

Bem-vindo ao Centro de Medicina Preventiva.  
Este é o resumo das suas respostas ao  
Avaliador de Saúde.

- + 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



40-49

PESO



74 Kg

ALTURA



1,75 m

IMC

24,1

CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL



CARGA TABÁGICA

-

(\*unidades  
maço/ano)

Nº DE ANOS SEM FUMAR

-

- + Na sua idade, deve reduzir os níveis de stress e manter a realização periódica dos rastreios cardiovasculares e oncológicos aconselhados, promovendo a deteção e a intervenção precoce na doença, nomeadamente: próstata e cólon.

- + O valor do seu IMC (Índice de Massa Corporal) indica que está com o peso normal. 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



Dor de costas e/ou lombalgia

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



## Histórico familiar de doença

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



## Factores de risco cardiovascular

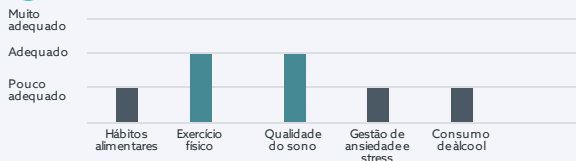


Gordura abdominal

- + 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 moderadamente saudável e adequado, com aspeto(s) que pode melhorar. As suas escolhas diárias são essenciais 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 ansiedade e stress e/ou prevenir o *burnout*

## + 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.

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 da Ansiedade e Stress/  
Prevenção de burnout

Saber mais



Programa de Redução do Risco Cardiovascular

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.

 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  
24 HORAS POR DIA  
☎ 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

- Notícias e artigos sobre temas atuais
- 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  
24 HORAS POR DIA  
☎ 217 104 424