

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



Feminino

IDADE



50-59

PESO



75 Kg

ALTURA



1,65m

IMC

27,5

CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL



CARGA TABÁGICA

7,5
(¹⁰unidades
maço/ano)

Nº DE ANOS SEM FUMAR

15

- + Na sua idade, é essencial cumprir os rastreios oncológicos e ginecológicos recomendados para uma deteção e intervenção precoce na doença (mama, útero, ovário 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 (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.
- + Ter deixado de fumar foi uma importante decisão. Saiba que ao fim de 10 anos o risco de cancro do pulmão reduz para metade e 15 anos depois o risco de doença coronária é semelhante à de um não fumador.



Condições de saúde

- + Respondeu que tem problemas/preocupações de saúde, pelo que deve ser acompanhado(a) pelo seu médico e/ou equipa de saúde. Na presença de sintomatologia associada a Menopausa, recomenda-se que realize o acompanhamento médico adequado.



Alterações de peso



Alteração do sono



Queixas digestivas e/ou intestinais



Pressão arterial elevada



Queixas e sintomas de menopausa



Histórico familiar de doença

- Cardíaca | AVC
- Doença oncológica (cancro)

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



Factores de risco cardiovascular



IMC elevado



Gordura abdominal



Pressão arterial elevada



História Familiar

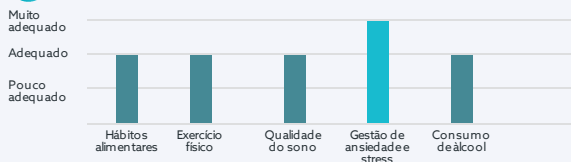
- + Na presença de 1 fator de risco, já se considera existir risco cardiovascular.

Programa de Prevenção de Risco cardiovascular

Saber mais



Hábitos e estilo de vida



- + As suas respostas indicam ter um estilo de vida globalmente saudável e adequado. As suas escolhas diárias contribuem para que tenha saúde e qualidade de vida.



O que gostaria de melhorar na sua saúde?

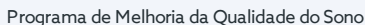
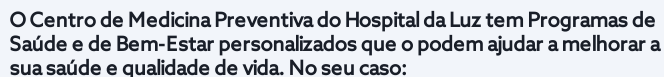
- + Dormir melhor
- + Ter um peso saudável

+ 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

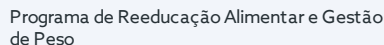




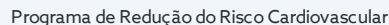
Saber mais



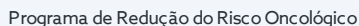
Saber mais



Saber mais



Saber mais



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.

