



Blood Interpretation

Relatório Blood Interpretation

Uma análise abrangente e personalizada que reúne todos os seus dados em um só lugar.

IDADE
61 anos

SEXO
Masculino

PESO
77 kg

ALTURA
183 cm

IMC
23

MOTIVO DA ANÁLISE
Check-up de rotina

USO DE ÁLCOOL
Ocasionalmente

USO DE TABACO
Três cigarros por dia

ATIVIDADE FÍSICA
Mais de 150 minutos por semana

REGIME ALIMENTAR ESPECÍFICO
Não

HISTÓRICO MÉDICO PESSOAL
Não

HISTÓRICO MÉDICO FAMILIAR
Pressão alta

MEDICAMENTOS ATUAIS
Não

SINTOMAS ATUAIS
Não

ALERGIA
Pólen



Relatório IA : 07/10/2026



O relatório Blood Interpretation é uma ferramenta informativa e educacional gerada por IA para ajudar você a entender seu laudo de exame e a se preparar para sua consulta. Ele não substitui de forma alguma o aconselhamento do seu médico e não constitui um diagnóstico ou tratamento.





Resumo das Interpretações

Requer acompanhamento médico

Função Renal — Alterada

- A função renal apresenta sinais de redução moderada da capacidade de filtração.
- A creatinina está elevada (1.5 mg/dL, acima do limite de 1.3 mg/dL) e a taxa de filtração glomerular estimada (eGFR) situa-se entre 49 e 59 mL/min/1.73m², o que corresponde a uma diminuição moderada da capacidade dos rins de limpar o sangue.
- A ureia (BUN) está no limite superior da normalidade (18 mg/dL), e a relação BUN/creatinina é normal, o que sugere que a alteração não é causada por desidratação severa.
- É importante ressaltar que, para confirmar uma doença renal crônica, essa alteração precisa persistir por pelo menos três meses, e exames complementares como a pesquisa de albumina na urina são necessários.
- Uma consulta médica é essencial para avaliar essa situação de forma aprofundada, pois somente um profissional de saúde pode fazer o diagnóstico correto e definir o acompanhamento adequado.

Função Hepática e Biliar — Parcialmente Alterada

- As enzimas hepáticas AST (24 U/L) e ALT (13 U/L) estão dentro da faixa normal, o que é um sinal positivo de que o fígado não apresenta inflamação ou lesão significativa.
- No entanto, a fosfatase alcalina está significativamente elevada (166 U/L, para um limite superior de 116 U/L), o que pode ter origem hepática ou óssea.
- A bilirrubina total também está elevada (1.9 mg/dL, para um limite de 1.0 mg/dL), embora a causa mais frequente de uma elevação isolada com enzimas hepáticas normais seja a síndrome de Gilbert, uma condição genética benigna.
- A combinação dessas duas elevações merece investigação complementar para esclarecer a origem.
- Uma consulta médica é essencial para solicitar exames adicionais e determinar a causa dessas alterações, pois somente um profissional de saúde pode interpretar corretamente e decidir os próximos passos.



Sistema Imunológico e Proteínas — Levemente Alterado

- A contagem de leucócitos está ligeiramente abaixo da faixa de referência (4.0 K/mcL, para um limite inferior de 4.8 K/mcL), o que pode refletir uma variação individual ou o efeito de uma infecção viral recente e benigna.
- As globulinas estão levemente elevadas (4 g/dL), o que pode estar relacionado à alergia ao pólen declarada no perfil, e a relação albumina/globulina está consequentemente um pouco abaixo do esperado.
- A albumina (4.4 g/dL) e as proteínas totais (7.9 g/dL) estão normais, o que é tranquilizador.
- Esses achados isolados geralmente não representam preocupação imediata, mas merecem acompanhamento.
- Recomenda-se discutir esses resultados com um profissional de saúde, que é o único habilitado a interpretar corretamente e decidir os próximos passos.

Plaquetas e Coagulação — Levemente Alterada

- A contagem de plaquetas está no limite inferior da normalidade (151 K/mcL, para um mínimo de 150 K/mcL), o que é considerado adequado.
- No entanto, o volume plaquetário médio (VPM) está ligeiramente elevado (10.2 fL, para um limite superior de 9.6 fL), indicando que as plaquetas são um pouco maiores que o habitual.
- Plaquetas maiores são geralmente mais jovens e mais ativas, e esse achado é frequente quando a contagem de plaquetas se encontra no limite inferior da normalidade, pois a medula óssea compensa produzindo plaquetas mais volumosas.
- O tabagismo, mesmo em pequena quantidade, pode contribuir para essa ativação plaquetária.
- Recomenda-se mencionar esse resultado ao profissional de saúde na próxima consulta para acompanhamento.

Equilíbrio Ácido-Base — Levemente Alterado

- O CO₂ total (bicarbonato) está muito discretamente acima da faixa de referência (30, para um limite superior de 29), o que pode sugerir uma leve alcalose metabólica.
- Esse desvio mínimo pode ser explicado por uma desidratação leve no momento da coleta em jejum.
- Os demais eletrólitos — sódio (140 mEq/L), potássio (4.5 mmol/L) e cloreto (105 mEq/L) — estão todos dentro da faixa normal, o que é tranquilizador.
- A osmolalidade também está normal (281 mOsm/kg), confirmando um bom equilíbrio geral dos líquidos corporais.
- Esse achado isolado e mínimo não representa preocupação, mas pode ser mencionado ao profissional de saúde na próxima consulta.



Série Vermelha (Hemácias) — Normal

- Todos os parâmetros relacionados às hemácias estão dentro da faixa normal.
- As hemácias ($4.78 \times 10^6/\text{mCL}$), a hemoglobina (15.0 g/dL), o hematócrito (45.4%), o volume corpuscular médio (95.0 fL), a hemoglobina corpuscular média (31.4 pg), a concentração de hemoglobina corpuscular média (33.0 g/dL) e a amplitude de distribuição dos eritrócitos (13.1%) estão todos adequados.
- Isso indica que o corpo produz uma quantidade suficiente de hemácias de tamanho e conteúdo normais, garantindo um transporte de oxigênio eficiente para todos os tecidos.
- Não há sinais de anemia ou de alteração na produção de células vermelhas.

