

DEPARTAMENTO DE POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL COORDENAÇÃO GERAL DE RECURSOS HUMANOS

DIVISÃO DE SAÚDE E ASSISTÊNCIA SOCIAL



N°:			
DATA:	_/_	_/_	_

HORA DE INÍCIO

HORA DE TÉRMINO _
TEMPO MÉDIO ____

_ (min)

CARTÃO DE SAÚDE

<u>1° ESTAÇAO – COLETA DE DADOS</u>				
Nome:	CPF:			
Situação funcional: [Policial Dadm. Terc. Outros Lotação:	Tel.: S	exo: 🛮 M 🖟 F		
Data Nasc.:/ CNH: 🛮 A 🗓 B 🗓 C 🗓 D 🗓 E Hipe				
Doenças Outras:	Tabagista? 🛘 S 🖟 N Tempo/anos: Cigarr	os/dia:		
Medicamento de uso contínuo (nome, dosagem, posologia):				
Faz uso de bebida alcoólica? 🛮 S 🖺 N Frequência/semana:	Dose/vez: Classificação Etilismo: ☐ Normal ☐ Alter	ado		
Quais são suas percepções sobre: Seu peso? 🛮 Acima 🖺 Normal 🗀	Abaixo Seu emocional? 🛘 muito estresse 🗀 estresse 🗀 normal	☐ tranquilo		
Você faz algo para melhorar ou manter esse estado emocional?	S 🛮 N O quê?			
Como é o clima no seu ambiente de trabalho? 🛘 muito tenso 🗘 ter				
Pratica alguma atividade física? \square S \square N Qual a modalidade? _	Qual a frequência?			
Quantas horas, em média, você dorme por noite? Qual a	ualidade desse sono? 🏻 ótimo 🖨 bom 🖨 razoável 🖨 ruim			
ESCALA DE SON	OLÊNCIA DE EPWORTH			
Qual é a probabilidade de você "cochilar" ou adormecer nas situ	ações que serão apresentadas a seguir, em contraste com es	star sentindo-se		
simplesmente cansado? 0 – Nenhuma chance 1 – Pequena cha	ce 2 – Moderada chance 3 – Alta chance			
Sentado(a) e lendo Assistindo TV	Sentado(a) em lugar público (ex.: sala de e	spera)		
Como passageiro de trem, carro ou ônibus, andando uma hora sem p	rar Sentado(a) calmamente após o almoço sem	a álcool		
Deitando-se para descansar à tarde, quando as circunstâncias permite	m Sentado(a) e conversando com alguém	<u></u>		
Se você tiver carro, enquanto pára por alguns minutos em virtude de	trânsito intenso TOTAL			
3ª ESTAÇÃO - ANTROPOMETRIA II Pressão arterial:x (mmhg) Percentual de gordura: _	% Frequência cardíaca: (bpm) Saturação Ox	igênio: %		
<u>4ª ESTAÇÃO – MEDICINA DE TRÁFEGO</u>				
Força manual: D (kgf) E (kgf) Acuidade Auditiva: OD: (db) OE: (db) Acuidade Visual: OD % OE %				
Aprox./distan.: Nor. Alt. Alinham. Central: Nor. Alt. Visão Cromática: Vermelho S N Amarelo S N Verde S N				
Reação ao Ofuscamento: 🛘 Normal 🖟 Alterado Campo Visual: C	D:° (graus) OE:° (graus)			
5ª ESTAÇÃO – BIOQUÍMICA				
Está em jejum? 🛘 Sim 🖺 Não Glicose: (mg/dl) Triglicer	deos: (mg/dl) Colesterol Total: (mg/dl)			
6ª ESTAÇÃO – AVALIAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS				
Flexibilidade: (cm) Flexão de braço: (repetições/min) Flexão abdominal: (repetições/min)				
Impulsão horizontal: (metros) Corrida: (metros)				
7ª ESTAÇÃO – ORIENTAÇÕES DE SAÚDE E SUGESTÕES				
Autorizo a divulgação dos resultados obti	os para estudo, sem mencionar meus dados pessoais.			

