

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



56 Kg

ALTURA



1,56 m

IMC

23,0

CONCENTRAÇÃO DE
GORDURA CORPORAL

-

CARGA
TABÁGICA

-

(%unidades
maço/ano)

Nº DE ANOS
SEM FUMAR

-

- + 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 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).



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

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

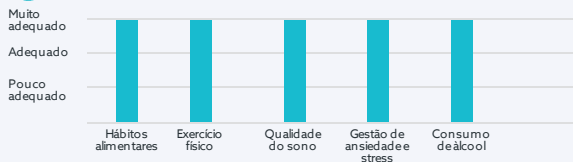


Factores de risco cardiovascular

- + Não foi indicada a presença de fatores de risco cardiovascular.



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?

- + 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 (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