

Bem-vindo ao Centro de Medicina Preventiva e Longevidade

- + Este é o resumo das suas respostas ao Avaliador de Saúde, registadas a 16 de novembro de 2023.

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



60-69

PESO



65 Kg

ALTURA



1,72 m

IMC

21,9

(Índice de Massa Corporal)

CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL



CARGA TABÁGICA

57,5

(UMA = unidades maço/ano)

Nº DE ANOS SEM FUMAR

-

- + Na sua idade, é importante que uma equipa médica dedicada o acompanhe com regularidade, quer no controlo dos fatores de risco cardiovasculares (peso, colesterol, diabetes e pressão arterial) quer nos rastreios oncológicos recomendados (mama, útero, ovário, pele, estômago e cólon).
- + O valor do seu IMC indica que está com o peso normal (18.5 a 24.9 kg/m²). Tenha em conta, porém, que este indicador não permite distinguir massa magra, massa gorda, densidade óssea e líquidos, nem a sua distribuição. A interpretação do seu valor de IMC deve ser associada a outros indicadores, como o perímetro abdominal, alguma condição de saúde ou estado fisiológico (exemplo: gravidez ou pós-parto).
- + De acordo com a imagem escolhida, não apresenta gordura localizada na zona abdominal ou nos membros inferiores. 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.
- + É importante deixar de fumar. A carga tabágica é uma medida de exposição ao tabaco ao longo da vida. Uma unidade maço/ano (UMA) equivale a fumar um maço de cigarros por dia, durante um ano. Qualquer carga tabágica é prejudicial à sua saúde. O tabagismo está associado às principais causas de morte no mundo. Um fumador ativo de longa duração perde em média 10 anos de vida.



Condições de saúde

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



Cansaço



Dor de costas e/ou lombargia



Doença do fígado



Histórico familiar de doença

- + A predisposição genética pode causar, ou agravar, determinadas doenças. Partilhar a história familiar de doença com a sua equipa de saúde possibilita o diagnóstico precoce e a adoção de um plano de cuidados personalizado, minimizando o risco.
- Demências | Outras doenças neurológicas
- + Na presença de doença neurológica na sua família próxima, deve avaliar o risco individual junto do seu médico.



Fatores de risco cardiovascular



Tabagismo

- + Na presença de 1 fator de risco, já se considera existir risco cardiovascular.
- + As doenças cardiovasculares são uma das principais causas de mortalidade e de perda de qualidade de vida.
- + Os principais fatores de risco são: pressão arterial elevada, colesterol elevado, diabetes, excesso de peso, perímetro abdominal aumentado, tabagismo e histórico familiar. Mantenha uma vigilância proativa sobre estes fatores de risco.



Hábitos saudáveis e estilo de vida



- + Um estilo de vida saudável é essencial para ter qualidade de vida, agora e no futuro, e isso implica ter: uma alimentação saudável e equilibrada, evitar o sedentarismo e praticar exercício físico, controlar os níveis de stress, ter boas rotinas de sono, evitar o consumo de álcool e não fumar.
- + As suas escolhas diárias fazem a diferença.
- + As suas respostas indicam ter um estilo de vida adequado, com aspeto(s) que tem de melhorar. Deixar de fumar é essencial para a sua saúde.



O que gostaria de melhorar na sua saúde?

- + Reduzir comportamentos aditivos (álcool, outras substâncias tóxicas, jogo, entre outros)
- + O Hospital da Luz tem equipas multidisciplinares que o podem acompanhar e orientar da melhor forma em todos os aspetos relacionados com a sua saúde.

+ Escolha aqui a sua equipa de saúde +

O Hospital da Luz sempre consigo em todas as fases da sua vida.

- + Médico de família
- + Médico dentista
- + Nutricionista
- + Fisiologista
- + Psicólogo





+ Baseado nas suas respostas, o Hospital da Luz tem várias soluções para si. +

HOSPITAL DA LUZ

O Centro de Medicina Preventiva e Longevidade do Hospital da Luz tem uma equipa multidisciplinar de profissionais e uma gama de serviços abrangentes que ajudam a melhorar a sua saúde e qualidade de vida



Cessação Tabágica

Saber mais



Programa de Redução de Comportamentos aditivos

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

HOSPITAL DA LUZ

Conheça a oferta 360° de todos os serviços que o Hospital da Luz tem para si e para toda a família.

LUZ 24

LUZ 24
24h atendimento médico

- 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

- Informação sobre Saúde
- 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
24h atendimento médico