

Bem-vindo ao Centro de Medicina Preventiva.

Este é o resumo das suas respostas ao Avaliador de Saúde, registadas a 23 de Agosto 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 +



Masculino

IDADE



40-49

PESO



106Kg

ALTURA



1,86m

IMC

30,6

CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL



CARGA TABÁGICA

2,5
(%unidades
maço/ano)

NºDEANOS SEM FUMAR

1

- + Na sua idade, deve reduzir os níveis de stress e manter a realização periódica dos rastreios cardiovasculares e oncológicos aconselhados, promovendo a deteção e a intervenção precoce na doença, nomeadamente: próstata e cólon.
- + O valor do seu IMC (Índice de Massa Corporal) indica que está acima do peso normal, em obesidade - classe 1. 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.
- + De acordo com a imagem escolhida, apresenta gordura localizada na zona abdominal, o que é 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.



Alterações de peso



Alteração do sono



Dificuldade de concentração e/ou de memória



Dor de cabeça



Colesterol elevado



Doença do fígado



Histórico familiar de doença

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



Factores de risco cardiovascular



IMC elevado



Gordura abdominal



Colesterol elevado

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

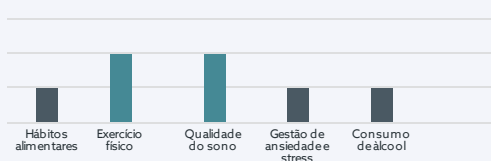


Hábitos e estilo de vida

Muito adequado

Adequado

Pouco adequado



- + As suas respostas indicam ter um estilo de vida moderadamente saudável e adequado, com aspeto(s) que pode melhorar. As suas escolhas diárias são essenciais para que tenha saúde e qualidade de vida.



O que gostaria de melhorar na sua saúde?

- + 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)
- + Ter um peso saudável

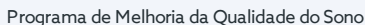
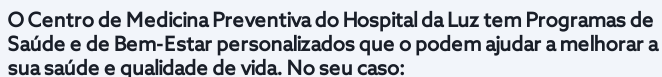


Escolha aqui a sua equipa de saúde +

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

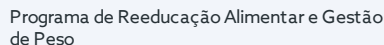




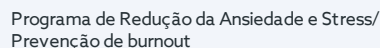
Saber mais



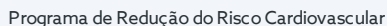
Saber mais



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.

