



Programa de Condicionamento Físico

Direcionado para

Operadores e Brigadistas

Consultoria Técnica





Desenvolvimento do Programa

Fluxograma das Etapas de Implantação



Operador / Brigadista

1ª ↓ **Etapa**

Operador / Brigadista

1ª Etapa

SERVIÇO MÉDICO
Avaliação de Saúde Ocupacional



Acessa
Informações
Complementares

Continua a
apresentação



Operador / Brigadista

1^a ↓ Etapa

SERVIÇO MÉDICO
Avaliação de Saúde Ocupacional

Inapto

Operador / Brigadista

1ª Etapa

SERVIÇO MÉDICO
Avaliação de Saúde Ocupacional



Operador / Brigadista

1ª Etapa

SERVIÇO MÉDICO
Avaliação de Saúde Ocupacional

Determinar Conduta
Diferenciada ou =>

Inapto

Restrições Médicas

Operador / Brigadista

1ª Etapa

SERVIÇO MÉDICO
Avaliação de Saúde Ocupacional

Determinar Conduta
Diferenciada ou =>

Inapto

Restrições Médicas

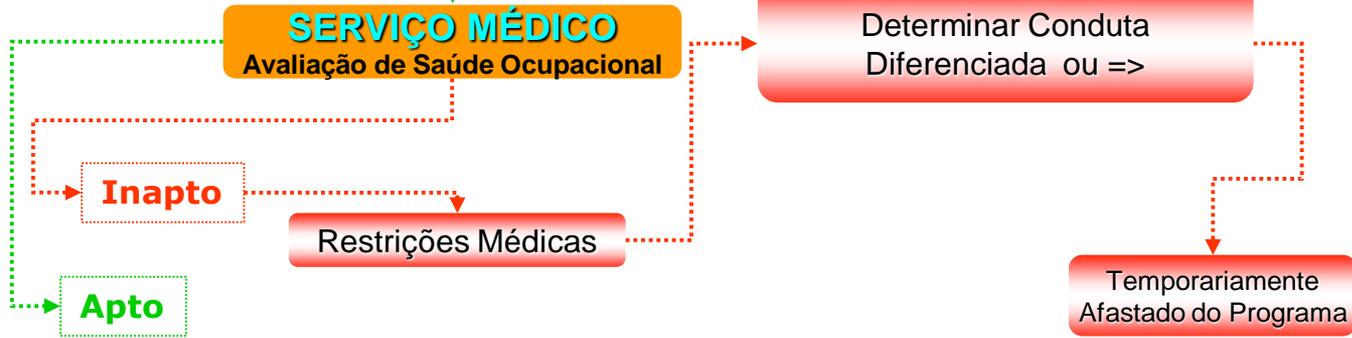
Temporariamente
Afastado do Programa





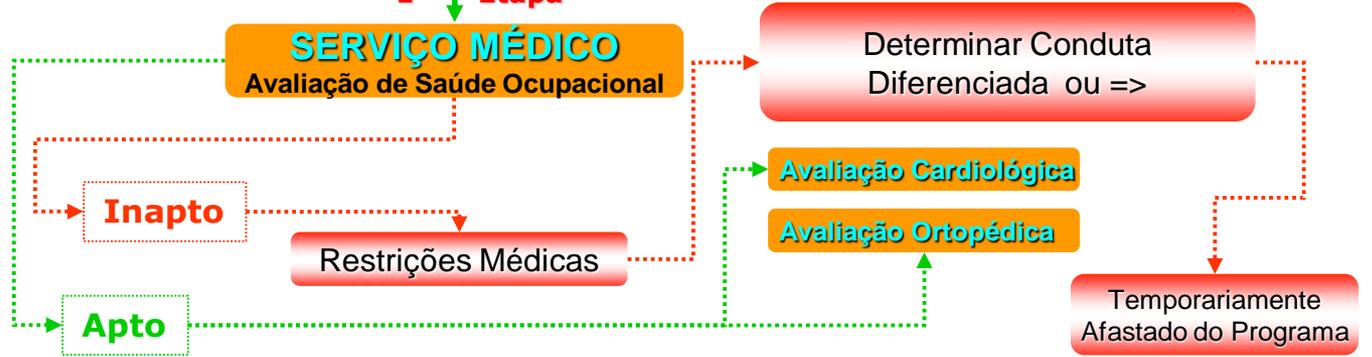
Operador / Brigadista

1ª Etapa



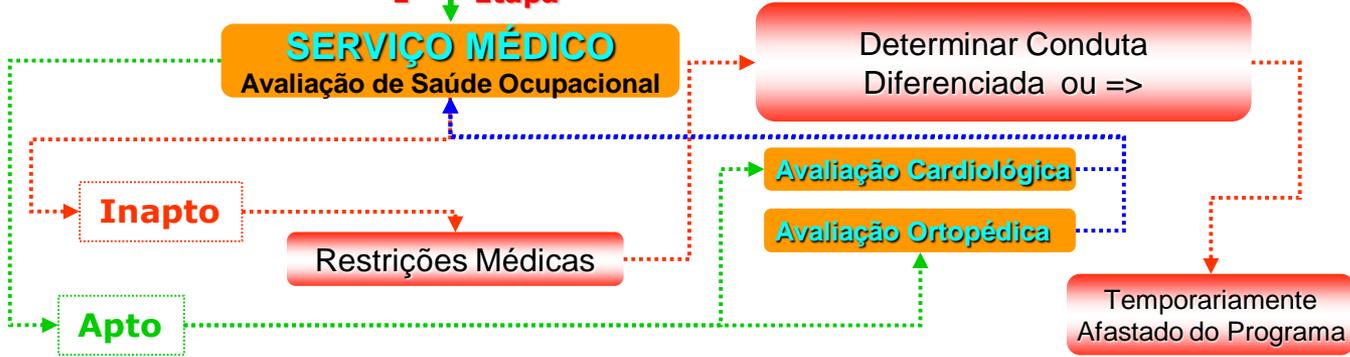
Operador / Brigadista

1ª Etapa



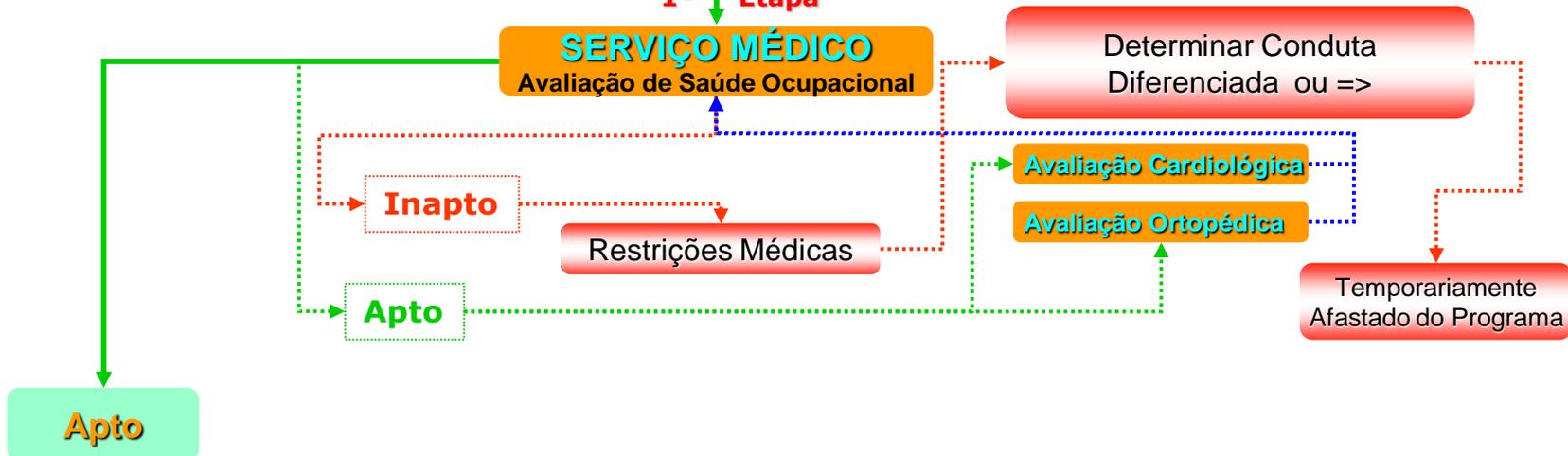
