

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



30-39

PESO



70 Kg

ALTURA



1,70 m

IMC

24,2

(Índice de Massa Corporal)

CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL



CARGA TABÁGICA

-

(UMA = unidades maço/ano)

Nº DE ANOS SEM FUMAR

-

- + Na sua idade, deve controlar anualmente os valores dos principais fatores de risco cardiovascular (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 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, 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.



Condições de saúde

- + Respondeu que tem alguns problemas/preocupações de saúde. Assinalou Gravidez, sendo este um estado fisiológico que deve ter acompanhamento médico especializado. Qualquer condição (ou sintoma) deve ser discutida com o médico que acompanha a sua gravidez.



Doença cardíaca (insuficiência cardíaca, arritmia, enfarte)



Acidente Vascular Cerebral (AVC)



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.
- Cardíaca | AVC
- + Na presença de doença cardiovascular na sua família próxima, deve avaliar o risco individual junto do seu médico.



Fatores de risco cardiovascular

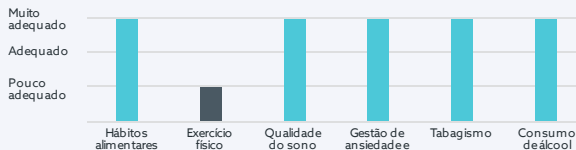


História Familiar

- + 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 moderadamente saudável e adequado, com aspeto(s) que pode melhorar.



O que gostaria de melhorar na sua saúde?

- + Fazer e/ou aumentar exercício físico | Fortalecer a massa muscular
- + Ter um peso saudável
- + 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. +

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

Na presença do estado de Gravidez recomenda-se que realize o acompanhamento médico adequado a este período. Qualquer condição sintoma ou alteração de estilo de vida deve ser discutida com o médico que acompanha a sua gravidez.

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 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

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.

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

☎ 217 104 424