Metabolismo da Glicose — Normal

- O controle do açúcar no sangue está excelente.
- A glicose em jejum (94 mg/dL) e a hemoglobina glicada (5.5%) estão ambas dentro da faixa normal.
- A hemoglobina glicada, que reflete a média de açúcar no sangue nos últimos 2 a 3 meses, confirma um controle glicêmico estável e saudável.
- Esses resultados afastam a possibilidade de diabetes ou de pré-diabetes no momento atual.

Perfil Lipídico — Normal

- O perfil de gorduras no sangue está dentro dos valores desejáveis.
- O colesterol total (175 mg/dL), os triglicerídeos (113 mg/dL), o HDL colesterol (48 mg/dL) e o LDL colesterol (104 mg/dL) estão todos dentro das faixas de referência.
- As relações colesterol total/HDL (4) e LDL/HDL (2) também estão adequadas.
- Esses resultados indicam um bom equilíbrio das gorduras no sangue e um risco cardiovascular controlado nesse aspecto.

Função Tireoidiana — Normal

- O TSH (2.739 uIU/mL) está dentro da faixa normal, indicando que a tireoide está funcionando de forma adequada.
- A tireoide é uma glândula que regula o metabolismo, a energia e a temperatura do corpo.
- Um TSH normal sugere que essa regulação está equilibrada e não há sinais de hipo ou hipertireoidismo.

Marcador Prostático — Normal

- O PSA total (0.90 ng/mL) está bem dentro da faixa normal, indicando uma atividade prostática sem alterações detectáveis por este marcador.
- Esse resultado é tranquilizador para um homem de 61 anos.
- O acompanhamento regular com dosagem periódica do PSA, conforme orientação do profissional de saúde, é recomendado para manutenção da saúde prostática.



Equilíbrio Mineral (Cálcio) — Normal

- O cálcio (9.4 mg/dL) e o cálcio corrigido pela albumina (9 mg/dL) estão ambos dentro da faixa normal.
- Isso indica um bom equilíbrio desse mineral essencial para a saúde dos ossos, dos músculos e do sistema nervoso.
- A albumina normal (4.4 g/dL) permite uma interpretação confiável do cálcio total.
- Alimentos como laticínios, vegetais verde-escuros e sardinha ajudam a manter esse equilíbrio.





Interpretação dos Resultados

Requer acompanhamento médico

Fosfatase Alcalina (Alk Phos)

Requer acompanhamento médico

166 U/L

Referência : 46–116 U/L

É uma enzima encontrada principalmente nos ossos e no fígado, como um indicador de atividade nessas duas «fábricas» do corpo.

- O resultado apresenta um desvio significativo acima dos valores de referência (166 U/L para um limite superior de 116 U/L).
- A fosfatase alcalina é uma enzima produzida principalmente pelo fígado e pelos ossos.
- A causa mais provável, considerando que as demais enzimas hepáticas (AST e ALT) estão normais, é uma origem óssea, como um aumento da renovação do tecido ósseo, que pode ocorrer com o envelhecimento ou por deficiência de vitamina D.
- O tabagismo, mesmo em pequena quantidade, pode afetar o metabolismo ósseo e contribuir para essa elevação.
- Esse resultado merece atenção médica especial porque uma elevação dessa magnitude, mesmo isolada, necessita de investigação para determinar se a origem é hepática ou óssea, o que pode ser esclarecido com exames complementares como a GGT (gama-glutamilttransferase) e a dosagem de vitamina D.
- Enquanto se aguarda a consulta, é aconselhável: consumir alimentos ricos em cálcio (como leite, iogurte ou queijo, 2 a 3 porções por dia), garantir exposição solar moderada de 15 a 20 minutos por dia para favorecer a produção de vitamina D, e manter a atividade física regular que já é praticada, pois exercícios com carga ajudam a fortalecer os ossos.
- Uma consulta médica é essencial para investigar a causa dessa elevação, pois somente um profissional de saúde pode solicitar os exames complementares necessários, fazer o diagnóstico correto e definir a conduta adequada.



1.5 mg/dL

Referência : 0.6–1.3 mg/dL

É um resíduo produzido pelos músculos que os rins devem filtrar e eliminar, como o lixo que o sistema de coleta (rins) precisa retirar regularmente.

- O resultado apresenta um desvio significativo acima dos valores de referência (1.5 mg/dL para um limite superior de 1.3 mg/dL).
- A creatinina é um resíduo muscular que os rins devem eliminar, e um valor elevado pode sugerir que os rins não estão filtrando o sangue com a eficiência esperada.
- A causa mais provável, considerando a idade (61 anos) e o histórico familiar de pressão alta (que pode afetar os vasos sanguíneos dos rins ao longo do tempo), é um declínio da função de filtração renal.
- A desidratação leve no momento da coleta (em jejum, pela manhã) também pode contribuir para uma elevação transitória da creatinina.
- Esse resultado merece atenção médica especial porque está associado a uma taxa de filtração glomerular estimada (eGFR) reduzida, o que pode indicar uma diminuição moderada da capacidade dos rins de limpar o sangue.
- Enquanto se aguarda a consulta, é aconselhável: manter uma hidratação adequada com 1,5 a 2 litros de água por dia distribuídos ao longo do dia, limitar o consumo de sal a menos de 5 gramas por dia para proteger os rins e os vasos sanguíneos, e evitar o uso de anti-inflamatórios sem prescrição médica, pois esses medicamentos podem sobrecarregar os rins.
- Uma consulta médica é essencial para avaliar a função renal de forma completa, pois somente um profissional de saúde pode solicitar exames complementares (como a dosagem de albumina na urina), confirmar o diagnóstico e definir o acompanhamento adequado.

eGFR (Taxa de Filtração Glomerular Estimada)

Requer acompanhamento médico

49–59 mL/min/1.73m²Referência : ≥ 60 mL/min/1.73m²

É uma medida que indica a capacidade dos rins de limpar o sangue, como a vazão de um filtro de água — quanto maior, melhor a filtragem.