Operador / Brigadista

1ª Etapa

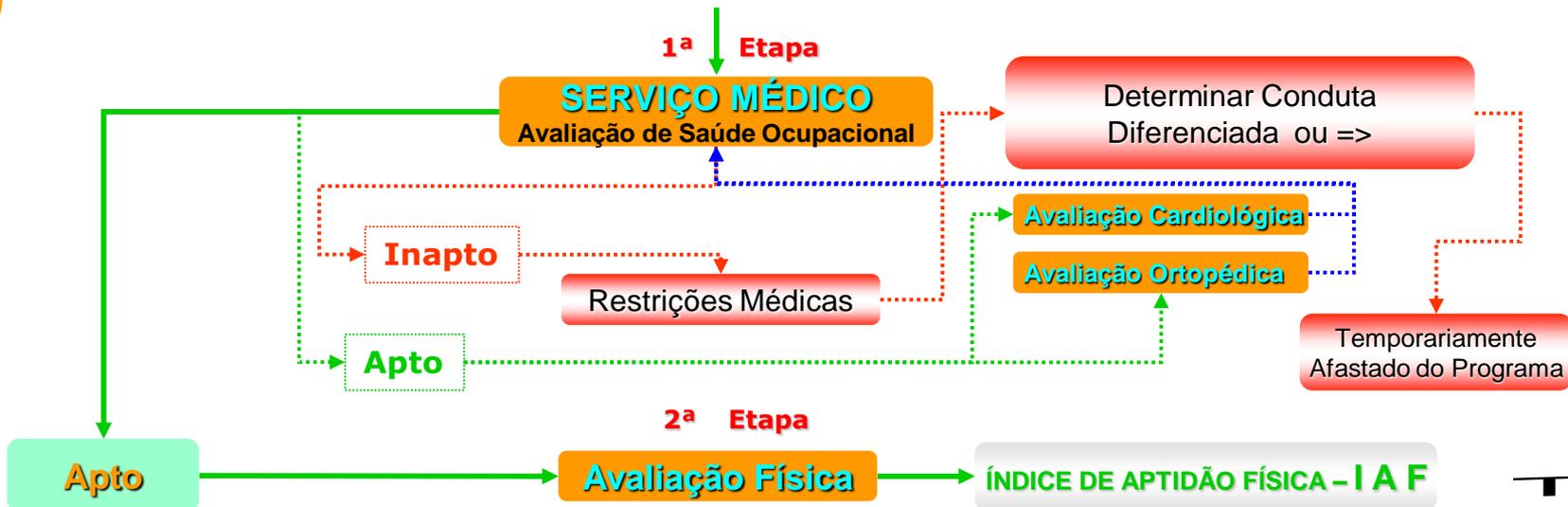


Operador / Brigadista

1ª Etapa

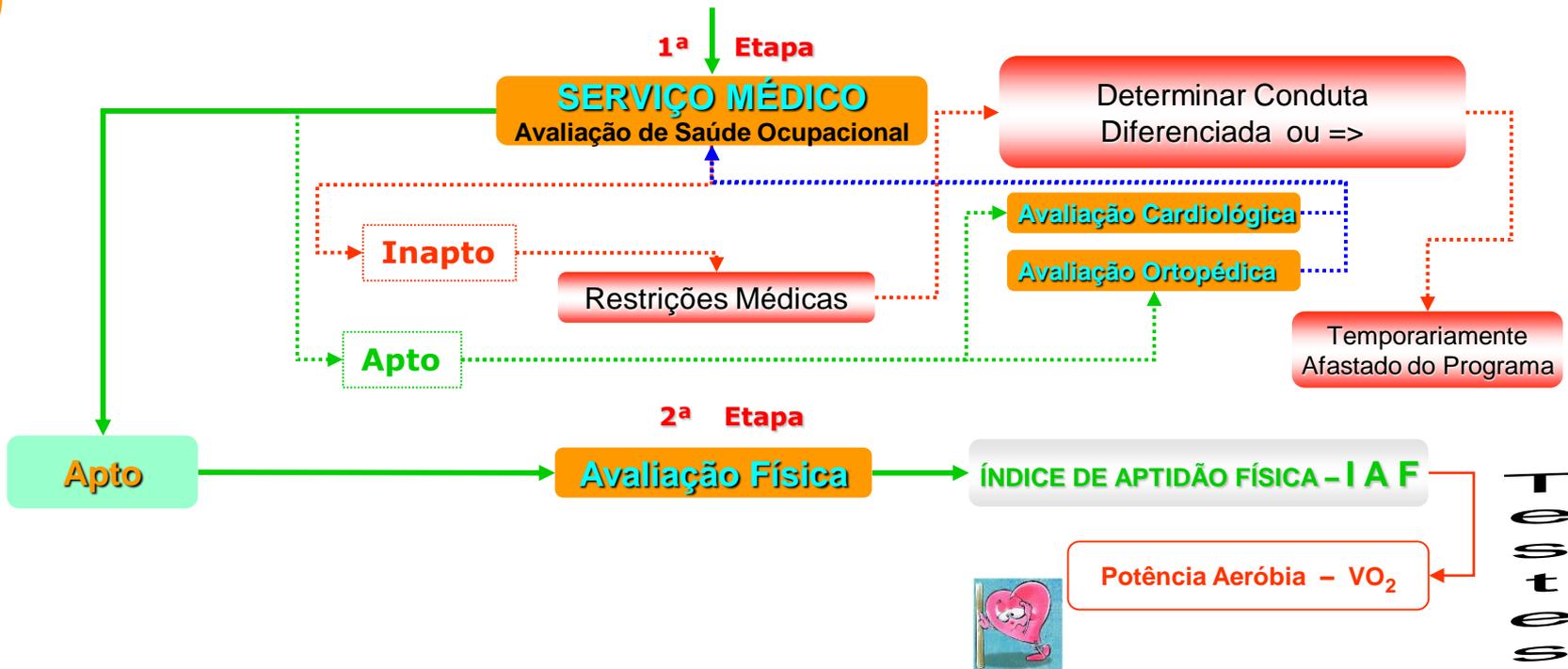


Operador / Brigadista



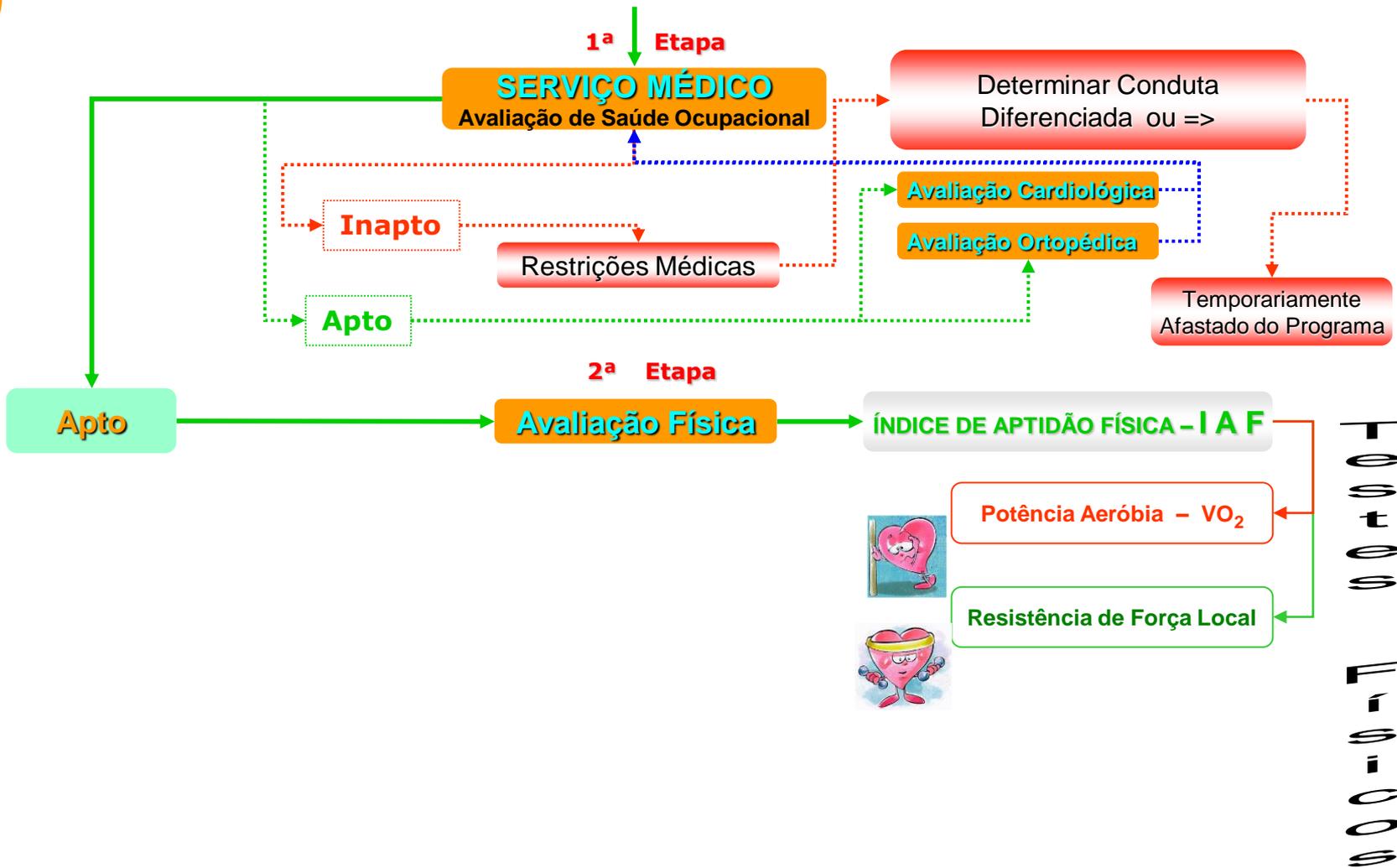
000-0-7 00-00

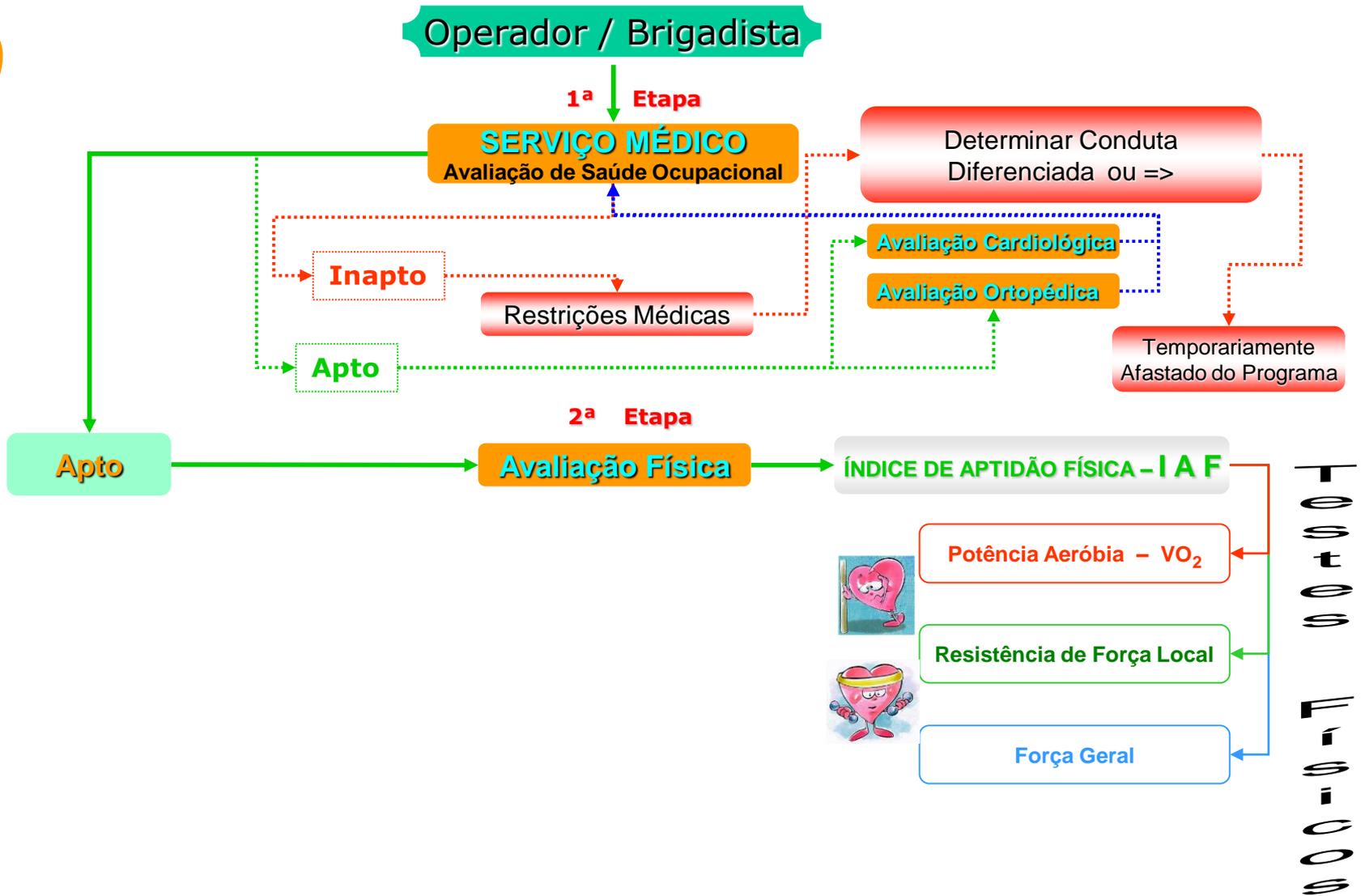
Operador / Brigadista

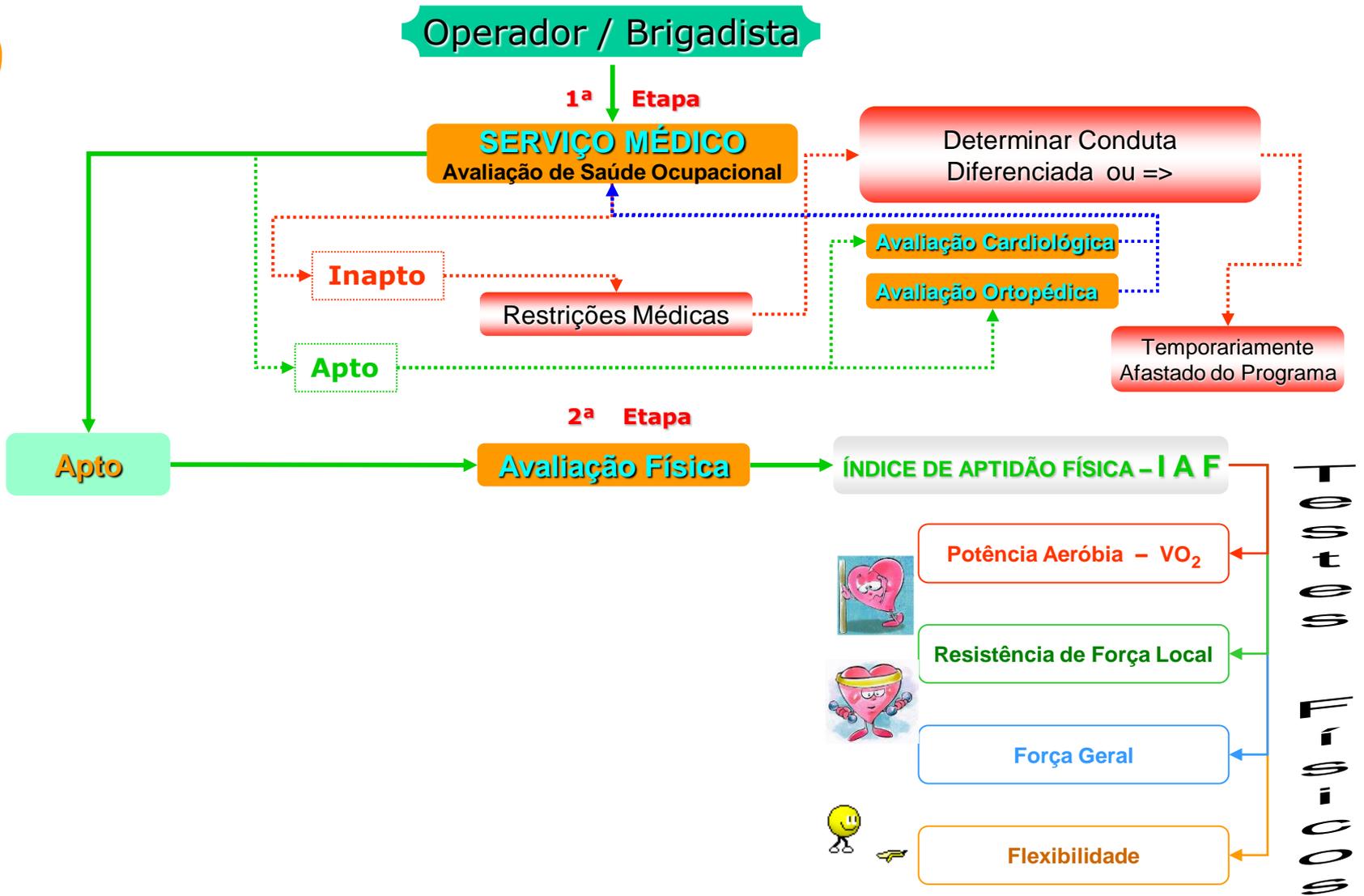


000-00-7
000-00-7
000-00-7
000-00-7

Operador / Brigadista







Operador / Brigadista

1ª Etapa

SERVIÇO MÉDICO
Avaliação de Saúde Ocupacional

Determinar Conduta Diferenciada ou =>

Inapto

Restrições Médicas

