

Pack Temático

Pack Maior

O processo de envelhecimento pode tornar-se mais aparente pelos 50 anos e trazer especiais desafios para manter uma boa qualidade de vida.

O sono altera-se com a idade. Como mantê-lo revitalizador?

Qual a melhor alimentação para prevenir a perda de músculo ou o aumento de peso/gordura?

Como não diminuir os movimentos se há novas dores?

Como manter um corpo forte e dar passos seguros?

Aprender a lidar com os crescentes desafios na sua saúde, novas rotinas ou perdas pode ser complexo.

Não há uma “receita de sucesso” igual para todos, o envelhecimento é único a cada pessoa. Um envelhecimento bem sucedido tem vários ingredientes: bons estímulos cognitivos, saúde mental, relacionamentos de qualidade.

Passa ainda por construir uma rotina de atividade física diária, fazer escolhas alimentares adequadas, participar na comunidade e ter o apoio de que necessite.

Com este pack está bem acompanhado, tendo consigo uma equipa multidisciplinar e atenta ao que realmente seja importante para otimizar a sua saúde, à sua medida.

Quem pode tirar benefício deste pack?

Adultos com 60 ou mais anos de idade que desejem encontrar a sua “melhor saúde”, sentindo-se apoiados num caminho de otimização de estilos de alimentação, atividade física e aumento do conhecimento, de forma a encontrar um novo equilíbrio nas transições de fases de vida.

O que pode esperar do pack ?

Neste programa tem acesso a uma equipa multidisciplinar, que trabalham de modo integrado, dando-lhe suporte à implementação das medidas mais adequadas aos objetivos que definir. Está pensado sobretudo para pessoas com 60 ou mais anos.

Qual a vantagem deste pack?

A abordagem dos desafios desta fase da vida da pessoa inicia-se na avaliação em consulta. Será proposto um plano personalizado que visa apoiar a adoção de hábitos e estilos de vida saudáveis, tendo em conta as limitações de saúde que já possa ter, bem como o convite a desenvolver competências em temas de saúde fundamentais para um envelhecimento com qualidade.

Terá ao seu dispor uma equipa, de diferentes áreas do saber, das quais se destacam, para além da medicina especializada, a nutrição, o exercício físico e a psicologia/saúde mental.

Como funciona?

Este pack inclui várias valências clínicas que podem ser necessárias ao seu plano de envelhecimento saudável. O pack funciona através de aquisição de um número de pontos predefinido (Health Points) que poderá, posteriormente, converter em vídeo-consultas.

Consulte os pontos atribuídos a cada área clínica:

- Consulta Médica – 40 pontos
- Consulta de Psicologia – 30 pontos
- Consulta de Exercício Físico (Fisiologia do Exercício) – 20 pontos
- Consulta de Nutrição – 20 pontos
- Sessão de Coaching Gestão de Estilo de Vida – 20 pontos

Escolha o número de pontos que pretende.

Deve definir os médicos/clínicos que o acompanharão durante a validade do programa. Essa escolha será mantida até o término do pack. O seu progresso é único. Pode gerir as valências clínicas consultadas de acordo com os seus objetivos iniciais e as metas alcançadas, em constante articulação com a equipa clínica.

Qual é a validade?

A validade deste pack é de 12 meses a partir da data da compra. Os pontos devem ser consumidos todos dentro do mesmo programa, não poderão ser transferidos para outros packs.

Por onde iniciar?

Caso já tenha feito uma avaliação médica recente relativa aos problemas de saúde que normalmente o acompanham, sugerimos que escolha, de acordo com a sua preferência, qual a área de intervenção que considera ser prioritária e para a qual sente maior motivação.

Consultas incluídas:

Consulta Médica

Envelhecimento Ativo: Tem como objetivo a avaliação da sua saúde global bem como exclusão de patologias que possam limitar planos de exercício ou alimentares. Será revista a terapêutica farmacológica em curso, à qual poderão ser sugeridos ajustes. Será avaliada e tratada a sua dor, para que não lhe gere perda de mobilidade. O médico trabalhará em conjunto consigo e restante equipa para ajudar a implementar medidas duradouras que permitam que atinjam os seus objetivos.

Consulta de Nutrição

Destina-se a uma orientação nutricional personalizada, com a indicação do melhor esquema de nutrição a adotar para manter massa muscular e vitalidade. Uma alimentação equilibrada melhora a composição corporal, a qualidade de vida, como também ajuda na prevenção de quedas e no tratamento de condições associadas à idade tais como o aumento do açúcar no sangue (diabetes), aumento das gorduras no sangue (dislipidemia), aumento das gorduras no fígado (esteatose), doenças cardiovasculares, entre outras.

Consulta de Exercício Físico (Fisiologia do Exercício)

O envelhecimento pode trazer desafios de hipomobilidade e de perda de massa muscular (sarcopenia), mesmo se o seu peso parecer estar alto. A prática de exercício físico pode reforçar o seu equilíbrio, força e postura, podendo reduzir a ocorrência de quedas. Apesar de o envelhecimento se encontrar frequentemente associado a doenças que podem limitar a prática de certas atividades ou exercícios físicos. Nesta consulta será realizada uma avaliação da sua condição física no contexto da sua saúde, que servirá para a definição de um programa de exercício físico mais seguro e eficiente para si.

Consulta de Psicologia

Envelhecimento Ativo: Esta consulta ajuda a gerir o stress, presente em muitas mudanças que ocorrem nesta etapa de vida, como:

- Vivência de uma Reforma saudável
- Lidar com perdas e limitações
- Nutrir os seus relacionamentos e rede de apoio
- Enfrentar decisões complexas

A solidão, as barreiras de comunicação ou de outro tipo, produzem efeitos psicológicos e sociais importantes, que devem ser identificados e trabalhados.

Sessão de Coaching Gestão de Estilo de Vida

Na maior parte dos casos, manter vitalidade física nesta fase de vida exige mudança de comportamentos que sabemos ser difícil de conseguir. Esta consulta tem como objectivo ajudar a encontrar estratégias para melhorar o seu estilo de vida e conseguir implementar as mudanças que necessita, com sucesso.