- O resultado apresenta um desvio significativo abaixo do valor esperado.
- A taxa de filtração glomerular estimada entre 49 e 59 mL/min/1.73m² sugere uma redução moderada da capacidade dos rins de filtrar o sangue.
- A causa mais provável, considerando o histórico familiar de pressão alta, é um efeito cumulativo da pressão arterial sobre os pequenos vasos dos rins ao longo dos anos, mesmo na ausência de um diagnóstico formal de hipertensão.
- O tabagismo, mesmo em pequena quantidade, danifica os vasos sanguíneos e pode acelerar o declínio da função renal.
- Esse resultado merece atenção médica especial porque uma eGFR nessa faixa corresponde a uma diminuição moderada da função renal que necessita de investigação e acompanhamento regular.
- É importante ressaltar que, para confirmar uma doença renal crônica, essa alteração precisa persistir por pelo menos três meses.
- Enquanto se aguarda a consulta, é aconselhável: evitar completamente o uso de anti-inflamatórios (como ibuprofeno ou diclofenaco) sem orientação médica, reduzir o consumo de sal para menos de 5 gramas por dia, e manter a hidratação com 1,5 a 2 litros de água por dia.
- Uma consulta médica é essencial para avaliar a função renal de forma aprofundada, incluindo a pesquisa de albumina na urina, pois somente um profissional de saúde pode fazer o diagnóstico correto e definir o plano de acompanhamento.



1.9 mg/dL

Referência : 0.1–1.0 mg/dL

É um pigmento amarelo produzido quando o corpo recicla as hemácias velhas, como a tinta residual de uma reciclagem — o fígado é responsável por processá-la e eliminá-la.

- O resultado apresenta um desvio significativo acima dos valores de referência (1.9 mg/dL para um limite superior de 1.0 mg/dL).
- A bilirrubina é um pigmento produzido pela reciclagem natural das hemácias velhas, e o fígado é responsável por processá-la e eliminá-la.
- A causa mais provável, considerando que as enzimas hepáticas (AST e ALT) estão normais, é a síndrome de Gilbert, uma condição genética benigna e muito comum que afeta a capacidade do fígado de processar a bilirrubina, sem causar danos à saúde.
- O jejum prolongado antes da coleta de sangue também pode elevar temporariamente a bilirrubina, especialmente em pessoas com essa predisposição genética.
- Esse resultado merece atenção médica porque, embora a causa mais frequente seja benigna, é importante confirmar a origem dessa elevação e descartar outras possibilidades, especialmente com a fosfatase alcalina também elevada.
- Enquanto se aguarda a consulta, é aconselhável: manter uma alimentação regular sem pular refeições (fazer pelo menos 3 refeições e 2 lanches por dia), garantir uma boa hidratação com 1,5 a 2 litros de água por dia, e evitar o consumo de álcool até a avaliação médica.
- Uma consulta médica é essencial para investigar a causa dessa elevação, pois somente um profissional de saúde pode solicitar exames complementares (como a dosagem de bilirrubina direta e indireta), fazer o diagnóstico correto e definir a conduta adequada.



WBC (Leucócitos)

Requer atenção

4.0 K/mcL

Referência : 4.8–10.8 K/mcL

São as células de defesa do corpo, como os soldados de um exército que protegem contra infecções e doenças.

- O resultado está ligeiramente abaixo dos valores de referência.
- Uma contagem de leucócitos levemente reduzida pode ter diversas origens.
- A causa mais provável neste caso é uma infecção viral recente e benigna, mesmo sem sintomas aparentes, pois vírus comuns podem temporariamente reduzir a produção dessas células de defesa.
- O tabagismo, mesmo em pequena quantidade como três cigarros por dia, também pode influenciar a produção e a distribuição dessas células no sangue.
- Esse resultado isolado, sem outros sinais de infecção ou alteração importante nos demais exames, geralmente não é motivo de preocupação imediata.
- Algumas medidas que podem ajudar a fortalecer as defesas do corpo incluem: consumir diariamente pelo menos 5 porções de frutas e vegetais ricos em vitamina C (como laranja, acerola e brócolis), manter a prática regular de atividade física já realizada (mais de 150 minutos por semana), e garantir pelo menos 7 a 8 horas de sono por noite para permitir a recuperação adequada do sistema imunológico.
- Recomenda-se discutir esse resultado com um profissional de saúde na próxima consulta, pois somente um médico está habilitado a interpretar corretamente, fazer um diagnóstico e decidir os próximos passos.

VPM (Volume Plaquetário Médio / MPV)

Requer atenção

10.2 fL

Referência : 6.8–9.6 fL

Mede o tamanho médio dos «curativos» do sangue (plaquetas). Plaquetas maiores costumam ser mais jovens e mais ativas na coagulação.

- O resultado está ligeiramente acima dos valores de referência.
- Um volume plaquetário médio elevado significa que as plaquetas circulantes são um pouco maiores que o habitual.
- A causa mais provável é que a medula óssea está produzindo plaquetas jovens e maiores para compensar um consumo ou renovação ligeiramente aumentado, o que é frequente quando a contagem de plaquetas se encontra no limite inferior da normalidade, como é o caso aqui (151 K/mcL).
- O tabagismo, mesmo em pequena quantidade, também pode contribuir para uma ativação plaquetária discreta, levando a plaquetas de maior volume.
- Esse achado isolado, com uma contagem de plaquetas dentro da faixa normal e sem sinais de sangramento ou outras alterações, geralmente não representa preocupação imediata.
- Algumas medidas benéficas incluem: reduzir progressivamente o consumo de cigarros com o objetivo de cessar o tabagismo, consumir alimentos ricos em ômega-3 (como sardinha ou salmão, pelo menos 2 vezes por semana) que auxiliam na saúde vascular, e manter a hidratação adequada com cerca de 1,5 a 2 litros de água por dia.
- Recomenda-se conversar sobre esse resultado com um profissional de saúde, que é o único habilitado a interpretar corretamente e definir a necessidade de acompanhamento.



30

Referência : 22–29 mmol/L

Reflete a quantidade de bicarbonato no sangue, que funciona como um amortecedor que mantém a acidez do sangue equilibrada, como um regulador de pH numa piscina.