1ª ESTAÇÃO – COLETA DE DADOS TESTE DE ESCALA DE SONOLÊNCIA (Escala de EPWORTH) SITUAÇÃO: CHANCE DE COCHILAR Resolução CONTRAN nº 267 (12/02/2008) Sentado(a) e lendo Oual é a probabilidade de você "cochilar" ou adormecer nas situações que serão apresentadas a seguir Assistindo TV em contraste com estar sentindo-se simplesmente cansado? Isso diz respeito ao seu modo de vida Sentado(a) em lugar público (ex.: sala de espera) comum, nos tempos atuais. Ainda que você não tenha feito, ou passado por nenhuma dessas situações. Como passageiro(a) de trem, carro ou ônibus, andando uma hora sem parar tente calcular como poderiam tê-lo afetado. Utilize a escala apresentada a seguir para escolher o número Deitando-se para descansar à tarde, quando as circunstâncias permitem mais apropriado para cada situação: Marque Sentado(a) e conversando com alguém 0 = nenhuma chance de cochilar 1 = pequena chance de cochilar Sentado(a) calmamente após o almoço sem álcool 2 = moderada chance de cochilar 3 = alta chance de cochilar Se você tiver carro, enquanto pára por alguns minutos em virtude de trânsito intenso TOTAL RESULTADO: NORMAL=(0 a 6=Normal /7 a 9=Limite) ALTERADO=(10 a 14=Sonolência diurna leve /15 a 20=Sonolência diurna moderada /Maior que 20=Sonolência diurna grave) HORAS DE SONO: ALTERADO: Menor ou igual a 6 horas/noite. QUALIDADE DO SONO: ALTERADO: Razoável a Ruim. CONSUMO ACEITÁVEL (NORMAL): Homem (Até 15 doses/semana, menor igual 3 doses/dia). ÁLCOOL (uma) DOSE = Quantidade de bebida alcoólica que contenha aproximadamente 15 gramas de Mulher (Até 10 doses/semana, menor igual 2 doses/dia). Ambos não devem beber em pelo menos doi: etanol puro = 40 mL destilados / 85 mL vinho porto/ 140 mL vinho mesa / 340 mL cerveja dias da semana. CONSUMO DE RISCO (ALTERADO): consumo acima destes valores (OMS) (SUPERA.2009) 2ª e 3ª ESTAÇÃO – ANTROPOMETRIA I e II PRESSÃO ARTERIAL (mmHg) ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA HOMENS IMC = Peso/Altura 2 (Kg/m2) (Sociedade Brasileira de Cardiologia-Conse (Sociedade Brasileira de Hipertensão) (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica – Latino Americano de Obesidade) Idade/Nível 18 - 25 26 - 3536 - 45 46 - 55 56 - 65 ALTERADO: Hipertensão (Pressão alta) ARESO) ALTERADO: Ótimo < 12% < 16% < 19% < 21% < 22% ABESO) AB = Abaixo Peso = Menor que 18,5 N = Peso Normal = 18,5 - 24,9 SP = Sobrepeso = 25,0 - 29,9 O1 = Obesidade I (leve) = 30,0 - 34,9 Mulher: maior que 80 cm Sistólica - Maior ou Igual a 140 12 a 16% 16 a 20% 19 a 23% 21 a 25% 22 a 26% Média Homem: maior que 94 cm Diastólica - Maior ou Igual a 90 Alterado > 16% > 20% > 23% > 25% > 26% O2 = Obesid II(moderada)=35,0-39,9 Fonte: Pollock & Wilmore, 1993 (Adaptado) O3 = Obesid III(grave) = 40,0 ou mais CIRCUNFERÊNCIA CERVICAL FREQÜÊNCIA CARDÍACA PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA MULHERES SATURAÇÃO O2(SPO2%) (Sociedade Brasileira de Rinologia) Síndromo da Apnéia Obstrutiva do Sono (Sociedade Brasileira de Cardiologia) ALTERADO: Idade/Nível Menor ou igual a 94% Risco de Sonolência Ótimo ALTERADO: < 20% < 21% < 24% < 26% < 27% NORMAL: 60-100 bpm Mulher: major que 38cm ALTERADO: 20 a 25% Média 21 a 26% 24 a 29% 26 a 31% 27 a 32% Homem: maior que 43cm Menor ou igual a 60 e/ou Maior ou igual a 100 Alterado > 25% > 26% > 29% > 31% > 32% 4ª ESTACÃO – MEDICINA DE TRÁFEGO VISÃO ESTEREOSCÓPICA CAMPO VISUAL FORÇA MANUAL ACUIDADE VISUAL (mínima) Resolução CONTRAN nº 267 Resolução CONTRAN nº 80 Resolução CONTRAN nº 267 (12/02/2008) Resolução CONTRAN nº 267 (12/02/2008) (12/02/2008) (17/11/1998) ALTERADO: NÃO apresentar resultados dentro das exigências abaixo: ALTERADO: NÃO apresentar resultados dentro das ALTERADO: ALTERADO: exigências abaixo: a aproximação/<mark>Para categorias "A e B" exige-se visão:</mark> luzes e NÃOMaior ou Igual a 20/40 (0,50 ou 50%) em cada olho, ou NÂO identifica Categoria "A e B" -Maior ou Igual a 