Avaliação Cardiológica

Avaliação Ortopédica

Temporariamente Afastado do Programa

Apto

2ª Etapa

Apto

Avaliação Física

ÍNDICE DE APTIDÃO FÍSICA - I A F

Potência Aeróbia - VO₂

Resistência de Força Local

Força Geral

Flexibilidade

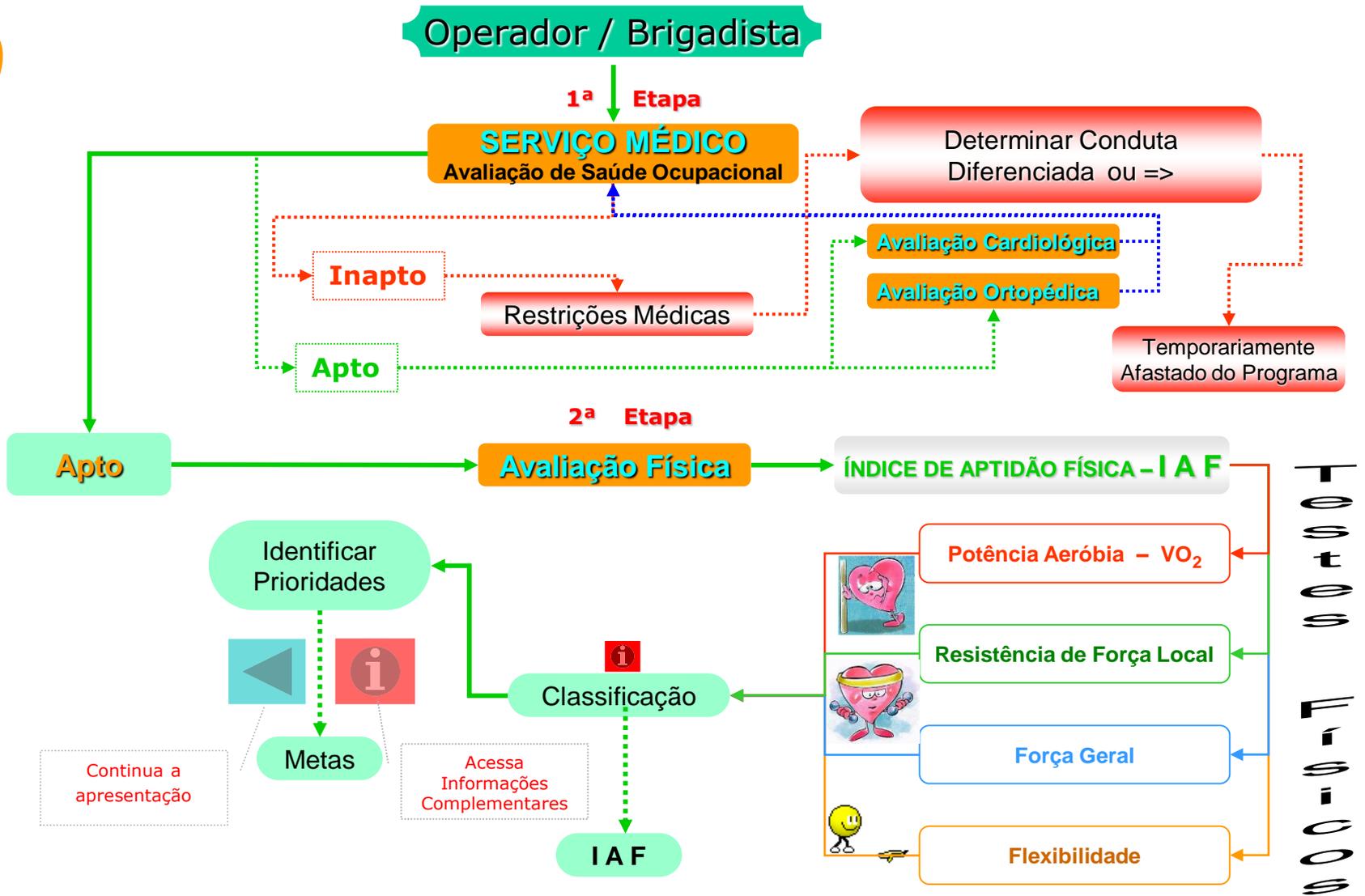
Classificação

I A F

Continua a apresentação

Acessa Informações Complementares







**Política...Compromissos...
Estratégias...**



Finaliza a apresentação

Tabela de Pontuação



TABELAS DE PONTUAÇÃO DAS QUALIDADES FÍSICAS

Potência Aeróbia - VO2 Máx - ml/kg/min - **08 a 40**

