

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



30-39

PESO



100Kg

ALTURA



1,40m

IMC

51,0

CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL



CARGA TABÁGICA

20,0

(\*unidades maço/ano)

Nº DE ANOS SEM FUMAR

1

- + Na sua idade, deve controlar anualmente os valores dos principais fatores de risco (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 (Índice de Massa Corporal) indica que está acima do peso normal, em obesidade - classe 3. 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 vários problemas/preocupações de saúde, pelo que deve ser acompanhado(a) pelo seu médico e/ou equipa de saúde.



Alterações de peso



Alteração do sono



Dificuldade de concentração e/ou de memória



Dor de cabeça



Dor de costas e/ou lombargia



Doença da tireóide



## Histórico familiar de doença

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

Programa de Redução do Risco Oncológico

Saber mais



## Factores de risco cardiovascular



IMC elevado



Gordura abdominal



Tabagismo

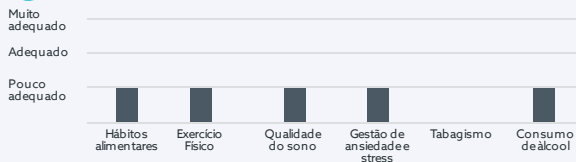
- + Na presença de 1 fator de risco, já se considera existir risco cardiovascular.

Programa de Prevenção de Risco cardiovascular

Saber mais



## Hábitos e estilo de vida



- + As suas respostas indicam que deve rever alguns dos seus hábitos e estilos de vida. As suas escolhas diárias são essenciais para que tenha saúde e qualidade de vida.



## O que gostaria de melhorar na sua saúde?

- + Deixar de fumar
- + Dormir melhor
- + Fazer exercício físico adequado às minhas necessidades e/ou fortalecer a massa muscular
- + Fazer uma alimentação saudável e adequada às minhas necessidades
- + Reduzir ansiedade e stress e/ou Prevenir o burnout
- + Reduzir comportamentos aditivos

## + 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 que o podem ajudar a melhorar a sua saúde e qualidade de vida. No seu caso:



Programa de Cessação Tabágica

Saber mais



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

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

☎ 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

☎ 217 104 424