20/30 (0,66 ou 66%) em um olho e pelo menos visão de percepção Categoria "A, B" - Maior ou Igual a 60° em cada olho ou Maior ou Igual a120° em um dos olhos Menor que 20 kgf consegue alinhar os pontos. e não identificar: visão monocular Categorias "C, D, E" Categoria "C, D, E" - 120° em CADA olho não tem visão de profundidade. Para categorias "C, D, E" exige-se visão: Maior ou Igual a 20/30 (0,66 ou 66%) em cada olho, ou Menor que 30 Kgf Avaliado com Visão Monocular (acuidade ZERO em UM dos Maior ou Igual a 20/30 (0,66 ou 66%) em um olho e Maior ou Igual a 20/40 (0,50 ou olhos): Maior ou Igual a 120° 50%) no outro. Visão binocular: Maior ou Igual a 20/25 (0,8 ou 80%) Avaliado com Estrabismo (Apenas Categoria A e B): Avaliado com Visão Monocular (acuidade ZERO em UM dos olhos): Somente Maior ou Igual a 120° pelo menos em um dos olhos categorias "A e B' Maior ou Igual a 20/30 (0.66 ou 66%) ACUIDADE AUDITIVA VISÃO CROMÁTICA REAÇÃO OFUSCAMENTO Resolução CONTRAN nº 267 Resolução CONTRAN nº 267 (12/02/2008) (12/02/2008) Avaliado com Estrabismo: Somente categorias "A e B" ALTERADO: NÃO apresentar resultados dentro das Maior ou Igual a 20/30 (0,66 ou 66%) no MELHOR olho. exigências abaixo: Após exposição de 2 a 4 segundos ao farol, verificar o tempo e ALTERADO: NÃO Identificar pelo ALTERADO: (Qualquer categoria): Identifica menos uma das cores Vermelha, se identificou corretamente a letra. Tempo de resposta aceitável: até 3 segundos . Alerta! - Após SOMENTE som ACIMA de 40 db Amarela e Verde 5ª ESTAÇÃO – BIOQUÍMICA GLICEMIA EM JEJUM (mg/dL) TRIGLICERIDEMIA (mg/dL) TGO -TRANSAMINASE OXALACÉTICA (U/L) (Sociedade Brasileira de Diabetes) (Sociedade Brasileira de Cardiologia) (Sociedade Brasileira de Nefrologia) (Sociedade Brasileira de Hepatologia) ALTERADO: Maior que 100 OBS: Menor que 70 - Hipoglicemia ALTERADO: Valor diferente dos intervalos abaixo: ALTERADO: Igual ou maior que 150 ALTERADO: Valor diferente dos intervalos abaixo: De 100 - 125 – Intolerância à glicose Maior ou igual a 126 – Hiperglicemia - Suspeita de diabetes Mulher: 0.50 - 1.10 Homem: 0.60 - 1.30 Mulher: 13 a 35 Homem: 15 a 40 GLICEMIA PÓS-PRANDIAL (mg/dL) COLESTEROLEMIA TOTAL (mg/dL) PSA-ANTÍGENO PROSTÁTICO (NG/ML) TGP - TRANSAMINASE PIRÚVICA (U/L) (Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabolismo) (Homem > 50 anos) (Consenso Brasileiro de Câncer de Próstata) (Sociedade Brasileira de Cardiologia) (Sociedade Brasileira de Hepatologia) ALTERADO: Igual ou maior que 200 ALTERADO: Maior que 140 ALTERADO: Valor diferente dos intervalos abaixo: a 35 Homem: 10 a 40 SANGUE NAS FEZES (>50 anos) OBS: Maior que 140 – 200 - Intolerância à glicose Maior ou igual a 200 – **Diabetes** OBS: Menor que 200 – Ótimo De 200 – 239 – Limítrofe ALTERADO: Valor Maior que 4.00 Mulher: 07 a 35 CITOLOGIA ONCÓTICA (mulheres) A qualquer hora: Maior que 200 + Sintomas = Diabetes ALTERADO: Ver laudo do exame Maior ou igual a 240 - Alto! ALTERADO: Presença de sangue nas fezes – Ver laudo 6ª ESTAÇÃO – AVALIAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS IMPULSÃO HORIZONTAL (cm) Teste de Cooper (metros) - Corrida de 12 minutos CLASSIFICAÇÃO PARA HOMENS (repetições/minuto) Acima da Adaixo da Madia Adaixo da Madia Franco CLASSIFICAÇÃO PARA HOMENS (repetições/minuto) Acima da Idade Excelente Média Média Média Fraco Sentar e Alcançar - Masculino - com banco (em Centímetros) | Mate | Excelence | Média | M 15 - 19 20 - 29 30 - 39 40 - 49 50 - 59 60 - 69 > 39 > 40 > 38 > 35 > 35 > 33 Sargent Test Sexo Muito Ruin HOMEM MULHER 34 - 38 34 - 39 33 - 37 29 - 34 28 - 34 25 - 32 > 2800 2400 - 2800 m | 2200 - 2399 m 1600 - 2199 m < 1600 29 - 33 | 30 - 33 | 28 - 32 | 24 - 28 | 24 - 27 | 20 - 24 Masculino 000 a 180 000 a 162 20-29 24 - 28 25 - 29 23 - 27 18 - 23 16 - 23 15 - 19 < 23 < 24 < 22 < 17 < 15 < 14 Feminino > 2700 2200 - 2700 m | 1800 - 2199 m 1500 - 1799 m < 1500 Regular 181 a 210 163 a 189

