

Bem-vindo ao Centro de Medicina Preventiva.

- + Este é o resumo das suas respostas ao Avaliador de Saúde, registadas a 28 de Outubro de 2023.

Os resultados do Avaliador de Saúde baseiam-se nas suas respostas. Este relatório não é um diagnóstico médico nem pretende substituir a avaliação clínica realizada por um profissional de saúde.

Dados biométricos e outras informações



Feminino

Idade



30-39

Peso



67 Kg

Altura



2,50 m

IMC

10,7

(Índice de Massa Corporal)

CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL



CARGA TABAGICA

12,5

(UMA = unidades maço/ano)

Nº DE ANOS SEM FUMAR <1

- + Na sua idade, deve controlar anualmente os valores dos principais fatores de risco cardiovascular (peso, colesterol, diabetes e pressão arterial), manter vigilância ginecológica, ter atenção aos excessos (alimentares, tabágicos, consumo de álcool) e gerir os níveis de stress.
- + O valor do seu IMC indica que está abaixo do peso normal (menor ou igual a 18.5 kg/m²). Tenha em conta que o IMC não distingue a massa magra da massa gorda, densidade óssea ou líquidos, nem a distribuição das mesmas. A sua interpretação deve ser associada a outros indicadores como: perímetro abdominal, alguma condição de saúde ou outros estados fisiológicos (exemplo: gravidez ou pós-parto).
- + De acordo com a imagem escolhida, apresenta de gordura localizada nos membros inferiores, situação que deve ser controlada e, quando necessário, vigiada. O risco de doença cardiovascular e metabólica aumenta quando o perímetro abdominal é superior a 80 cm na mulher e a 94 cm no homem.
- + A carga tabágica é uma medida de exposição ao tabaco ao longo da vida. Uma unidade maço/ano (UMA) equivale a fumar um maço de cigarros por dia, durante um ano. Quanto maior a carga tabágica, maior o risco de doenças associadas ao tabaco. Ter deixado de fumar foi uma importante decisão. Saiba que ao fim de 10 anos o risco de cancro do pulmão reduz para metade e 15 anos depois o risco de doença coronária é semelhante à de um não fumador.



Condições de saúde

- + Respondeu que tem alguns problemas/preocupações de saúde, pelo que deve ser acompanhado(a) pelo seu médico e/ou equipa de saúde.



Alteração do sono



Colesterol elevado



Histórico familiar de doença

- + A predisposição genética pode causar, ou agravar, determinadas doenças. Partilhar a história familiar de doença com a sua equipa de saúde possibilita o diagnóstico precoce e a adoção de um plano de cuidados personalizado, minimizando o risco.
- Cardíaca | AVC
- + Na presença de doença cardiovascular na sua família próxima, deve avaliar o risco individual junto do médico.



Fatores de risco cardiovascular



Gordura abdominal



Colesterol elevado

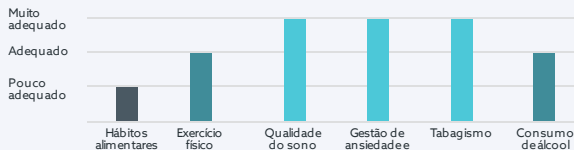


História Familiar

- + As doenças cardiovasculares são uma das principais causas de mortalidade e de perda de qualidade de vida.
- + Os principais fatores de risco são: pressão arterial elevada, colesterol elevado, diabetes, excesso de peso, perímetro abdominal aumentado, tabagismo e histórico familiar. Mantenha uma vigilância proativa sobre estes fatores de risco.
- + Na presença de 1 fator de risco, já se considera existir risco cardiovascular.



Hábitos saudáveis e estilo de vida



- + Um estilo de vida saudável é essencial para ter qualidade de vida, agora e no futuro, e isso implica ter: uma alimentação saudável e equilibrada, evitar o sedentarismo e praticar exercício físico, controlar os níveis de stress, ter boas rotinas de sono, evitar o consumo de álcool e não fumar.
- + As suas escolhas diárias fazem a diferença.
- + As suas respostas indicam ter um estilo de vida globalmente saudável e adequado, com aspeto(s) que pode melhorar.



O que gostaria de melhorar na sua saúde?

- + O Hospital da Luz tem equipas multidisciplinares que o podem acompanhar e orientar da melhor forma em todos os aspetos relacionados com a sua saúde.
- + Dormir melhor

+ Escolha aqui a sua equipa de saúde +

Estamos consigo em todas as fases da sua vida.

- + Médico de família
- + Médico dentista
- + Nutricionista
- + Fisiologista
- + Mental coach





+ Baseado nas suas respostas o Hospital da Luz tem +
várias conselhos/soluções para si.



Programa de Melhoria da Qualidade do Sono

Saber mais



Programa de Reeducação Alimentar e Gestão de Peso

Saber mais



Programa de Redução do Risco Cardiovascular

Saber mais

O Centro de Medicina Preventiva do Hospital da Luz tem Programas de Saúde e de Bem-Estar personalizados que o podem ajudar a melhorar a sua saúde e qualidade de vida.

Este Relatório tem por base a informação básica que decidiu fornecer na resposta às questões previamente colocadas. O seu objetivo é orientar e proporcionar informação geral de saúde. O mesmo não configura um relatório clínico, nem deve ser utilizado em substituição de orientações e/ou tratamentos indicados por médico assistente ou profissional de saúde. Os resultados nele apresentados não constituem diagnósticos, nem recomendações de tratamento, nem pretendem substituir uma consulta/avaliação médica. Os resultados apresentados neste Relatório podem ser influenciados por alguma patologia relevante, exames médicos, tratamentos, medicação, história clínica e outros fatores que carecem de avaliação prévia por profissional de saúde. Em caso de dúvida ou tomada de decisão importante com base nos resultados fornecidos neste Relatório, recomendamos que consulte um profissional de saúde e confirme os resultados apresentados neste Relatório.

HOSPITAL DA LUZ

Rede Hospital da Luz

- Hospitais e Clínicas de abrangência nacional, incluindo a Madeira

Hospital da Luz Digital

- Videoconsultas urgentes e programadas

LUZ ON

- Programa de Fidelização
- Programas de Saúde personalizados

HOSPITAL DA LUZ
Onde a medicina avança

Informação sobre Saúde

- Informação sobre Saúde
- Conselhos para um estilo de vida mais saudável

MY LUZ

MY LUZ
SEMPRE ONLINE CONSIGO

- Marcação e realização de consultas, videoconsultas e exames
- Registo de medições pessoais ou importação de dados de saúde de outras aplicações
- Admissão para consultas e exames
- Prescrições de exames ou de medicamentos
- Acesso aos resultados dos exames
- Consulta de faturas e realização de pagamentos

LUZ 24
SERVIÇO DE URGÊNCIA ONLINE

LUZ 24

LUZ 24

24h 24h 104 424