- O resultado está ligeiramente acima dos valores de referência.
- O CO2 total reflete principalmente o bicarbonato no sangue, e um valor levemente elevado pode sugerir uma leve alcalose metabólica (um discreto excesso de bicarbonato).
- A causa mais provável é uma desidratação leve no momento da coleta, que pode concentrar o bicarbonato no sangue, especialmente considerando que a coleta foi feita em jejum pela manhã.
- O consumo ocasional de álcool, que pode causar episódios de vômito ou perda de ácidos gástricos, também pode contribuir para esse tipo de elevação.
- Esse desvio é muito discreto (apenas 1 unidade acima do limite) e, com os demais eletrólitos (sódio, potássio e cloreto) todos normais, não representa preocupação imediata.
- Algumas medidas simples incluem: garantir uma boa hidratação antes da coleta de sangue (beber pelo menos 1 a 2 copos de água na noite anterior), manter uma alimentação equilibrada rica em frutas e vegetais, e evitar o consumo de álcool nos dias que antecedem exames laboratoriais.
- Recomenda-se mencionar esse resultado ao profissional de saúde na próxima consulta, pois somente um médico pode interpretar corretamente e decidir os próximos passos.

4 g/dL

Referência : 2.0–3.5 g/dL

São proteínas do sangue que incluem os anticorpos de defesa, como os escudos do sistema imunológico.

- O resultado está ligeiramente acima dos valores de referência.
- As globulinas são proteínas que incluem os anticorpos e outras moléculas de defesa.
- A causa mais provável é uma resposta imunológica crônica de baixo grau, que pode estar relacionada à alergia ao pólen declarada no perfil, pois o sistema imunológico produz mais anticorpos quando está constantemente estimulado por alérgenos.
- O consumo ocasional de álcool também pode contribuir para uma leve estimulação da produção de globulinas pelo fígado.
- Esse resultado isolado, com albumina e proteínas totais normais, geralmente não é motivo de preocupação imediata, mas merece acompanhamento.
- Algumas medidas úteis incluem: limitar a exposição ao pólen usando filtros de ar em casa e evitando atividades ao ar livre nos horários de maior concentração de pólen, manter uma alimentação rica em frutas e vegetais com propriedades anti-inflamatórias (como frutas vermelhas, 1 porção por dia), e moderar o consumo de álcool.
- Recomenda-se discutir esse resultado com um profissional de saúde, que poderá solicitar uma eletroforese de proteínas se julgar necessário, pois somente um médico pode interpretar corretamente e decidir os próximos passos.



1

Referência : 1.1–2.5

Compara a quantidade de albumina com a de globulinas no sangue, como uma balança que verifica se as proteínas de transporte e as de defesa estão em equilíbrio.

- O resultado está ligeiramente abaixo dos valores de referência.
- A relação albumina/globulina reflete o equilíbrio entre as proteínas de transporte (albumina) e as de defesa (globulinas).
- A causa mais provável dessa relação levemente diminuída é a elevação das globulinas observada nesta análise, que reduz matematicamente essa proporção, mesmo com a albumina em nível normal.
- Esse achado é coerente com a leve elevação das globulinas já discutida e não representa uma alteração independente.
- Esse resultado, no contexto de uma albumina normal (4.4 g/dL), não é motivo de preocupação imediata.
- As mesmas medidas recomendadas para as globulinas se aplicam aqui: controlar a exposição a alérgenos, manter uma alimentação equilibrada e variada, e moderar o consumo de álcool.
- Recomenda-se mencionar esse resultado ao profissional de saúde na próxima consulta, pois somente um médico está habilitado a interpretar corretamente e decidir os próximos passos.



Normal

RBC (Hemácias)

Normal

4.78 $\times 10^6/\text{mcL}$

Referência : 4.70–6.10 $\times 10^6/\text{mcL}$

São como caminhões de entrega que transportam oxigênio dos pulmões para todos os órgãos e tecidos do corpo.

- A quantidade de hemácias está dentro da faixa normal, indicando que o corpo possui um número adequado de «caminhões de entrega» para transportar oxigênio a todos os tecidos.

Hemoglobina (Hgb)

Normal

15.0 g/dL

Referência : 13.7–16.7 g/dL

É a carga de oxigênio dentro de cada caminhão de entrega (hemácia), responsável por levar o oxigênio dos pulmões até cada célula do corpo.

- O nível de hemoglobina está dentro da faixa normal, o que significa que a capacidade de transporte de oxigênio no sangue é adequada e não há sinais de anemia.

Hematócrito (Hct)

Normal

45.4 %

Referência : 40.0–50.0 %

Representa a proporção do sangue ocupada pelas hemácias, como a porcentagem de espaço que os caminhões de entrega ocupam numa estrada.

- O hematócrito está dentro da faixa esperada, indicando um equilíbrio saudável entre a parte líquida do sangue e as células vermelhas.

VCM (Volume Corpuscular Médio / MCV)

Normal

95.0 fL

Referência : 80.0–100.0 fL

Mede o tamanho de cada caminhão de entrega (hemácia). Caminhões muito grandes ou muito pequenos podem indicar problemas na produção.

- O tamanho das hemácias está dentro da faixa normal, sugerindo que a produção dessas células está ocorrendo de forma adequada.

HCM (Hemoglobina Corpuscular Média / MCH)

Normal

31.4 pg

Referência : 27.0–34.0 pg

Indica a quantidade média de carga de oxigênio (hemoglobina) dentro de cada caminhão de entrega (hemácia).

- A quantidade de hemoglobina por hemácia está dentro do esperado, confirmando que cada célula vermelha carrega uma quantidade adequada de oxigênio.

CHCM (Concentração de Hemoglobina Corpuscular Média / MCHC)

Normal

33.0 g/dL

Referência : 31.0–36.0 g/dL

Mede a concentração de carga de oxigênio dentro de cada caminhão de entrega, ou seja, quão «cheio» de hemoglobina cada caminhão está.

- A concentração de hemoglobina dentro das hemácias está normal, indicando que as células vermelhas estão adequadamente preenchidas com a proteína que transporta oxigênio.



RDW-CV (Amplitude de Distribuição dos Eritrócitos)

Normal

13.1 %

Referência : 10.0–15.0 %

Mede a variação de tamanho entre os caminhões de entrega (hemácias). Se todos são parecidos, a produção está uniforme; se variam muito, pode haver algum desequilíbrio.

- A variação de tamanho entre as hemácias está dentro do normal, indicando uma produção uniforme e saudável dessas células.

Plaquetas

Normal

151 K/mcL

Referência : 150–440 K/mcL

São como pequenos curativos no sangue que se agrupam para estancar sangramentos quando há um corte ou lesão nos vasos sanguíneos.

- A contagem de plaquetas está dentro da faixa de referência, no limite inferior, indicando uma capacidade de coagulação preservada.

