

**PREPARO PARA TESTE ERGOMÉTRICO**

REQ 359  
Versão 001

Nome: \_\_\_\_\_

Data do Exame: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ Horário: \_\_\_\_\_ h

**ORIENTAÇÕES**

**1. Alimentação:**

- Manhã: Obrigatório lanchar 1 hora antes do exame, porém, não ingerir café e chá preto.
- Tarde: Obrigatório realizar almoço leve ou lanchar 3 horas antes do exame. Não ingerir café.

**2. Roupas e Calçados:**

- Usar roupas esportivas, tênis ou sapato com sola de borracha.
- **Mulheres:** Camisetas ou blusa aberta na frente e mais folgada.
- **Homens:** Raspar os pelos do tórax e lavar bem com água e sabão
- Não usar acessórios como: colares, brincos, piercing ou qualquer acessório feito de material metálico.

3. Se for fumante e/ou faz uso de bebida alcoólica, é necessário ficar 24 horas antes do exame sem fazer uso destas substâncias.
4. Trazer anotado todos os medicamentos em uso e exames anteriores relacionados.
5. Ingerir normalmente os remédios conforme orientação do seu médico.
6. Não fazer nenhum exercício no dia do exame.
7. O exame não deve ser feito na vigência de outras doenças ou sintomas: como diarreia, vômitos, febre, enxaqueca, cólicas, dores osteomusculares agudas, contusões, etc.
8. Trazer toalha de rosto.

**Observações**

- Comparecer 15 minutos antes do horário marcado.
- O exame só será remarcado se apresentar atestado médico.

Identificação do Formulário	Armazenamento/ Preservação	Acesso	Recuperação	Retenção	Descarte
Cód. REQ 001 Versão: 002- Pág. 1 de 1	Arquivo específico da área/ cópia digital	Pasta específica/ colaboradores da área	Por nome e data	Eliminação	Reciclagem

**PREPARO PARA TESTE ERGOMÉTRICO**

REQ 359  
Versão 001

Nome: \_\_\_\_\_

Data do Exame: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ Horário: \_\_\_\_\_ h

**ORIENTAÇÕES**

**1. Alimentação:**

- Manhã: Obrigatório lanchar 1 hora antes do exame, porém, não ingerir café e chá preto.
- Tarde: Obrigatório realizar almoço leve ou lanchar 3 horas antes do exame. Não ingerir café.

**2. Roupas e Calçados:**

- Usar roupas esportivas, tênis ou sapato com sola de borracha.
- **Mulheres:** Camisetas ou blusa aberta na frente e mais folgada.
- **Homens:** Raspar os pelos do tórax e lavar bem com água e sabão
- Não usar acessórios como: colares, brincos, piercing ou qualquer acessório feito de material metálico.

3. Se for fumante e/ou faz uso de bebida alcoólica, é necessário ficar 24 horas antes do exame sem fazer uso destas substâncias.
4. Trazer anotado todos os medicamentos em uso e exames anteriores relacionados.
5. Ingerir normalmente os remédios conforme orientação do seu médico.
6. Não fazer nenhum exercício no dia do exame.
7. O exame não deve ser feito na vigência de outras doenças ou sintomas: como diarreia, vômitos, febre, enxaqueca, cólicas, dores osteomusculares agudas, contusões, etc.
8. Trazer toalha de rosto.

**Observações**

- Comparecer 15 minutos antes do horário marcado.
- O exame só será remarcado se apresentar atestado médico.

Identificação do Formulário	Armazenamento/ Preservação	Acesso	Recuperação	Retenção	Descarte
Cód. REQ 001 Versão: 002- Pág. 1 de 1	Arquivo específico da área/ cópia digital	Pasta específica/ colaboradores da área	Por nome e data	Eliminação	Reciclagem