

Bem-vindo ao Centro de Medicina Preventiva.

Este é o resumo das suas respostas ao Avaliador de Saúde, registadas a 23 de Agosto 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



Masculino



IDADE
50-59



PESO
89 Kg



ALTURA
1,75 m

IMC

29,0

CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL



CARGA TABÁGICA

-

(*unidades
maço/ano)

Nº DE ANOS SEM FUMAR

-

- + Na sua idade, é essencial cumprir os rastreios oncológicos recomendados para uma deteção e intervenção precoce na doença (próstata e cólon), mantendo o controlo dos níveis de stress e de risco cardiovascular (colesterol, diabetes e pressão arterial).
- + O valor do seu IMC (Índice de Massa Corporal) indica que está acima do peso, em pré-obesidade. 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, 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

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



Alteração do sono



Cansaço



Dor no peito



Pressão arterial elevada



Diabetes



Colesterol elevado



Doença cardíaca (Insuficiência cardíaca/arritmia/enfarte)



Osteoporose



Histórico familiar de doença

- Demências | Outras doenças neurológicas

- + Na presença de doença neurológica na sua família próxima, deve avaliar o seu risco individual junto do seu médico.



Factores de risco cardiovascular



IMC elevado



Diabetes



Gordura abdominal



Colesterol elevado

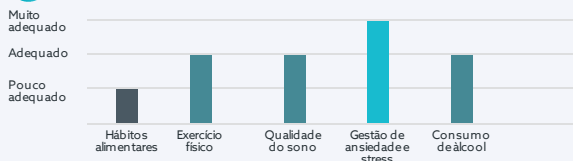


Pressão arterial elevada

- + Na presença de 1 fator de risco, já se considera existir risco cardiovascular.



Hábitos e estilo de vida



- + As suas respostas indicam ter um estilo de vida globalmente saudável e adequado, com aspeto(s) que pode melhorar. As suas escolhas diárias contribuem para que tenha saúde e qualidade de vida.



O que gostaria de melhorar na sua saúde?

- + Fazer exercício físico adequado às minhas necessidades e/ou fortalecer a massa muscular
- + Reduzir comportamentos aditivos (exemplo: álcool, outras substâncias tóxicas, jogo/gaming, shopping, outros)

+ Escolha aqui a sua equipa de saúde

Promova a sua saúde para ter qualidade de vida e longevidade, mantendo o equilíbrio entre a saúde física, mental e emocional.

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





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

HOSPITAL DA LUZ

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. No seu caso:



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 do Risco Cardiovascular

Saber mais



Programa de Redução de Comportamentos aditivos

Saber mais

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

- Notícias e artigos sobre temas atuais
- Conselhos para um estilo de vida mais saudável

LUZ 24
SEMPRE ONLINE CONSIGO