Sódio

Normal

140 mEq/L

Referência : 136–145 mEq/L

É um mineral essencial que regula a quantidade de água no corpo, como um controlador de nível de água numa represa.

- O nível de sódio está dentro da faixa normal, indicando um bom equilíbrio de água e sais minerais no organismo.

Potássio

Normal

4.5 mmol/L

Referência : 3.5–5.1 mmol/L

É um mineral essencial para o funcionamento dos músculos e do coração, como uma bateria que alimenta um aparelho elétrico.

- O nível de potássio está dentro da faixa normal, indicando um bom funcionamento muscular e cardíaco.

Cloreto

Normal

105 mEq/L

Referência : 98–107 mEq/L

É um mineral que trabalha junto com o sódio para manter o equilíbrio de líquidos e a acidez do sangue, como um parceiro de equipe do sódio.

- O nível de cloreto está dentro da faixa esperada, confirmando um bom equilíbrio eletrolítico no organismo.

AST (Aspartato Aminotransferase)

Normal

24 U/L

Referência : 15–37 U/L

É uma enzima encontrada no fígado e nos músculos, como um sensor que indica se essas «fábricas» estão funcionando sem sobrecarga.

- O nível de AST está dentro da faixa normal, sugerindo que o fígado e os músculos estão funcionando sem sinais de sobrecarga ou lesão.



ALT (Alanina Aminotransferase)

Normal

13 U/L

Referência : 12–78 U/L

É uma enzima mais específica do fígado, como um alarme dedicado que dispara quando o fígado está sob estresse.

- O nível de ALT está dentro da faixa normal, indicando que o fígado está funcionando de forma saudável, sem sinais de inflamação ou dano.

Ureia (BUN)

Normal

18 mg/dL

Referência : 7–18 mg/dL

É um resíduo produzido quando o corpo processa as proteínas, como a fumaça que sai de uma chaminé — os rins são responsáveis por eliminá-la.

- O nível de ureia está no limite superior da faixa normal.
- Considerando que a creatinina está elevada, esse valor reforça a importância de avaliar a função renal com o profissional de saúde.

Glicose em Jejum

Normal

94 mg/dL

Referência : 74–106 mg/dL

Mede a quantidade de açúcar no sangue após um período sem comer, como verificar o nível de combustível no tanque antes de ligar o carro.

- O nível de glicose em jejum está dentro da faixa normal, indicando um bom controle do açúcar no sangue e ausência de sinais de diabetes.

Relação BUN/Creatinina

Normal

12.0

Referência : 10–20

Compara dois resíduos filtrados pelos rins para ajudar a entender se uma alteração renal é causada por desidratação ou por um problema nos próprios rins, como comparar dois indicadores para encontrar a origem de um problema.

- A relação entre ureia e creatinina está dentro da faixa normal, o que sugere que a elevação da creatinina não é causada por desidratação severa, mas sim por uma possível redução da capacidade de filtração dos rins.

Cálcio

Normal

9.4 mg/dL

Referência : 8.3–10.6 mg/dL

É um mineral fundamental para os ossos, dentes, músculos e nervos, como o cimento que mantém a estrutura de um edifício sólida.

- O nível de cálcio está dentro da faixa normal, indicando um bom equilíbrio desse mineral essencial para ossos, músculos e nervos.
- O cálcio corrigido (9 mg/dL), que leva em conta o nível de albumina, também está adequado.

Proteínas Totais

Normal

7.9 g/dL

Referência : 6.4–8.2 g/dL

Mede a quantidade total de proteínas no sangue, que são como os tijolos e ferramentas usados pelo corpo para construir, reparar e defender os tecidos.

- O nível de proteínas totais está dentro da faixa normal, indicando um bom estado nutricional e uma produção adequada de proteínas pelo organismo.



Albumina

Normal

4.4 g/dL

Referência : 3.4–5.0 g/dL

É a principal proteína do sangue, que funciona como um caminhão de transporte para diversas substâncias e ajuda a manter a água dentro dos vasos sanguíneos.

- O nível de albumina está dentro da faixa normal, indicando um bom estado nutricional e uma função hepática adequada na produção dessa proteína essencial.

Cálcio Corrigido

Normal

9 mg/dL

Referência : 8.5–10.5 mg/dL

É o valor do cálcio ajustado pela quantidade de albumina no sangue, fornecendo uma medida mais precisa do cálcio realmente disponível para o corpo.

- O cálcio corrigido está dentro da faixa normal, confirmando que o nível real de cálcio disponível no organismo é adequado.

Ânion Gap

Normal

10

Referência : 8–12 mEq/L

É um cálculo que verifica o equilíbrio entre os minerais com carga positiva e negativa no sangue, como um contador que confere se as contas estão fechando.

- O ânion gap está dentro da faixa normal, indicando um bom equilíbrio ácido-base no organismo.

Hemoglobina Glicada (HbA1c)

Normal

5.5 %

Referência : 4.8–5.9 %

Funciona como uma «memória» do açúcar no sangue nos últimos 2 a 3 meses, como um diário que registra a média de açúcar ao longo do tempo.

- A hemoglobina glicada está dentro da faixa normal, indicando um excelente controle do açúcar no sangue nos últimos 2 a 3 meses e ausência de sinais de diabetes.

Osmolalidade

Normal

281 mOsm/kg

Referência : 275–295 mOsm/kg

Mede a concentração de todas as partículas dissolvidas no sangue, como verificar se a «sopa» do sangue está na diluição certa — nem muito concentrada, nem muito diluída.

- A osmolalidade está dentro da faixa normal, indicando um bom equilíbrio na concentração de substâncias dissolvidas no sangue e uma hidratação adequada.

Triglicerídeos

Normal

113 mg/dL

Referência : 30–150 mg/dL

São um tipo de gordura no sangue que serve como reserva de energia, como o combustível armazenado num tanque de reserva.

- O nível de triglicerídeos está dentro da faixa normal, indicando um bom metabolismo das gorduras e uma reserva energética equilibrada.



Colesterol Total

Normal

175 mg/dL

Referência : < 200 mg/dL

Mede a quantidade total de gordura tipo colesterol no sangue, que é usada pelo corpo para construir células e produzir hormônios, como a matéria-prima de uma fábrica.

- O colesterol total está dentro da faixa desejável, indicando um bom equilíbrio geral das gorduras no sangue.

