

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

>70



PESO

56 Kg



ALTURA

1,60 m

IMC

21,8

CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL



CARGA TABÁGICA

27,5

(%unidades
maço/ano)

Nº DE ANOS SEM FUMAR

-

- + Na sua idade, é fundamental manter-se ativo (física e mentalmente). Ter o acompanhamento de uma equipa médica dedicada, com uma vigilância próxima, permite controlar doenças crónicas e manter a sua qualidade de vida.
- + 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 (exemplo: gravidez ou pós-parto).
- + De acordo com a imagem escolhida, identificou-se com uma imagem de magreza. Se está preocupado com o facto de estar abaixo do peso normal, deve consultar o seu médico. O risco de doença cardiovascular e metabólica aumenta quando o perímetro abdominal é superior a 80 cm na mulher e a 94 cm no homem.
- + Qualquer carga tabágica é prejudicial à sua saúde. O tabagismo está associado às principais causas de morte no mundo. Quanto maior a carga tabágica, maior o risco. Um fumador ativo de longa duração perde em média 10 anos de vida.



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

- Cardíaca | AVC
 - Doença oncológica (cancro)
 - Demências | Outras doenças neurológicas
- + Na presença de doença cardiovascular, oncológica e neurológica na sua família próxima, deve avaliar o seu risco individual junto do seu médico.



Factores de risco cardiovascular



Tabagismo



História Familiar

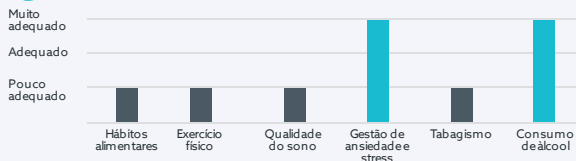
- + Na presença de 1 fator de risco, já se considera existir risco cardiovascular.

Programa de Prevenção de Risco cardiovascular

Saber mais



Hábitos e estilo de vida



- + As suas respostas indicam 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?

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

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

HOSPITAL DA LUZ
Onde a medicina avança

LUZ 24

LUZ 24
SEMPRE ONLINE CONSIGO
☎ 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

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