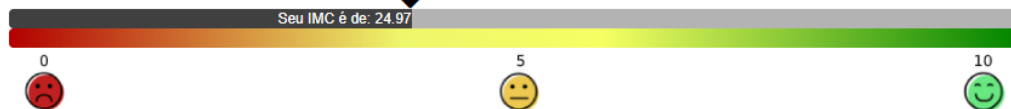


Orientações:

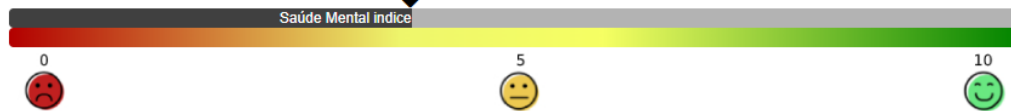
Índice de Massa Muscular (IMC) ?

Seu IMC está um pouco acima do padrão, de acordo com a O.M.S, IMC entre 24,9 e 29,9 são considerados acima do peso ideal.



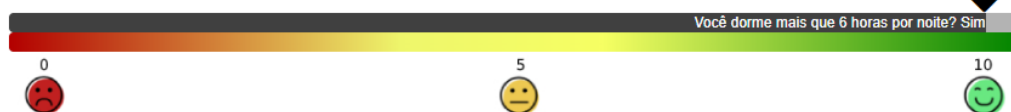
Índice Saúde Mental

Alguns pontos como: Irritabilidade frequente, Dificuldade de concentração, Perda ou aumento de apetite sem motivo, foram apontados com respeito a sua Saúde Mental, acompanhe as dicas abaixo que irá ajudá-lo(a).



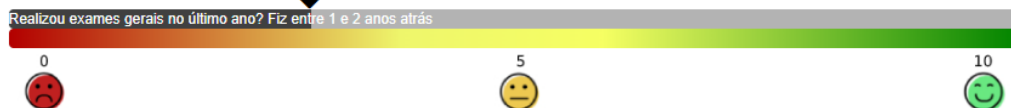
Índice Qualidade do Sono Noturno

Parabéns! É muito importante observar além da quantidade de horas a qualidade do sono.



Índice para Consultas e Exames Gerais

Você não realizou exames preventivos geral no último ano, observe nossas dicas abaixo!



Teste de Papanicolau

Você não realizou exame de papanicolau no último ano, observe nossas dicas abaixo!



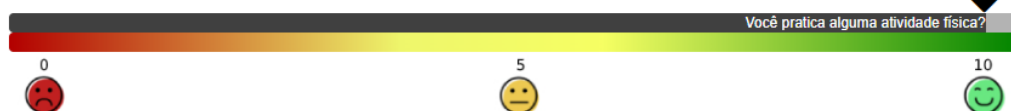
Índice para teste de Mamografia

Você não realizou exame de mamografia no último ano, observe nossas dicas abaixo!



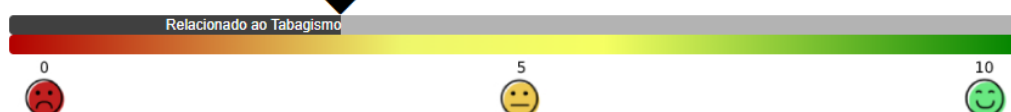
Índice de Atividade Física

Parabéns! Você está praticando atividades com regularidade!



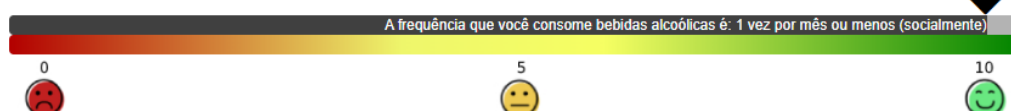
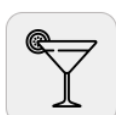
Índice Tabagismo

Identificamos alguns fatores de risco para suas saúde relacionados ao Tabagismo, observe nossas dicas no final deste relatório.

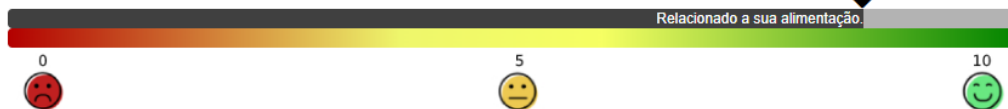


Índice para consumo de bebidas Alcoólicas

Parabéns! Consumir bebidas alcoólicas com moderação é muito importante para sua saúde e bem estar, continue assim.



A maioria dos alimentos que você consome são considerados saudáveis, mas confira nossas dicas de uma boa alimentação no final deste relatório.



Identificamos alguns fatores de risco para sua saúde e preparamos algumas dicas para você

Saúde Mental

Ansiedade, tensão emocional, desânimo, tristeza e outros problemas emocionais e mentais podem levar a adoção de maus hábitos, como fumar, comer mal, consumir bebidas alcoólicas ou até mesmo o sedentarismo, que são fatores de risco para outras doenças. Existem estudos que demonstram que o stress agudo pode provocar uma redução do fluxo sanguíneo para o coração, aumento a probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares. Atualmente existe 450 milhões de pessoas com doenças mentais e comportamentais e a depressão é o ponto inicial para tais problemas. Não é vergonha admitir que está doente e precisando de ajuda médica. O que você não resolve em sua mente, o corpo transforma em doença, cuide-se!

Exames e consultas preventivas gerais

Procurar o atendimento médico apenas quando algo está errado é um grande erro. Consultas e exames preventivos são fundamentais para manter sua saúde em dia, ajudando a detectar doenças e desequilíbrios no organismo no estágio inicial. Além disso é muito importante conhecer o histórico familiar, pois a genética pode contribuir para o surgimento de algumas patologias como câncer, diabetes e doenças cardiovasculares.

Exames Preventivos

O câncer de mama é o câncer mais comum entre mulheres em todo o mundo, aumentando a probabilidade de desenvolvimento após os 50 anos. O melhor meio de prevenção é a realização do exame de mamografia que deve ser realizado anualmente a partir dos 50 anos e caso exista algum caso de câncer de mama na família, a indicação é que o exame seja realizado a partir dos 30 anos. Realizar o exame de Papanicolau anualmente, também ajuda na prevenção de doenças do colo do útero.

Tabagismo

Fumar causa riscos para todo sistema circulatório, aumentando o risco para doenças cardiovasculares pois contribui para o endurecimento das artérias e formação de coágulos sanguíneos. Fumar também pode diminuir a capacidade respiratória, dificultando atividades diárias e a prática de exercícios físicos, que é essencial para se manter saudável. Se você fuma, o melhor que pode fazer pela sua saúde é deixar o cigarro.

Alimentação

A alimentação saudável é o combustível para o nosso corpo, criando a energia que precisamos para combater doenças. Por este motivo devemos nos alimentar de forma saudável e balanceada. Coma verduras, saladas, frutas e carnes magras, diminua o consumo de açúcar e gorduras. Evite alimentos salgados e em conserva.