

Pack Temático

Perda de Peso

O excesso de peso contribui para a diminuição da qualidade de vida. Particularmente a obesidade abdominal é um dos principais factores de risco para que possa sofrer de diabetes tipo 2 ou doenças cardiovasculares, entre outras. O excesso de peso e a obesidade dependem em muito do comportamento (nutricional, actividade física, hábitos), mas a sua causa varia de pessoa para pessoa. Por exemplo: uma pessoa poderá ter excesso de peso devido a uma alteração hormonal, enquanto que noutra pode ser resultado de ter parado actividade física intensa e, numa outra, ser devido a alterações do comportamento alimentar induzido pelo stress.

A abordagem à pessoa com excesso de peso deve ser multidisciplinar, mas personalizada.

Quem pode tirar benefício do Pack Temático - Perda de Peso?

Adultos com excesso de peso ou obesidade.

O que pode esperar do pack?

Neste programa tem acesso à equipa multidisciplinar relevante para o seu caso. Esta equipa trabalha de modo integrado, dando suporte à implementação das medidas mais adequadas aos seus objectivos.

Qual a vantagem deste pack?

A abordagem e o tratamento do excesso de peso passam pela avaliação médica, bem como pela adopção de hábitos e estilos de vida saudáveis em diferentes áreas, das quais se destacam a nutrição, exercício físico e psicologia/saúde mental. A multidisciplinaridade de um programa de tratamento ou acompanhamento é fundamental para a adequação do programa ao seu perfil. Este pack dá-lhe acesso às especialidades necessárias para tratar a sua condição de saúde, num programa específico para si. Uma comunicação próxima com a equipa que escolher permite uma avaliação do progresso alcançado e ajustes adequados aos objectivos por si propostos. A criação de um programa personalizado é importante para que atinja os seus objectivos.

Como funciona?

Este pack inclui as valências necessárias para o tratamento do excesso de peso (veja abaixo as especialidades incluídas).

O pack funciona através da aquisição de um número de pontos predefinido (Health Points) que poderá converter em vídeo-consultas.

Consulte os pontos atribuídos a cada área clínica:

- Consulta Médica – 40 pontos
- Consulta Psicologia – 30 pontos
- Consulta Fisiologia do Exercício – 20 pontos
- Consulta Nutrição – 20 pontos
- Coaching Mudança Comportamental e Estilo de Vida – 20 pontos
- Coaching Mudança Comportamental e Estilo de Vida (breve) – 10 pontos

Escolha o número de pontos que pretende.

Os especialistas que seleccionar irão acompanhá-lo até ao término do pack.

A sua jornada é única. Pode gerir as valências envolvidas de acordo com os seus objectivos e as metas que vão sendo alcançadas, em constante articulação com a equipa de especialistas.

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?

Ao iniciar este Pack sugerimos a Consulta Médica.

Caso já tenha feito uma avaliação médica recente relativa ao seu excesso de peso, bem como às doenças 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

Sessão de Coaching Mudança Comportamental e Estilo de Vida - Perda de Peso

Na maior parte dos casos, a perda de peso 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. Tem disponível dois formatos de sessão. O formato breve é aconselhado para um acompanhamento mais próximo e frequente durante a realização do pack.

Consulta Médica - Perda de Peso

Tem como objectivo a avaliação e exclusão das causas orgânicas para o excesso de peso, nomeadamente alterações hormonais. Será avaliada também a indicação para eventual terapêutica farmacológica. O médico trabalhará em conjunto consigo e restante equipa para ajudar a implementar medidas duradouras que permitam que atinja o seu objectivo.

Consulta de Nutrição - Perda de Peso

Destina-se a uma orientação nutricional personalizada, com a indicação do melhor esquema a adoptar para atingir o seu objectivo de perda de peso. Uma alimentação equilibrada melhora a composição corporal, a qualidade de vida, como também ajuda à prevenção e tratamento de doenças associadas à obesidade 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 Fisiologia do Exercício - Perda de Peso

Em situações de obesidade ou excesso de peso, a prática de exercício físico é um dos principais componentes para a redução de peso. No entanto, a obesidade encontra-se frequentemente associada 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 de saúde, que servirá para a definição de um programa de exercício físico mais seguro e eficiente para si.

Consulta de Psicologia - Perda de Peso

Esta consulta ajuda a gerir o stress, um dos principais factores de alteração do comportamento alimentar que leva ao excesso de peso e obesidade. Para além disto, o excesso de peso ou obesidade produzem efeitos psicológicos e sociais importantes, que devem ser identificados e trabalhados.