Classificação	Muito Fraca	Fraca	Regular	Boa	Ótima
Pontuação	8	16	24	32	40

Teste de Resistência de Força Muscular Geral - **06 a 30**

Classificação	Muito Fraca	Fraca	Regular	Boa	Ótima
Pontos	6	12	18	24	30

Teste de Força Muscular Geral - **04 a 20**

Classificação	Muito Fraca	Fraca	Regular	Boa	Ótima
Pontos	4	8	12	16	20

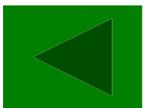
Teste de Flexibilidade - **02 a 10**

Classificação	Muito Fraca	Fraca	Regular	Boa	Ótima
Pontos	2	4	6	8	10

Tabela de Classificação

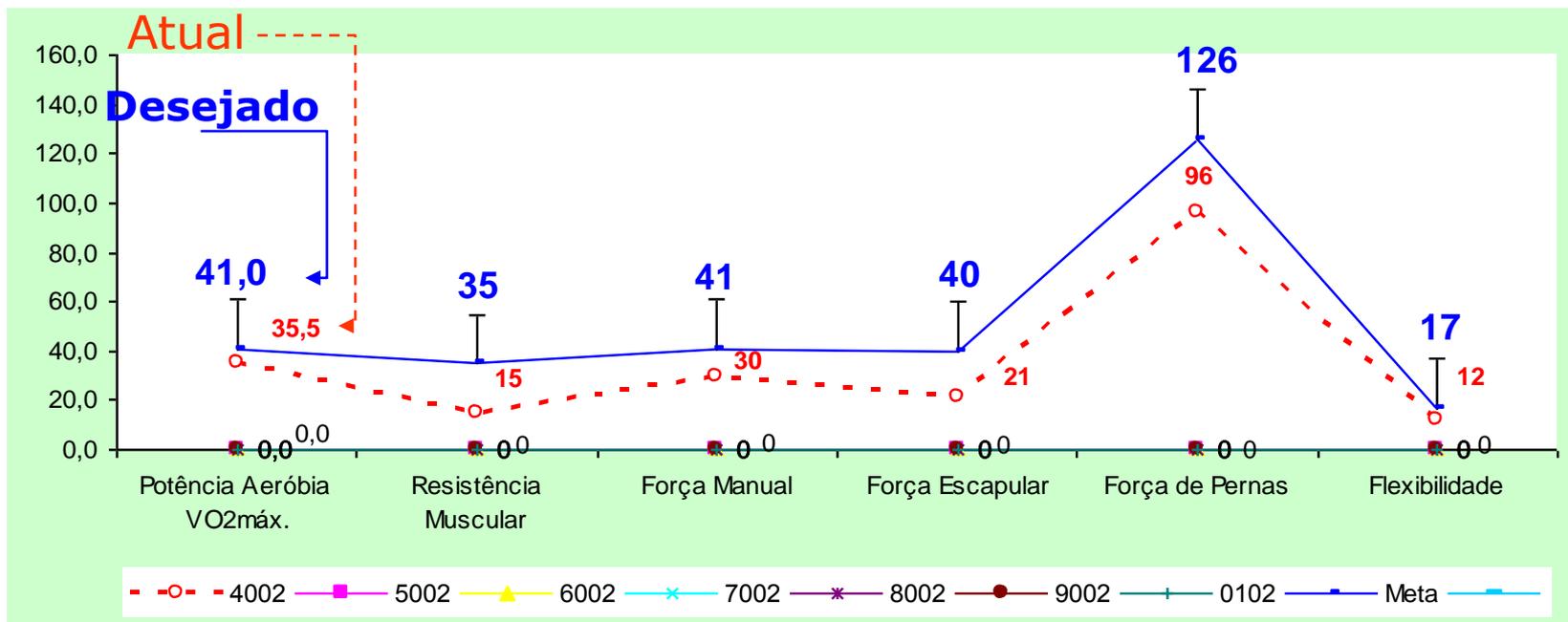
