

Bem-vindo ao Centro de Medicina Preventiva.

- + Este é o resumo das suas respostas ao Avaliador de Saúde, registadas a 07 de Novembro 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



18-29

Peso



160Kg

Altura



1,67m

IMC

57,3

(Índice de Massa Corporal)

CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL



CARGA TABÁGICA

-

(UMA = unidades maço/ano)

Nº DE ANOS SEM FUMAR

-

- + 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 acima do peso normal, em obesidade - classe 3 (igual ou superior a 40 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, 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

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



Alterações de peso



Alteração do sono



Cansaço



Dor no peito



Dificuldade de concentração e/ou de memória



Dor de cabeça



Queixas digestivas e/ou intestinais



Dores articulares e/ou musculares



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



IMC elevado

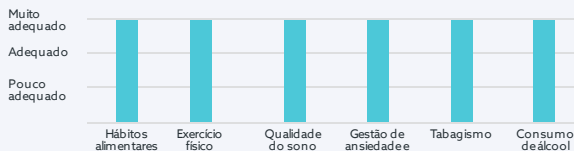


História Familiar

- + 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.



O que gostaria de melhorar na sua saúde?

- + Deixar de fumar
- + Dormir melhor
- + Fazer exercício físico adequado às minhas necessidades e/ou fortalecer a massa muscular
- + Fazer uma alimentação saudável e adequada às minhas necessidades
- + Reduzir ansiedade e stress e/ou prevenir o burnout
- + Reduzir comportamentos aditivos (exemplo: álcool, outras substâncias tóxicas, jogo)
- + Ter um peso saudável
- + Vigiar parâmetros de 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





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

HOSPITAL DA LUZ



Saber mais



Programa de Melhoria da Qualidade do Sono

Saber mais



Programa de Exercício e Atividade física

Saber mais



Programa de Reeducação Alimentar e Gestão de Peso

Saber mais



Programa de Redução da Ansiedade e Stress/
Prevenção de burnout

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 ON

- Programa de Fidelização
- Programas de Saúde personalizados

Informação sobre Saúde

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

LUZ 24
SERVIÇO DE URGÊNCIA



HOSPITAL DA LUZ
Onde a medicina avança

LUZ 24
SERVIÇO DE URGÊNCIA

LUZ 24
SERVIÇO DE URGÊNCIA
☎ 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

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