

Bem-vindo ao Centro de Medicina Preventiva.

Este é o resumo das suas respostas ao Avaliador de Saúde, registadas a 26 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



>70

PESO



23 Kg

ALTURA



2,30 m

IMC

4,3

CONCENTRAÇÃO DE GORDURA CORPORAL



CARGA TABÁGICA

0,2
(^ounidades
maço/ano)

Nº DE ANOS SEM FUMAR

-

- + Na sua idade, é fundamental manter-se ativo (física e mentalmente). Ter o acompanhamento de uma equipa médica dedicada, com uma vigilância próxima, permite controlar doenças crónicas e manter a sua qualidade de vida.
- + 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 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.
- + 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. Na presença de sintomatologia associada a Menopausa, recomenda-se que realize o acompanhamento médico adequado.



Doença gastrointestinal



Queixas e sintomas de menopausa



Histórico familiar de doença

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



Factores de risco cardiovascular

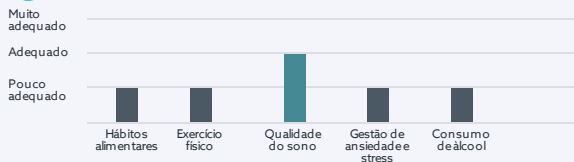


Gordura abdominal

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



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?

- + Fazer uma alimentação saudável e adequada às minhas necessidades

+ 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 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
SERVIÇO DE URGÊNCIA

