HOSPITAL DA LUZ

Bem-vindo ao Centro de Medicina Preventiva.

+ Este é o resumo das suas respostas ao Avaliador de Saúde, registadas a 31 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

	Idade	Peso	Altura
Masculino	18-29	67 Kg	1,80m

IMC	CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL	CARGA TABÁGICA	Nº DE ANOS SEM FUMAR
20,6 (Índice de Massa Corporal)		- (UMA = unidades maço/ano)	-

+ Na sua idade, deve realizar periodicamente os rastreios de vigilância preventiva nos jovens (por exemplo, doenças sexualmente transmissíveis) e ter atenção aos excessos (exemplo, binge drinking).

+ O valor do seu IMC indica que está com o peso normal (18.5 a 24.9 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.

+ De acordo com a imagem escolhida, identificou-se com uma imagem de magreza. Se está preocupado com o facto de estar abaixo do peso normal, deve consultar o seu médico. 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.

Condições de saúde

Stress | Ansiedade | Burnout

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

Histórico familiar de doença

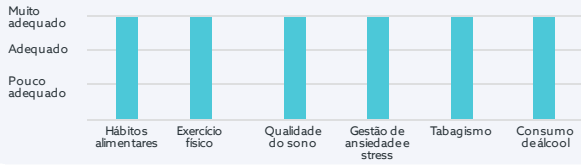
+ A predisposição genética pode causar, ou agravar, determinadas doenças. Partilhar a história familiar de doença com a sua equipa de saúde possibilita o diagnóstico precoce e a adoção de um plano de cuidados personalizado, minimizando o risco.

+ Respondeu não ter histórico familiar de doença cardiovascular, oncológica e neurológica.

Fatores de risco cardiovascular

+ Não foi indicada a presença de fatores de risco cardiovascular.
+ 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, colestrol elevado, diabetes, excesso de peso, perímetro abdominal aumentado, tabagismo e histórico familiar. Mantenha uma vigilância proativa sobre estes fatores de risco.

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.

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.
+ Não escolheu nenhuma opção
+ 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.

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

HOSPITAL DA LUZ

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

Programa de Reeducação Alimentar e Gestão de Peso

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.

Rede Hospital da Luz

- Hospitais e Clínicas de abrangência nacional, incluindo a Madeira

Hospital da Luz Digital

- Videoconsultas urgentes e programadas

LUZ 24 217 104 424

- Triagem clínica disponível através de número único nacional
- 24 horas por dia, 365 dias por ano
- Adultos e crianças
- Encaminhamento personalizado para o Hospital da Luz mais perto ou para uma video consulta urgente

HOSPITAL DA LUZ
Onde a medicina avança

LUZ ON

- Programa de Fidelização
- Programas de Saúde personalizados

Informação sobre Saúde

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

LUZ 24 217 104 424

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