

Bem vindo ao Centro de Medicina Preventiva. Este é o resumo das suas respostas ao Avaliador de Saúde

+ Os resultados do avaliador de saúde não são diagnósticos, nem pretendem substituir uma consulta/avaliação médica.

## + Dados Biométricos e outras informações



+ Na sua idade, deve controlar anualmente os valores dos principais fatores de risco (peso, colesterol, diabetes e pressão arterial), ter atenção aos excessos (alimentares, tabágicos, consumo de álcool) e gerir os níveis de stress.

+ O valor do seu IMC (Índice de Massa Corporal) indica que está abaixo do peso normal. Tenha em conta que o IMC não distingue a massa magra da massa gordá, 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 (p. ex. 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.

+ Qualquer carga tabágica é prejudicial à sua saúde. O tabagismo está associada às principais causas de morte no mundo. Quanto maior a sua carga tabágica, maior o seu risco. Um fumador ativo de longa duração perde em média 10 anos de vida.

## Condições e preocupações de saúde

Stress/ Ansiedade/ Burnout

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

## Histórico familiar de doença

+ Demências / Outras doenças neurológicas

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

Programa de Redução do Risco Oncológico

Saber mais

## Fatores de risco cardiovascular



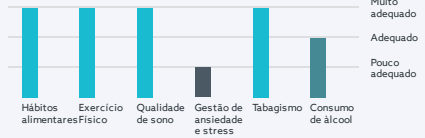
+ Na presença de um fator de risco, já se considera existir risco cardiovascular.

Programa de Prevenção de Risco cardiovascular

Saber mais

## Hábitos e estilo de vida

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



## O que gostaria de melhorar na sua saúde?

+ Deixar de fumar

## + Escolha aqui a sua equipa de saúde

- + Médico de família
- + Médico dentista
- + Nutricionista
- + Fisiologista
- + Mental coach



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

## + O Centro de Medicina Preventiva do Hospital da Luz tem Programas de Saúde e de Bem-Estar que o podem ajudar a melhorar a sua saúde e qualidade de vida. No seu caso:

Programa de Cessação Tabágica [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](#)

Programa de Redução do Risco Cardiovascular [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

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 [☎ 317 104 424](#)



## Hospital da Luz Digital

\* Videconsultas urgentes e programadas

LUZ 34 [LUZ 24](#) [☎ 317 104 424](#)

- 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 vídeo consulta urgente



MY LUZ

www.hospital.luz.com

- Marcação e realização de consultas, vídeoconsultas 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