

Ficha de anamnese de yoga para a primeira aula

Folha de anamnese para a primeira aula de yoga, individual ou em turma, com a tabela das aulas seguintes na mesma ficha. O que o praticante declara sobre a própria saúde entra como registro, e a adaptação de cada postura é de quem conduz a aula.

Identificação

Nome completo

Data de nascimento

Telefone

Data desta avaliação

Ocupação, e quantas horas por dia a pessoa passa sentada, conforme relato

Outra prática física atual, e com que frequência

Contato de emergência: nome, vínculo e telefone

Quem conduz a aula

Nome

Conselho e número de registro, quando a profissão tiver conselho

Formação em yoga: escola ou curso, linha, carga horária, emissor e ano

Linha de yoga oferecida nesta turma, e formato

☐ Aula individual ☐ Turma ☐ Aula online ao vivo

Experiência com a prática

Já praticou yoga

☐ Não praticou ainda ☐ Já praticou e parou ☐ Pratica atualmente

Se já praticou, qual linha, por quanto tempo e por que parou

O que o praticante procura com a prática, nas palavras dele

Meditação ou técnica de respiração que já pratica por conta própria

Sono e nível de cansaço no dia a dia, como o praticante descreve

Condições declaradas pelo praticante

Registro do que o praticante declara, com a data, agrupado pelo que costuma mudar uma postura invertida, uma torção ou um exercício de respiração. A folha não diz qual postura fica de fora por causa de qual resposta: a adaptação é de quem conduz.

Pressão alta nos olhos ou glaucoma diagnosticado, conforme declarado

☐ Sim ☐ Não ☐ Não sabe

Pressão alta ou condição cardíaca em acompanhamento, conforme declarado

Hérnia de disco, cirurgia ou dor na coluna, conforme declarado, e onde

Lesão em joelho, ombro, punho, tornozelo ou quadril, e qual

Cirurgia nos últimos doze meses, e onde

Gestação ou pós-parto, conforme declarado, e semanas

Tontura, labirintite ou desmaio, conforme relato

☐ Sim ☐ Não

Asma ou outra condição respiratória, conforme declarado

☐ Sim ☐ Não

Epilepsia ou convulsão, conforme declarado

☐ Sim ☐ Não

Osteoporose, conforme declarado

☐ Sim ☐ Não ☐ Não sabe

Diabetes, conforme declarado

☐ Sim ☐ Não

Ansiedade, pânico ou acompanhamento em saúde mental, conforme o praticante quiser declarar

Medicamentos em uso, conforme relato

Limites e adaptações relatados

Postura ou movimento que o praticante sabe que não tolera

Dor hoje, de 0 a 10, e onde

Região com movimento limitado, conforme relato

Acessórios que o praticante já usa: bloco, cinto, cadeira, parede

Última refeição antes da aula, como costuma fazer

Ajuste manual pelo instrutor durante a postura

☐ Aceita ☐ Só com aviso prévio ☐ Não aceita

Registro aula a aula

Uma linha por aula, na mesma ficha. A adaptação feita e o que o praticante relatou são o que a aula seguinte precisa ler, principalmente quando outro instrutor conduz.

Aula e data	Posturas e técnicas trabalhadas	Adaptação feita	O que o praticante relatou	Quem conduziu

Desconforto ou dor depois da aula anterior, conforme relato

Local, data e assinatura

Observações finais desta ficha

Local e data

Assinatura da pessoa atendida

Assinatura e carimbo do profissional

Sobre este modelo

Modelo em branco. Esta folha não traz sequência de posturas, técnica de respiração, tempo de permanência nem lista de posturas vetadas por condição: o que ela guarda é o que você escrever nela. As condições declaradas são registro, e a adaptação de cada aula é de quem conduz. Os campos podem não corresponder ao que a sua formação ou o seu conselho pedem.

Modelo em branco para profissionais de saúde. Não traz conteúdo clínico preenchido, não sugere composição, volume nem via, e não substitui julgamento clínico nem a norma do conselho da sua profissão.