

Bem-vindo ao Centro de Medicina Preventiva.

- + Este é o resumo das suas respostas ao Avaliador de Saúde, registadas a 08 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



30-39

Peso



66 Kg

Altura



1,66m

IMC

23,9

(Índice de Massa Corporal)

CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL



CARGA TABÁGICA

-

(UMA = unidades maço/ano)

Nº DE ANOS SEM FUMAR

-

- + 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 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 (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. Assinalou Gravidez, sendo este um estado fisiológico que deve ter acompanhamento médico especializado. Qualquer condição (ou sintoma) deve ser discutida com o médico que acompanha a sua gravidez.



Condições / preocupações de saúde



Gravidez atual



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

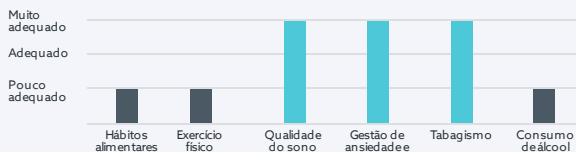


Colesterol elevado

- + 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 moderadamente 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.
- + 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





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

Na presença do estado de Gravidez recomenda-se que realize o acompanhamento médico adequado a este período. Qualquer condição sintoma ou alteração de estilo de vida deve ser discutida com o médico que acompanha a sua gravidez.

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

