

## **RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO**

**Data avaliação:** 16/10/2019. **Reavaliação:** 16/12/2019.

**Nome:** Luiz Gustavo Rosa

**Idade:** 36 Anos.

**Altura:** 171 Cm

**Peso:** 73 Kg

**Pressão Arterial:** 15/8 mmHg.

---

**Objetivo:** Estar em boa condição física para a pratica de corrida, natação, bike e eventualmente surfar.

**Média de sono:** > 6 horas – Bom.

**Ingestão de água:** 4 copos/dia.

**Alimentação:** regular – carne.

**Doenças:** queixas de estresse mental e gordura no fígado.

**Medicamentos:** não.

---

**Relatório:** Paciente refere a tonturas durante pratica de atividade física 1 vez. Pratica atividade física em torno de 2x na semana (corrida, bike e natação). Fumante, media de 5 cigarros ao dia. Ingestão de bebida alcoólica em torno de 5 vezes na semana. Paciente iniciou avaliação física com a pressão 15/8 mmhg, refere a conviver com ela a mais ou menos 3 anos, sem uso de medicamento (sem qualquer incomodo). Cirurgia de tornozelo direito em 2013, por fratura (colocou placa, leve limitação do tornozelo). Antropometria: peitoral 15mm, abdômen 15mm e coxa 16mm.

**Indicação ON:** **Yoga** 2x por semana (exercícios de mobilidade de tornozelo, quadril, mobilidade de cintura escapular e controle neuromuscular; melhora do estresse mental). **Preparação física** 2-3x (fortalecimento muscular geral e exercícios aeróbios de baixa intensidade – verificar pressão antes e depois da atividade; anotar resultado). **Importante** (não realizar exercícios de média e alta intensidade sem realizar consulta com a Dr. Denise). **Medicina** (Dr. Denise para pedido de exames cardiológico e



controle de pressão). **Nutricionista** (aconselhamento nutricional, para melhora da alimentação).

**Lição de casa:** controle da pressão por aparelho 2x ao dia, durante 1 semana (levar resultados para Dr. Denise).

**unidade são paulo**

Av. Jorge João Saad, 1096 • Morumbi

+ 55 11 4301 4004

**unidade assis • sp**

Rua Smith de Vasconcelos, 304

+ 55 18 3323 6054