I A F - TABELA DE CLASSIFICAÇÃO

Classificação	Muito Baixo	Baixo	Regular	Bom	Ótimo
Somatório Pontuação	0 a 20	21 a 40	41 a 60	61 a 80	81 a 100
Grau de Suficiência	Muito Crítico	Crítico	Insuficiente	SUFICIENTE	
				Basal	Superior

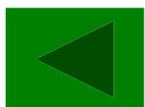


Retornar

Prioridades Direcionadas para Metas Individuais



Meta	Nível Atual	Dif % da Meta
41,0	Regular	13,4
35	Fraca	57,1
41	Fraca	26,8
40	Fraca	47,5
126	Regular	23,8
17	Média	29,4



Retorna

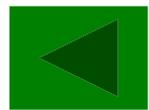
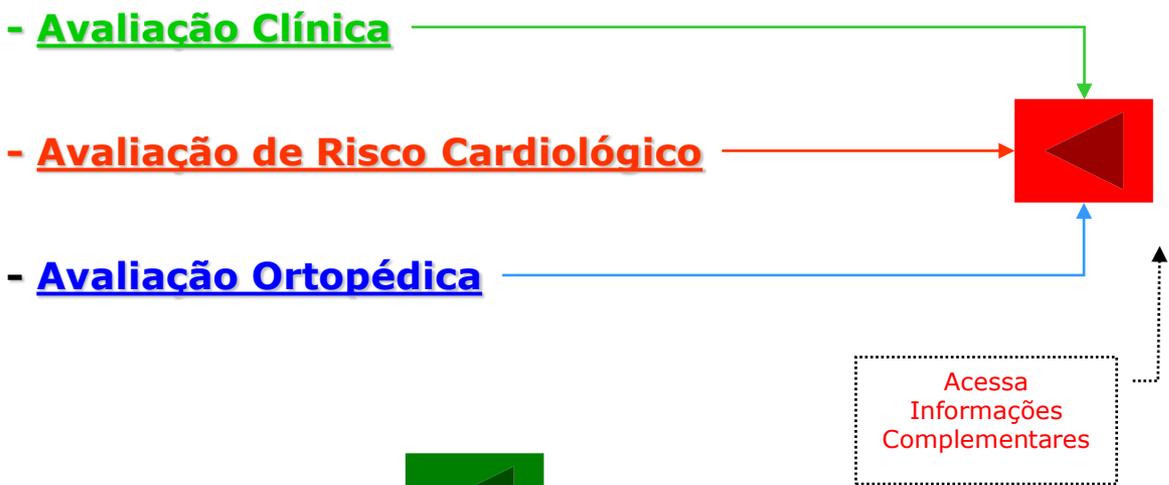


