

RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO

Data Avaliação: 15/10/2019 – **Reavaliação:** 15/10/2019.

Nome: Rodrigo Alexandre Paiva

Idade: 41 Anos.

Altura: 178 Cm

Peso: 96,5 Kg

Pressão Arterial: 13/8 mmHg.

Objetivo: Preparação física e perder peso.

Média de sono: > 6 horas – Bom.

Ingestão de água: 1,5 litros/dia.

Alimentação: Boa – Preferência por arroz, feijão e salada.

Doenças: Não.

Medicamentos: não.

Relatório: cirurgia de menisco joelho esquerdo a 3 anos, com dores esporádicas. Dor no joelho direito, com dores esporádicas ao forçar muito. Preparação física 1-2x por semana.

Indicação ON: Fisioterapia 2x (melhorar déficit de força de isquiotibias e quadríceps – reavaliar em 8 semanas). **Yoga** 1x (melhora da mobilidade tornozelo, quadril e escapulo torácica). **Preparação Física** 1-2x (exercícios MMSS para fortalecimento muscular e core; exercícios aeróbios de baixa intensidade – evitar esteira). **Nutricionista** (aconselhamento alimentar para perda de peso). **Medicina** (Dr. Denise para avaliação medica).