HDL Colesterol

Normal

48 mg/dL

Referência : 40–60 mg/dL

É uma fração do colesterol que ajuda a remover o excesso de gordura das artérias, como um caminhão de limpeza que recolhe o lixo das ruas.

- O nível de HDL colesterol está dentro da faixa de referência.
- Pesquisas recentes mostram que o HDL não é um indicador totalmente confiável de proteção cardiovascular, mas um valor dentro da faixa é considerado adequado.
- Alimentos como peixes gordurosos (salmão, sardinha), azeite de oliva extravirgem e castanhas podem ajudar a manter esse nível.

Relação Colesterol Total/HDL

Normal

4

Referência : < 5

Compara o colesterol total com o HDL para avaliar o equilíbrio entre as gorduras no sangue, como uma balança que verifica se há mais «limpeza» ou mais «acúmulo» nas artérias.

- A relação colesterol total/HDL está dentro da faixa desejável, indicando um equilíbrio adequado entre as diferentes frações de gordura no sangue.

LDL Colesterol

Normal

104 mg/dL

Referência : < 116 mg/dL

É a fração do colesterol que pode se depositar nas paredes das artérias quando em excesso, como sedimentos que podem entupir um cano ao longo do tempo.

- O nível de LDL colesterol está dentro do alvo recomendado para o perfil de risco cardiovascular baixo (inferior a 116 mg/dL ou 3.0 mmol/L).
- Nota: o documento original apresentava valores de referência que não correspondiam ao LDL colesterol (120–246 U/L); o alvo utilizado segue as diretrizes de risco cardiovascular.
- O resultado indica um bom controle dessa fração de gordura no sangue.

Relação LDL/HDL

Normal

2

Referência : < 3.5

Compara a gordura que pode se acumular nas artérias (LDL) com a que ajuda a limpá-las (HDL), como uma balança entre acúmulo e limpeza.

- A relação LDL/HDL está dentro da faixa desejável, indicando um bom equilíbrio entre as frações de colesterol no sangue.

TSH (Hormônio Estimulante da Tireoide)

Normal

2.739 uIU/mL

Referência : 0.358–3.740 uIU/mL

É o hormônio que controla a tireoide, como um termostato que regula a velocidade do metabolismo do corpo — se está alto, a tireoide trabalha devagar; se está baixo, trabalha rápido demais.

- O nível de TSH está dentro da faixa normal, indicando que a tireoide está funcionando de forma adequada e o metabolismo está bem regulado.



PSA Total (Antígeno Prostático Específico)

Normal

0.90 ng/mL

Referência : 0.00–4.00 ng/mL

É uma proteína produzida pela próstata, como um indicador de atividade dessa glândula — níveis baixos são normais, mas elevações podem merecer investigação.

- O nível de PSA está bem dentro da faixa normal, indicando uma atividade prostática sem alterações detectáveis por este marcador.





Conselhos de Bem-Estar



Consulta com Profissional de Saúde

- Diante dos resultados que apresentam alterações significativas — especialmente a creatinina elevada com redução da taxa de filtração glomerular, a fosfatase alcalina significativamente elevada e a bilirrubina total elevada — é essencial consultar prontamente um profissional de saúde.
- Essa consulta permitirá a realização de exames complementares para esclarecer a origem dessas alterações e definir o acompanhamento adequado.
- O profissional poderá avaliar a função renal de forma aprofundada, investigar a causa da elevação da fosfatase alcalina (origem hepática ou óssea) e confirmar a natureza da elevação da bilirrubina.
- Este relatório é uma ferramenta destinada a facilitar a compreensão desses resultados, com finalidade puramente informativa e educacional.
- Ele não substitui de forma alguma o aconselhamento médico.
- Portanto, antes de tomar qualquer decisão relativa à saúde ou iniciar tratamento para uma condição médica, a consulta com um médico é indispensável.



Gestão do Peso

- Para um homem de 61 anos com 183 cm de altura e 77 kg, o Índice de Massa Corporal (IMC) calculado é de 23.0, o que se situa dentro da faixa normal (18.5–24.9).
- Esse peso saudável é um fator protetor importante para a saúde cardiovascular, renal e metabólica.
- Manter esse peso estável é um objetivo prioritário, especialmente considerando o histórico familiar de pressão alta.
- Uma alimentação equilibrada e a continuidade da atividade física regular já praticada são as melhores estratégias para preservar esse equilíbrio.
- Esta informação é fornecida para fins educacionais e não substitui o aconselhamento de um profissional de saúde, que permanece essencial para qualquer decisão relacionada ao peso.





Alimentação e Nutrição

- A alimentação desempenha um papel central na proteção da função renal e na saúde geral.
- Considerando a alteração da função renal observada, é aconselhável limitar o consumo de sal a menos de 5 gramas por dia, substituindo o sal de mesa por ervas aromáticas e especiarias (como alho, cebola, orégano e cúrcuma) para temperar os alimentos.
- Substituir carnes processadas (como linguiça e salsicha) por peixes frescos (como sardinha ou tilápia) pelo menos 2 vezes por semana pode beneficiar tanto os rins quanto o perfil lipídico.
- Incluir pelo menos 5 porções diárias de frutas e vegetais variados, priorizando opções ricas em antioxidantes como frutas vermelhas, tomate e brócolis, contribui para a saúde vascular.
- Substituir pão branco por versões integrais e incluir aveia no café da manhã (3 a 4 colheres de sopa) fornece fibras que auxiliam no controle do colesterol e da glicose.
- O consumo de azeite de oliva extravirgem, preferencialmente cru sobre saladas ou adicionado após o cozimento para preservar seus polifenóis benéficos, é uma excelente escolha para substituir manteiga ou gorduras saturadas — lembrando que o azeite extravirgem também permanece estável e adequado para o cozimento doméstico comum.
- Evitar o consumo excessivo de proteínas animais (limitar a 1 porção de carne por dia) pode ajudar a reduzir a carga sobre os rins.
- Manter o consumo de álcool em níveis mínimos também é importante para a saúde hepática.
- Esta informação é fornecida para fins educacionais e não constitui um plano alimentar personalizado, que requer a expertise de um profissional de nutrição.