Operador / Brigadista

1ª Etapa

SERVIÇO MÉDICO
Avaliação de Saúde Ocupacional

Avaliação de Saúde Ocupacional



Retornar

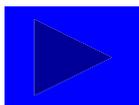


Encerrar a apresentação

Planilha com informações da Avaliação de Risco Cardiológico



Avaliação Ortopédica



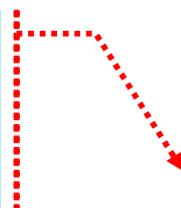
Retornar
tela Principal



Encerrar
apresentação

AVALIAÇÃO DE RISCO CARDIOLÓGICO											Empresa				
Logomarca da Empresa ou do Programa	Matricula	0	Nome				Nonononono	Idade	50	Sexo	M				
	Peso (Kg)	114,0	Altura(m)	1,82	Função	SUPERVISOR DE PRODUÇÃO		IMC	34,4		Data maio-04				
	AVALIAÇÃO CLÍNICA														
Colesterol	199	Triglicerides	308	HAS	Sim	Sedentarismo	Sim	História							
HDL	40	Glicemia	90	Obesidade	0	Stress	2	P	Não						
COLHDL	5,0	Diabetes	Não	% Gordura	28,1	Tabagismo	Não	F	Sim						
TESTE ERGOMÉTRICO															
FATORES DE RISCO						RESPOSTAS HEMODINÂMICAS									
FATORES DE RISCO	Pontuação					Pontuação Atual	Pontuação Desejada	Teste	Bicicleta	FC Máx.	170	FC Sub-Máx.	144		
	1	2	3	4	5			6	ECG em Repouso	NORMAL					
Aptidão Física							ECG em Esforço	ALTERADO							
Colesterol / HDL							ECG após Esforço	NORMAL							
Triglicerides							TESTE						RECUPERAÇÃO		
Glicemia							Carga (Watts)	Tempo (min)	FC (bpm)	PA (mmHg)	Tempo (min)	FC (bpm)	PA (mmHg)		
% Gordura							Pré	0	97	136	90	2	123	180	80
PAS							025w	2	111	160	90	4	112	130	80
PAD							050w	4	116	160	90	6	0	0	0
H. Pessoal							075w	6	119	180	90	8	0	0	0
H. Familiar							100w	8	133	186	90	10			
Tabagismo							125w	10	142	210	80	12			
Stress							150w	12	152	210	90	14			
Diabetes							175w	14	157	224	90	16			
Idade							200w	16	0	0	0	18			
ECG Repouso							225w	18	0	0	0	20			
TE							250w	20	0	0	0	22			
Grau de Risco Cardíaco	Alto					23	8	Teste Interrompido por		FADIGA MUSCULAR					
OBSERVAÇÕES	ESV isoladas foram desencadeadas com o esforço.														
CONCLUSÕES															
Critérios para isquemia miocárdica esforço-induzida	Arritmia e distúrbio de condução esforço-induzida	Comportamento da Pressão Arterial			Aptidão Cárdio-Respiratória	VO2 Máx	Grau de Risco Coronariano								
AUSENTES	PRESENTES	HIPERREATIVIDADE VASCULAR LEVE			REGULAR	30,93	23	AT							
FATORES DE RISCO	CONDUTAS VISANDO MODIFICAR O COMPONENTE														
Aptidão Física															
Colesterol															
HDL															
Triglicerides															
Glicemia															
% Gordura															
PAS															
PAD															
H. Pessoal															
H. Familiar															
Tabagismo															
Stress															
Diabetes															
Idade															
ECG Repouso															
TE															
OBSERVAÇÕES															
Manter acompanhamento cardiológico															
Médico Responsável : Dr Renato Acyoli - Creneb No.															

Planilha com informações da Avaliação Ortopédica



PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO DA BRIGADA						
Nome da Empresa		Relatório Médico / Ortopédico			Responsável	
					Prof. Anselmo Barcelona	
Nome		Mat		Sexo	M	Idade
1	História Clínica					
2	Exame Físico	Aparelho Locomoto	MMSS			
		Coluna Vertebral	MMII			
3	Suspeita Diagnóstica	CID				
4	Exames Complementares	Rx Coluna				
5	Conclusão					
6	Recomendações					
Médico Responsável						



