



# CHECKLIST

## INSPEÇÃO DE SAÚDE

### SEXO FEMININO

- Chegar entre 6:30 e 7:30
- Levar Original e cópia da identidade
- Jejum de 12 hrs, permitido somente água
- Não realizar atividade física pela manhã
- Coletar urina no CEMAL
- Levar óculos de grau ou lente de contato
- 14 hrs em repouso acústico (fones de ouvido e similares)
- Trazer a ordem de Inspeção de saúde impressa
- Levar teste ergométrico (Militar +35 anos)
- Ter uma boa noite de sono
- Estar de calcinha e sutiã ou biquíni
- Não realizar inspeção no período menstrual
- Levar exame Ginecológico ou em caso de impedimento anátomo-estrutural levar laudo
- Levar exame de mamografia (Militar +39 anos)
- Estar em dia com a vacinação (levar caderneta)