Atividade Física e Exercício

- Para um homem de 61 anos, com IMC de 23.0 e alteração da função renal, a prática de mais de 150 minutos de atividade física por semana já realizada é um hábito excelente e protetor.
- Manter essa rotina é fundamental, priorizando exercícios aeróbicos moderados como caminhada rápida, natação ou ciclismo, que beneficiam o sistema cardiovascular e a função renal.
- Incluir exercícios de fortalecimento muscular (como musculação leve ou exercícios com o peso do corpo) pelo menos 2 vezes por semana ajuda a preservar a massa muscular e a saúde óssea, o que é particularmente relevante considerando a fosfatase alcalina elevada.
- Exercícios de flexibilidade e equilíbrio, como alongamentos de 10 minutos após cada sessão, complementam a rotina e previnem lesões.
- Esta informação é fornecida para fins educacionais e não constitui um programa de exercícios personalizado, que deve idealmente ser desenvolvido com um profissional qualificado.





Gestão do Estresse e Relaxamento

- O estresse crônico pode afetar negativamente a pressão arterial, a função renal e o sistema imunológico.
- Técnicas de respiração profunda, como a respiração diafragmática (inspirar por 4 segundos, segurar por 4 segundos e expirar por 6 segundos), praticadas por 5 a 10 minutos diariamente, podem ajudar a reduzir a tensão.
- A prática regular de atividades ao ar livre, como caminhadas em parques ou áreas verdes por pelo menos 20 minutos, 3 vezes por semana, tem demonstrado benefícios comprovados na redução do estresse e na melhora do bem-estar geral.
- Manter conexões sociais ativas, participando de atividades em grupo ou mantendo contato regular com amigos e familiares, é um fator protetor importante para a saúde mental.
- Práticas de mindfulness ou meditação guiada, mesmo por 10 minutos por dia, podem complementar essas estratégias.
- Esta informação é compartilhada para fins educacionais e não constitui recomendações terapêuticas, que requerem o aconselhamento de um profissional qualificado.



Sono e Recuperação

- Para uma pessoa de 61 anos, as diretrizes de organizações de pesquisa do sono recomendam entre 7 e 8 horas de sono por noite.
- Um sono de qualidade é essencial para a recuperação do corpo, a regulação do sistema imunológico e a manutenção da saúde renal e cardiovascular.
- Estabelecer um horário regular para dormir e acordar, mesmo nos fins de semana, ajuda a regular o relógio biológico.
- Evitar telas (celular, televisão, computador) pelo menos 30 minutos antes de dormir e manter o quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável (entre 18 e 22°C) favorece um sono reparador.
- Limitar o consumo de cafeína após as 14 horas e evitar refeições pesadas nas 2 a 3 horas que antecedem o sono também são estratégias eficazes.
- Esta informação é compartilhada para fins educacionais e informativos e não constitui recomendações médicas personalizadas.



Hidratação

- Para um homem de 61 anos com IMC de 23.0 e alteração da função renal, manter uma hidratação adequada é particularmente importante.
- A recomendação é consumir entre 1,5 e 2 litros de líquidos por dia, distribuídos ao longo do dia, priorizando água pura como principal fonte de hidratação.
- Iniciar o dia com um copo de água ao acordar e manter uma garrafa de água por perto durante as atividades diárias são estratégias práticas para garantir a ingestão adequada.
- Chás sem cafeína e água com rodela de limão ou folhas de hortelã são alternativas saborosas para variar.
- É importante aumentar a ingestão de líquidos em dias quentes ou durante a prática de atividade física.
- Esta informação é fornecida para fins educacionais e não constitui aconselhamento médico personalizado.



Prevenção de Doenças

- Considerando o histórico familiar de pressão alta, é importante realizar o monitoramento regular da pressão arterial.
- Recomenda-se medir a pressão arterial pelo menos a cada 6 meses, ou conforme orientação do profissional de saúde, utilizando um aparelho validado.
- Manter um registro das medições pode ser útil para acompanhar a tendência ao longo do tempo.
- A avaliação periódica do perfil lipídico e da glicose, como já realizado neste check-up, é uma prática preventiva importante.
- A redução do consumo de sal, a manutenção do peso saudável e a prática regular de atividade física são medidas comprovadamente eficazes na prevenção da hipertensão.
- Esta informação é apresentada para fins informativos e educacionais, e qualquer decisão relativa ao monitoramento de fatores hereditários deve ser discutida com um profissional de saúde qualificado.





Gestão de Alergias

- A alergia ao pólen declarada no perfil pode estar contribuindo para a leve elevação das globulinas observada nos exames.
- Estratégias para reduzir a exposição incluem: manter as janelas fechadas durante os períodos de maior concentração de pólen (geralmente pela manhã e em dias ventosos), utilizar filtros de ar com filtro HEPA em casa, e lavar o rosto e as mãos ao chegar em casa após atividades ao ar livre.
- Trocar de roupa após exposição prolongada ao ar livre e evitar secar roupas ao ar livre durante a temporada de pólen também são medidas úteis.
- Caso os sintomas alérgicos sejam frequentes, o profissional de saúde pode avaliar a necessidade de tratamento preventivo.
- Esta informação é fornecida para fins educacionais e não substitui o plano de tratamento estabelecido por um profissional de saúde, que permanece a referência para qualquer pessoa que sofra de alergias.



Cessação do Tabagismo

- O consumo atual de três cigarros por dia, embora relativamente baixo, tem impactos significativos na saúde.
- O tabagismo, mesmo em pequena quantidade, danifica os vasos sanguíneos, acelera o declínio da função renal (já alterada nestes exames), aumenta a ativação das plaquetas e eleva o risco cardiovascular.
- Cada cigarro a menos representa um benefício real para a saúde: após 1 ano sem fumar, o risco de doenças cardíacas cai pela metade, e a função pulmonar melhora progressivamente.
- Estratégias como definir uma data para parar, identificar os momentos de maior vontade de fumar e substituir -los por atividades alternativas (como mascar chiclete sem a  ar ou fazer uma caminhada curta de 5 minutos) podem ajudar no processo.
- Existem recursos de apoio disponíveis, como o Disque Saúde (136) e programas de cessat o do tabagismo oferecidos pelo SUS.
- Esta informação é fornecida para fins educacionais e não constitui um plano de cessat o personalizado, que deve ser desenvolvido com a ajuda de um profissional de saúde.



