

RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO

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

Nome: Antonio Claudio Maradei Guimaraes

Idade: 57 Anos.

Altura: 172 Cm

Peso: 89,5 Kg

Pressão Arterial: 11/8 mmHg.

Objetivo: Voltar a atividade física, diminuir dores articulares, correr de 5 a 15km e perder peso.

Média de sono: > 6 horas – Bom.

Ingestão de água: 1,5 a 2 L/dia.

Alimentação: regular – saladas e proteína.

Doenças: histórico de depressão, déficit de atenção e ansiedade na família (irmãos).

Medicamentos: ômega, vitamina C, rosuvastatina 5mg.

Relatório: Paciente refere a tonturas durante pratica de atividade física 1 vez. Lesão cartilagem joelho esquerdo (cirurgia), início artrose de quadril esquerdo, 2 luxações no ombro direito acromioclavicular. Cirurgia no fêmur esquerdo por lesão por estresse na inserção dos adutores em 2013. Teste de força glúteo esquerdo interrompido por caibra, (déficit de força de 67%). Isquiotibiais com déficit de força >25%. Antropometria: peitoral 22mm, abdômen 42mm e coxa 30mm.

Indicação ON: Fisioterapia 2x (para melhora do déficit de força glúteo máximo e isquiotibias – reavaliar em 6-8 semanas). **Pilates** 2x por semana (exercícios de mobilidade de tornozelo e quadril; alongamento de cintura escapular e cadeia posterior; fortalecimento de core e controle neuromuscular). **Preparação física** (fortalecimento MMSS e exercícios aeróbios de baixa intensidade). **Medicina** (Dr. Denise para pedido de exames cardiológico). **Nutricionista** (aconselhamento nutricional para perder peso).

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