

HOSPITAL DA LUZ

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

Os resultados do avaliador de saúde são diagnosticados num período laboratorial com duração de 10 dias úteis.

Dados Bioquímicos e outras informações



Na sua faixa etária é normal encontrar-se em valores normais para uma doença crónica e deve controlar-se através de exames de risco cardiovascular (colesterol, diabetes e pressão arterial).

O valor do seu IMC (Índice de Massa Corporal) significa que está dentro da normalidade. Este valor indica que o seu peso é adequado para a sua altura, tendo em conta a sua composição corporal. O seu peso é adequado para a sua altura, tendo em conta a sua composição corporal. O seu peso é adequado para a sua altura, tendo em conta a sua composição corporal.

De acordo com a figura 3, a presença de gordura localizada na zona abdominal é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes e outras.

Outros fatores de risco para a saúde são a presença de hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, obesidade, síndrome metabólica, síndrome do estresse, síndrome do burnout e a sua carga laborial, sono e vida social. Um familiar com a mesma doença pode ser maior (30 anos de vida).

Condições e preocupações de saúde

- Respostas que tem condições diagnósticas/preocupações de saúde pelo que deve ser acompanhado(a) pelo seu médico ou equipa de saúde. Na presença de sintomatologia associada a Menopausa recomendamos-lhe que realize o acompanhamento médico adequado.

Afetações de peso

- Dores articulares e/ou musculares
- Dificuldade de concentração e/ou memória
- Osteoporose

Afetações do sono

- Manchas
- Cansaço
- Preocupação

Histórico familiar de doença

- Doença oncológica
- Demência / Outras doenças neurológicas
- Na presença de doença Oncológica na sua família próxima deve avaliar o seu risco individual junto do seu médico.

Programa de Prevenção de Risco cardiovascular [Saiba mais](#)

Fatores de risco cardiovascular

- Concentração de gordura abdominal
- Tabagismo
- Na presença de doença Oncológica na sua família próxima deve avaliar o seu risco individual junto do seu médico.

Programa de Prevenção de Risco cardiovascular [Saiba mais](#)

Hábitos e estilo de vida

As suas respostas indicam ter um estilo de vida moderadamente saudável e adequado, com aspeto (s) que pode melhorar. As suas escolhas dizem-lhe o suficiente para que tenha saúde e qualidade de vida.



O que gostaria de melhorar na sua saúde?

- Deixar de fumar
- Fazer exercício físico adequado às minhas necessidades e/ou fortalecer a minha musculatura
- Esser uma alimentação saudável e adequada
- Reduzir ansiedade ou stress, evitar "burnout"
- Dormir melhor

Escolha aqui a sua equipa de saúde

- Médico de família
- Médico dentista
- Naturopata
- Fisioterapeuta
- Monitor coach

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

O Centro de medicina preventiva tem programas de saúde e de bem estar que o/a podem ajudar a melhorar

- Programa de cessação tabágica [Saiba mais](#)
- Programa de exercício físico/inclinação de rendimento desportivo [Saiba mais](#)
- Programa de nutrição e reeducação alimentar [Saiba mais](#)
- Programa de melhoria de qualidade do sono [Saiba mais](#)
- Programa de redução de ansiedade e stress/ redução de burnout [Saiba mais](#)

Esta Relatório tem por base a informação técnica que decidiu fornecer no momento de recolher os dados. O seu objetivo é orientar e proporcionar informação geral de saúde. O mesmo não constitui um relatório clínico, sendo devido ser utilizado em substituição de orientações e recomendações individuais por médicos assistentes ou profissionais de saúde. Os resultados não representam uma avaliação diagnóstica, nem recomendações de tratamento, nem procedimentos ou intervenções terapêuticas. Os resultados apresentados neste Relatório podem ser influenciados por alguns fatores subjacentes, como métodos, instrumentos, medições. Sempre que possível, consulte o seu médico ou profissional de saúde para obter mais informações. Este relatório de saúde tem como objetivo fornecer-lhe informações gerais sobre a sua saúde e bem-estar. Não deve ser utilizado para fins de diagnóstico ou tratamento. Consulte o seu médico ou profissional de saúde e confirme os resultados apresentados neste Relatório.

HOSPITAL DA LUZ

