cotovelo	5 graus		0		- 5 graus		- 10 graus		Yoga	Yoga	PF	PF
	Hiperextensão do joelho	5 graus		0		-5 graus		- 10 graus		Yoga	Yoga	PF	PF
	Hipermobilidade 1 dedo _ toque ventral antebraço	Mais de 1 cm		Quase se toca > 1 cm		Toque na parte ventral do antebraço com resistencia		Toque na parte ventral do antebraço facilmente		Yoga	Yoga	PF	PF
												PF	PF
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - gluteo -120		45 - 70 - 15, 150		Ate 90, 112, 160		Hipermobilidade		Fisio	Fisio	PF	PF
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI		Hipermobilidade		Fisio	Fisio	PF	PF
	Tornozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm		8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobilidade		Fisio	Fisio	PF	PF
	Coluna flexoextensão cervical	Extensão total		Mantem a lordose		Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Fisio	Pil.	PF	PF
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	> 10 cm do solo		Ate 10 cm do solo		Dedo do solo		Mão do solo		Fisio	Pil.	PF	PF
	Rotação cervical	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.	PF	PF
	Rotação torácica	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.	PF	PF

T: 8mm
6mm
8mm