

On Welcome



Centro Integrado de Saúde,  
Reabilitação e Performance Corporal

Nome: Carolina P. Escolin Ritter Idade: 38  
Email: carolinaescolin@gmail.com Cidade: SP  
Bairro: Ed. Progedior Cel.: 11 97607-0495  
Data Nasc.: 20 / 01 / 81

1) Qualidade do sono:

☒ Boa ( ) Regular ( ) Péssima Quantas horas/noite \_\_\_\_\_

2) Ingestão de água (copos/dia): 4,5 l

3) Alimentação: ☒ Boa ( ) Regular ( ) Péssima

4) Alimentos de preferência: carne e frutas

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

Que tipo: condicionamento físico Frequência: 2x

6) Tabagismo: ( ) Sim ☒ Não Quantidade/dia: \_\_\_\_\_

7) Ingerir bebida alcoólica: ☒ Sim ( ) Não Frequência: 1x por semana

• Tratamento médico atual: ☒ Sim ( ) Não

Medicamentos em uso: bupropiona

• Antecedentes alérgicos: ( ) Sim ☒ Não Quais: \_\_\_\_\_

• Portador de marcapasso:

( ) Sim (X) Não

• Alterações cardíacas:

( ) Sim (X) Não Quais: \_\_\_\_\_

• Antecedentes oncológicos:

( ) Sim (X) Não Qual: \_\_\_\_\_

• Diabetes:

( ) Sim (X) Não Tipo: \_\_\_\_\_

• Algum tipo de doença:

(X) Sim ( ) Não Qual: traces de talassemia

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:

( ) Sim ( ) Não Qual: desconforto lombar, leve enclausse

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de exercícios?

( ) Sim (X) Não Qual: \_\_\_\_\_

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

( ) Sim (X) Não

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

perda de peso, tonicidade e fortalecimento  
muscular, postura



medicina esportiva



fisioterapia



movimento



preparação física



levantamento olímpico



pilates



yoga



nutrição