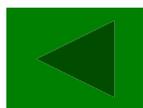
Retornar tela Principal



Encerrar apresentação



Planilha com informações do Programa de Condicionamento Físico



Retorna



Encerra a apresentação

PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO											Empresa								
Matricula	0	Nome	Nonononono						Sexo	Academia									
Idade	50	Peso (Kg)	114,0	Altura(m)	1,82	IMC	34,4	M											
Função	nonononono						Data	maio-04		Prof. Responsável									
AVALIAÇÃO CLÍNICA																			
Colesterol	199	Triglicérides	308	HAS			Sim	Sedentarismo	Sim										
HDL	40	Glicemia	90	Obesidade			0	Stress	2	F	Não								
COL/HDL	5,0	Diabetes	Não	% Gordura			28,1	Tabagismo	Não	F	Sim								
AVALIAÇÃO DE RISCO CARDIOLÓGICO																			
TESTE ERGOMÉTRICO							CONCLUSÕES												
TESTE - BICICLETA				RECUPERAÇÃO			Critérios para isquemia miocárdica esforço-induzida			AUSENTES									
Carga (Watts)	Tempo (min)	FC (bpm)	PA (mmHg)	Tempo (min)	FC (bpm)	PA (mmHg)	Arritmia e distúrbio de condução esforço-induzida			PRESENTES									
Pré	0	97	136/90	2	123/80	180/80	Comportamento da Pressão			HIPERTENSIVIDADE VASCULAR LEVE									
025w	2	111	160/90	4	112/80	130/80	ECG em Repouso			NORMAL									
050w	4	116	160/90	6	0/0	0/0	ECG em Esforço			ALTERADO									
075w	6	119	180/90	8	0/0	0/0	ECG após Esforço			NORMAL									
100w	8	133	186/80	10	0/0	0/0	Aptidão Cárдио-Respiratória			REGULAR									
125w	10	142	210/80	12	0/0	0/0	Grau de Risco Coronariano			Alto 23									
150w	12	152	210/90	14	0/0	0/0	VO2 máx			30,93	ml/Kg/min								
175w	14	157	224/90	16	0/0	0/0	FC Máx			170	bpm								
200w	16	0	0/0	18	0/0	0/0	OBSERVAÇÕES												
225w	18	0	0/0	20	0/0	0/0													
250w	20	0	0/0	22	0/0	0/0													
Teste Interrompido por	FADIGA MUSCULAR											ESV isoladas foram desencadeadas com o esforço.							
Variáveis de Controle e Prescrição de Treinamento Aeróbico											FREQUÊNCIA DE TREINOS								
Intensidade	Moderada	Média									Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez		
%VO2máx	45	55									65	1							
%FCmáx	57	63									69	2							
VO2Treino	13,9	17,0									20,1	3							
VO2Médio	15,47	18,56										4							
Zona	FC (bpm)										5								
Inferior	97	107									6								
Superior	107	117									7								
GASTO CALÓRICO											8								
Mets/Treino	4,42	5,30									9								
Kcal / 30'	251,86	302,23	10																
Orientação para trabalho aeróbico através do uso de bicicleta estacionária com frequência de 3 a 5x por semana de 20 a 40 min, mantendo-se rigorosamente na zona de FC de até 55% do VO2 máx - FC limite correspondente 107 bpm. EVITAR SUBIR LADEIRA E ANDAR EM TERRENO ARENOSO.											11								
INDICADORES DO PERFIL DE SAÚDE - ATUAL X META											12								
Indicadores	Atual	Meta									13								
Peso	114,0	82,5									14								
IMC	34,4	24,9									15								
% Gordura	28	18,0									16								
VO2 Máx	30,9	33,35									17								
COL / HDL	4,98	3,0									18								
Flexibilidade	0	16									19								
G R C	23	8									20								
QUEIXAS E SINTOMAS											21								
Fascite plantar e Hipertensão controlada.											22								
OBSERVAÇÕES MÉDICAS											23								
Manter acompanhamento cardiológico											24								
Prof. Responsável : Anselmo Barcelona Lima Cref 00150 G Ba											25								
											26								
											27								
											28								
											29								
											30								
											31								



Palestra para todos os Grupos

Apresentação do Programa

Com informações sobre :

- **Protocolo utilizado na determinação do I A F**

ÍNDICE DE APTIDÃO FÍSICA

Potência Aeróbia

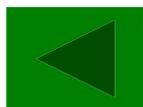
Resistência de Força Local

Força Geral

Flexibilidade

- Planilha com informações da Avaliação de Risco Cardiológico
- Planilha com informações do Programa de Condicionamento Físico
- Critérios para se determinar o Perfil do Programa Individual
- Critérios para se determinar as Metas Individuais
- Critérios na escolha das Academias Credenciadas

Retorna



Encerra a apresentação

Política

Estabelecimento de parceria empresa & empregado para,
com apoio de consultoria especializada,
estimular o hábito da prática de exercícios físicos.

Compromissos

A empresa é gestora e parcialmente provedora do investimento;
o empregado é partícipe da gestão e da provisão,
e se compromete a cumprir os programas estabelecidos
e alcançar as metas negociadas.

Estratégia

Academias de Salvador e região metropolitana,
serão selecionadas de acordo com sua qualificação técnica
e localização na cidade,
cotejada com a distribuição da população alvo.

Selecionadas, implementa-se os alinhamentos técnicos, operacionais e
financeiros.

Feito isto, a população alvo de empregados é direcionada
e os compromissos estabelecidos.



Acesso ao Programa



Avaliação clínica se dará através da liberação do Serviço Médico da Empresa e após avaliação cardiológica serão encaminhados para realização dos testes físicos.

Prazos

A realização dos testes físicos acontecerá na própria unidade, através de agendamento realizado pelo próprio avaliando e acontecerá dentro do seu turno de trabalho.

A programação dos horários, respeitará o ciclo daqueles que trabalham em regime de turno.

O prazo máximo previsto para realizar as avaliações é de 30 dias.

No prazo de uma semana após conclusão dos testes físicos, os treinandos receberão o programa individualizado para então dar início aos treinamentos.



Das responsabilidades



Do Serviço Médico da Empresa :

Atestar condições clínicas e cardiológicas para participar do programa.

É da responsabilidade do médico da empresa, atestar que o operador/brigadista não apresenta nenhuma restrição ou incapacidade para participar dos testes físicos.

Em alguns casos,

o Médico e o Prof. responsável pelo programa de condicionamento físico, juntos, poderão avaliar quanto a restrições isoladas a um determinado teste ou procedimento e deliberar conduta restritiva de caráter temporário.



Da consultoria técnica contratada:

Realizar avaliações físicas, elaborar o programa de treinamento individualizado

e :

Acompanhamento e supervisão técnica dos treinandos nas academias;
Alimentação do gestor de saúde ocupacional com informações sobre o desenvolvimento do programa através de relatórios mensais, com os seguintes indicadores :

1. Listagem dos ativos no programa
2. Listagem dos inativos
3. Lista de frequência considerando :
 - Frequência prevista X Frequência realizada
 - Por academia
 - Por indivíduo
 - Por grupo
 - Índice de aproveitamento



Do Brigadista:

Cumprir com o agendamento para realização dos testes físicos.

Escolher dentre as academias credenciadas, aquela de sua conveniência.

Efetivar pessoalmente sua inscrição na respectiva academia.

Cumprir os programas estabelecidos e alcançar as metas negociadas.



Coordenação dos Trabalhos



Consultoria Técnica



anselmobarcelona@uol.com.br

71.9192-6769

71.3678-1748