TABELA DE REFERÊNCIA DE DADOS E TESTES

7ª ESTAÇÃO – ORIENTAÇÕES DE SAÚDE E SUGESTÕES Espaço reservado para orientações relacionadas aos resultados obtidos nos exames, fornecidas por profissional de saúde

12 a 15 | 04 a 11 | 02 a 03 |

 Face
 Idade
 Excellent
 Media
 Media

Bom

Superior

Excelente 261 a 300

211 a 260

Maior e

ional a 300

Masculino

Feminino

Masculino

Feminino

Masculino

Feminino

30-39

40-49

50+

190 a 234

235 a 270

Maior ou

ional a 27

> 2700

> 2500

> 2500

> 2300

> 2400

> 2200

2300 - 2700 m | 1900 - 2299 m

2000 - 2500 m | 1700 - 1999 m

2100 - 2500 m | 1700 - 2099 m

1900 - 2300 m | 1500 - 1899 m

2000 - 2400 m | 1600 - 1999 m

1700 - 2200 m | 1400 - 1699 m | 1100 - 1399 m

1500 - 1899 m

1400 - 1699 m

1400 - 1699 m

1200 - 1499 m

1300 - 1599 m

< 1500

< 1400

< 1400

< 1200

< 1300

< 1100

| CLASSIFICAÇÃO PARA MULHERES (repetições/minuto) | Adiade | Excelente | Média | Média | Média | Fizeo | Made | Excelente | Média | Mé

17 | 12 a 16 | 05 a 11 | 02 a 04 | -1

Sentar e Alcançar - Fem

ino - com banco (em Cent

15 - 19 20 - 29 30 - 39 40 - 49 50 - 59 60 - 69 > > 43 > 41 > 41 > 38 > 39 > 35

38 - 42 37 - 40 36 - 40 34 - 37 33 - 38 31 - 34

34 - 37 | 33 - 36 | 32 - 35 | 30 - 33 | 30 - 32 | 27 - 30

29 - 33 28 - 32 27 - 31 25 - 29 25 - 29 23 - 26

<28 <27 <26 <24 <24 <22