HOSPITAL DA LUZ

Bem-vindo ao Centro de Medicina Preventiva e Longevidade

+ Este é o resumo das suas respostas ao Avaliador de Saúde, registadas a 21 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

	IDADE	PESO	ALTURA
Masculino	60-69	89 Kg	1,70 m

IMC	CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL	CARGA TABÁGICA	Nº DE ANOS SEM FUMAR
30,7 (Índice de Massa Corporal)		- (UMA = unidades maço/ano)	5

+ 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 (próstata, pele, estômago e cólon).

+ O valor do seu IMC indica que está acima do peso normal, em obesidade - classe 1 (30 a 34.9 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.

+ 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.

+ 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. Quanto maior a carga tabágica, maior o risco de doenças associadas ao tabaco. 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 alguns problemas/preocupações de saúde, pelo que deve ser acompanhado(a) pelo seu médico e/ou equipa de saúde.

- Alterações de peso
- Cansaço
- Dor de cabeça
- Pressão arterial elevada

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.

• Não escolheu nenhuma das opções

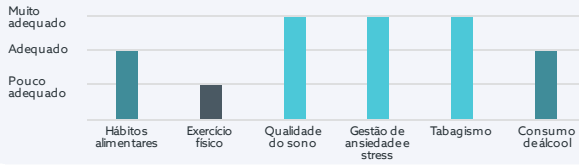
+ Respondeu não ter histórico familiar de doença cardiovascular, oncológica e neurológica.

Fatores de risco cardiovascular

IMC elevado | Gordura abdominal | Pressão arterial elevada

+ 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, colestrol 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
+ 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

HOSPITAL DA LUZ

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

Medicina Desportiva — Saber mais

Nutrição — 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 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

HOSPITAL DA LUZ

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

LUZ ON

- Programa de Fidelização
- Programas de Saúde personalizados

Informação sobre Saúde

- Informação sobre Saúde
- Conselhos para um estilo de vida mais saudável

LUZ 24 — 217 104 424

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