Gestão do Consumo de  lcool

- O consumo ocasional de álcool declarado no perfil deve ser mantido em níveis mínimos, especialmente considerando a elevação da bilirrubina e da fosfatase alcalina observadas nos exames.
- As diretrizes de saúde recomendam limitar o consumo a no máximo 2 doses por ocasião para homens, com pelo menos 2 a 3 dias sem consumo por semana.
- Uma dose corresponde a aproximadamente 150 mL de vinho, 350 mL de cerveja ou 45 mL de destilado.
- Evitar o consumo de álcool até a avaliação médica das alterações hepáticas e biliares   uma medida prudente.
- Esta informação é fornecida para fins educacionais e não constitui aconselhamento médico personalizado.





AÇÃO	DETALHES	OBJETIVOS DE SAÚDE
Alta Consulta Médica	- Consultar prontamente um profissional de saúde para avaliar a função renal (creatinina elevada e eGFR reduzida), a fosfatase alcalina significativamente elevada e a bilirrubina total elevada. - Levar este relatório e os resultados dos exames para facilitar a discussão. - O profissional poderá solicitar exames complementares como dosagem de GGT, vitamina D, bilirrubina fracionada e albumina urinária.	- Identificar a causa das alterações renais, hepáticas e biliares permitirá definir um plano de acompanhamento adequado e prevenir possíveis complicações. - A detecção precoce é a melhor aliada da saúde.
Alta Cessação do Tabagismo	- Iniciar um plano de redução progressiva dos 3 cigarros diários com o objetivo de cessac�o completa. - Utilizar aplicativos gratuitos de apoio � cessac�o (como o «QuitNow!») para acompanhar o progresso. - Considerar agendar uma consulta específica para cessac�o do tabagismo.	- Parar de fumar protege os vasos sanguíneos, desacelera o declínio da função renal e reduz significativamente o risco cardiovascular. - Cada dia sem cigarro é uma vitória para a saúde.
Média Alimentação Protetora dos Rins	- Reduzir o consumo de sal para menos de 5 gramas por dia, substituindo por ervas e especiarias. - Incluir peixes frescos pelo menos 2 vezes por semana e limitar carnes processadas. - Utilizar aplicativos de receitas saudáveis para encontrar opções saborosas com baixo teor de sódio.	Uma alimentação com menos sal e mais alimentos naturais protege os rins, ajuda a controlar a pressão arterial e contribui para a saúde cardiovascular a longo prazo.
Média Monitoramento da Pressão Arterial	- Adquirir um aparelho de pressão arterial validado para uso doméstico e medir a pressão pelo menos 2 vezes por semana, anotando os valores. - Compartilhar esses registros com o profissional de saúde nas consultas.	- O monitoramento regular da pressão arterial permite detectar precocemente qualquer elevação, especialmente importante considerando o histórico familiar e a alteração da função renal. - A prevenção é sempre mais eficaz que o tratamento.
Média Manutenção da Atividade Física	- Continuar a prática de mais de 150 minutos semanais de atividade física, incluindo exercícios de fortalecimento muscular 2 vezes por semana. - Utilizar aplicativos de exercícios (como «Nike Training Club» ou «Freeletics») para variar a rotina e incluir exercícios de força.	- A atividade física regular protege o coração, os rins e os ossos, além de contribuir para o bem-estar mental e a manutenção do peso saudável. - Manter essa rotina é um investimento valioso na saúde.
Baixa Hidratação Adequada	Manter o consumo de 1,5 a 2 litros de água por dia, distrib�idos ao longo do dia.	Uma hidratação adequada auxilia os rins na filtração do sangue e na eliminação de resíduos, contribuindo para a manutenção da função renal e o equilíbrio geral do organismo.

- Utilizar uma garrafa de água reutilizável com marcações de horário para facilitar o acompanhamento.

Baixa

Controle da Exposição ao Pólen

- Manter janelas fechadas nos períodos de maior concentração de pólen e utilizar filtro HEPA em casa.
- Lavar o rosto e as mãos ao chegar em casa após atividades ao ar livre.
- Reduzir a exposição ao pólen pode ajudar a diminuir a estimulação crônica do sistema imunológico, contribuindo para normalizar os níveis de globulinas e melhorar o conforto no dia a dia.





Perguntas sugeridas para seu médico

1

FUNÇÃO RENAL

A creatinina e a taxa de filtração dos rins estão alteradas neste exame. Seria necessário repetir esses exames em alguns meses para confirmar se essa alteração é persistente? Quais exames complementares, como a pesquisa de proteína na urina, seriam indicados?

2

FOSFATASE ALCALINA E BILIRRUBINA

A fosfatase alcalina e a bilirrubina estão elevadas, mas as outras enzimas do fígado estão normais. Seria possível solicitar exames adicionais (como a GGT e a bilirrubina fracionada) para entender se a origem é do fígado ou dos ossos?

3

PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR

Considerando o histórico familiar de pressão alta e a alteração da função renal, com que frequência seria recomendado medir a pressão arterial? Existem medidas preventivas adicionais que poderiam ser adotadas?

4

TABAGISMO

Fumo três cigarros por dia e gostaria de parar. Quais são as opções de apoio à cessação do tabagismo disponíveis, e como isso poderia beneficiar especificamente a função dos rins?

5

LEUCÓCITOS

Os leucócitos estão ligeiramente abaixo do normal. Isso pode estar relacionado ao tabagismo ou a alguma outra causa? É necessário repetir o exame para acompanhar?



Natureza da ferramenta: A solução Blood Interpretation não foi projetada para ser usada como uma ferramenta para tratar, diagnosticar ou curar quaisquer condições médicas. Destina-se a ajudar você a entender melhor seus resultados antes de discuti-los com seu médico. Não substitui o aconselhamento médico em nenhuma circunstância. Antes de tomar qualquer decisão relacionada à saúde ou tratar uma condição médica, você deve consultar seu médico ou um profissional de saúde qualificado.



Limitações da IA: Este relatório é gerado por uma IA, não por um profissional de saúde, o que significa que existe a possibilidade de conter erros. Além disso, a relevância deste relatório depende diretamente das informações fornecidas. Se detalhes contextuais importantes forem omitidos, ou se marcadores essenciais estiverem faltando nos seus resultados de laboratório, as explicações dependerão de dados parciais e podem estar incompletas ou inadequadas para sua situação específica.

