

Reabilita Coração

Exercício Físico para patologias clínicas



TeleReabilitação



937 704 239



reabilita.coracao@gmail.com



<https://reabilitacoracao.wixsite.com/exercicioclinico>



<https://facebook.com/reabilita.coracao>



<https://instagram.com/reabilitacoracao/>



Doutora Vanessa Santos

Fisiologista do Exercício Clínico

Doutorada em Motricidade Humana - Atividade Física e Saúde

Mestre em Exercício e Saúde - especialista em Reabilitação Cardíaca

Licenciada em Ciências do Desporto – Exercício e Saúde

Hospitais por onde passei:

Intervenção/criação dos programas de Reabilitação Cardíaca:

Hospital de Santa Marta, Hospital Beatriz Ângelo, Hospital de Santa Cruz.

Apoio em avaliações clínicas: Hospital Pulido Valente e Hospital Santa Maria.

Programas comunitários:

Corlis – Faculdade Motricidade Humana (desde 2013)

Crecul – Cidade Universitária, FMH e FML

Diretora Clínica de Beelife – Clinical Exercise Center (2018 a 2020)



O **Reabilita Coração** é um projeto inovador, na área do exercício e saúde.

Este projeto surgiu da necessidade de dar apoio a pessoas com patologias clínicas, que tem inúmeros benefícios por terem uma vida ativa e que querem ter um acompanhamento especializado para as ajudar a melhorar a sua condição física e clinica.

Devido à pandemia que vivemos a maior parte da população está em casa e muitos dos hospitais e clínicas, para além de serem locais de risco para todos os doentes, a maioria dos programas de exercício e de reabilitação estão suspensos. E como a oferta de exercício clínico é muito limitada, este projeto procura preencher essa lacuna e oferecer a todas as pessoas a possibilidade de ter as suas sessões de exercício acompanhadas e monitorizadas por via online, mantendo-se em segurança em suas casas.



Como é que este projeto faz a diferença?

- Existe um acompanhamento diferenciado e especializado no acompanhamento do participantes de forma a realizarem o exercício físico mais adequado as suas capacidades e limitações, garantindo sempre a segurança.
- Todo o exercício físico prescrito tem em consideração todas a variáveis clinicas, físicas e psicológicas do participante de forma a estimular a uma vida mais ativa.



Serviços

- **Consulta de Exercício Físico**
 - **TeleReabilitação / Exercício Clínico**
 - **Coaching de Exercício Físico para a Saúde**
- ✓ Todos os serviços são realizados via plataformas online
(zoom, Skype, entre outras)



Serviços

➤ Consulta de Exercício Físico

É uma consulta de avaliação física, levantamento de informações clínicas, de forma a saber capacidades/limitações e definição de objetivos para a prescrição de exercício. É também realizado um aconselhamento para a atividade física.

- Duração 45 min;
- Com entrega de relatório final com o estado geral de capacidade física funcional e as guidelines para a pratica de atividade física e exercício físico;
- 1ª consulta: 35 € Re-avaliação: 20€.



Serviços

➤ **TeleReabilitação / Exercício Clínico**

Exercício físico online, individuais ou com pequenos grupos de doentes por patologia. Todas as sessões são adaptadas as capacidades e limitações do participante.

Monitorizados, controlados e acompanhados por Fisiologista de Exercício.

- Duração 45 a 60 min;

- Individual:

120€ 2x/mês ou pack 2 meses 180€ 2x/mês

- Pequenos Grupos (3 pessoas máx):

85€ 2x/mês ou pack 2 meses 150€



Serviços

➤ **Coaching de Exercício Físico para a Saúde**

Serviço para quem não quer um acompanhamento para as sessões de exercício mas um controlo, planeamento, prescrição e orientação para o exercício físico.

- Duração 45 a 60 min;
- Min 2 sessões num mês (a cada duas semanas)
- Com entrega de relatório final com o estado geral de capacidade física funcional, manual de exercício físico com planos de exercício físico (adequados às capacidade/limitações e objetivos definidos) com progressões para todos os treinos (duas semanas) e as guidelines para a pratica de atividade física;
- 1ª sessão: 50 € Sessões seguintes: 35 €.



Parceria AADIC

20% de desconto a todos os sócios

➤ **Consulta de Exercício Gratuita**

➤ **TeleReabilitação**

- Individual: 2x mês- ~~120~~ 96€ pack: ~~180~~ 144€
- Peq Grupos: 2x mês – ~~85~~ 68€ pack: ~~150~~ 120€

➤ **Coaching de exercício**

- 1ª sessão: ~~50~~ 40€ Sessões seguintes: ~~35~~ 28€.

