

Bem-vindo ao Centro de Medicina Preventiva.

Este é o resumo das suas respostas ao Avaliador de Saúde, registadas a 08 de Setembro 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



78 Kg

ALTURA



1,89 m

IMC

21,8

CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL



CARGA TABÁGICA

3,6
(*unidades
maço/ano)

Nº DE ANOS SEM FUMAR

-

- + Na sua idade, é importante ter uma equipa médica dedicada que o acompanhe com regularidade nos seus rastreios periódicos e no controlo dos fatores de risco oncológico e cardiovascular (peso, colesterol, diabetes e pressão arterial) para manter a sua qualidade de vida.
- + 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).
- + De acordo com a imagem escolhida, apresenta de gordura localizada nos membros inferiores, situação que deve ser controlada e, quando necessário, vigiada. 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.
- + Qualquer carga tabágica é prejudicial à sua saúde. O tabagismo está associado às principais causas de morte no mundo. Quanto maior a carga tabágica, maior o risco. Um fumador ativo de longa duração perde em média 10 anos de vida.



Condições de saúde

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



Dor de cabeça



Queixas digestivas e/ou intestinais



Dores articulares e/ou musculares



Dor de costas e/ou lombalgia



Histórico familiar de doença

- Cardíaca | AVC
- Doença oncológica (cancro)
- Demências | Outras doenças neurológicas

- + Na presença de doença cardiovascular, oncológica e neurológica na sua família próxima, deve avaliar o seu risco individual junto do seu médico.



Factores de risco cardiovascular



Gordura abdominal



Tabagismo



História Familiar

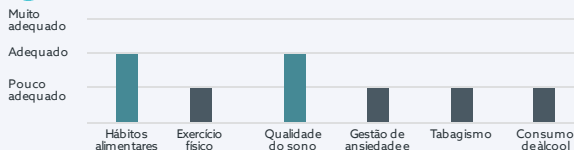
- + Na presença de 1 fator de risco, já se considera existir risco cardiovascular.

Programa de Prevenção de Risco cardiovascular

Saber mais



Hábitos e estilo de vida



- + As suas respostas indicam que deve rever alguns dos seus hábitos e estilos de vida. As suas escolhas diárias são essenciais para que tenha saúde e qualidade de vida.



O que gostaria de melhorar na sua saúde?

- + Deixar de fumar
- + Dormir melhor
- + Reduzir ansiedade e stress e/ou prevenir o burnout
- + 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





+ 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

- 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