

## 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



56 Kg

Altura



1,70 m

IMC

19,3

(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/m<sup>2</sup>). 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 gordura localizada na zona abdominal e nos membros inferiores, situação que deve ser controlada e vigiada, sendo um fator de risco para o desenvolvimento de doenças (cardiovasculares, diabetes e outras). O risco aumenta quando o perímetro abdominal é superior a 80 cm na mulher e a 94 cm no homem.



### Condições de saúde

- + Não indicou a existência de qualquer problema/preocupação de saúde. Para se manter assim, é importante ter vigilância médica regular e realizar os rastreios periódicos preventivos recomendados.



Sem condições / preocupações 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

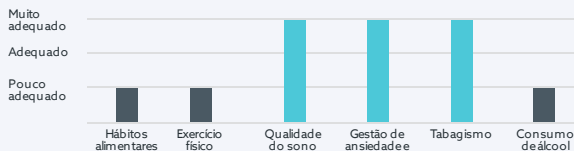


Gordura abdominal

- + 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.
- + Reduzir ansiedade e stress e/ou prevenir o *burnout*

### + 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 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.

**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

LUZ 24

LUZ 24  
24h atendimento médico  
☎ 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

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  
24h atendimento médico  
☎ 217 104 424