



Blood Interpretation

Relatório Blood Interpretation

Uma análise completa e personalizada que reúne todos os seus dados num só lugar.

IDADE
61 anos

SEXO
Masculino

PESO
77 kg

ALTURA
183 cm

IMC
23

MOTIVO DA ANÁLISE
Exame de saúde de rotina

CONSUMO DE ÁLCOOL
Ocasionalmente

CONSUMO DE TABACO
3 cigarros por dia

ATIVIDADE FÍSICA
Mais de 150 minutos por semana

REGIME ALIMENTAR ESPECÍFICO
Não

ANTECEDENTES MÉDICOS PESSOAIS
Não

ANTECEDENTES MÉDICOS FAMILIARES
Tensão arterial alta

MEDICAÇÃO ATUAL
Não

SINTOMAS ATUAIS
Não

ALERGIA
Pólen

 Relatório de IA : 08/10/2026



O relatório Blood Interpretation é uma ferramenta informativa e educativa, gerada por IA, para o ajudar a compreender o seu boletim de análises e a preparar a sua consulta. Não substitui, de forma alguma, o aconselhamento do seu médico e não constitui um diagnóstico nem um tratamento.





Resumo das Interpretações

Requer acompanhamento médico

Função Renal Alterada

- A função renal apresenta alterações que merecem atenção médica.
- A creatinina encontra-se elevada (1.5 mg/dL, acima do limite de 1.3 mg/dL) e a taxa de filtração glomerular estimada (eGFR) situa-se em 49–59 mL/min/1.73m², o que corresponde a uma diminuição moderada da capacidade dos rins de filtrar o sangue.
- Estes valores sugerem que os rins podem não estar a eliminar os resíduos com a eficiência esperada.
- O historial familiar de tensão arterial alta e o consumo de tabaco são fatores que podem contribuir para esta situação ao longo do tempo.
- Uma consulta médica é essencial para confirmar estes resultados, avaliar a presença de proteínas na urina e definir um plano de acompanhamento adequado, sendo o profissional de saúde o único qualificado para interpretar corretamente, estabelecer um diagnóstico e decidir os passos seguintes.

Atividade Enzimática Hepática/Óssea Elevada

- A fosfatase alcalina encontra-se significativamente elevada (166 U/L, para um limite superior de 116 U/L), o que indica uma atividade aumentada no fígado ou nos ossos.
- Importa salientar que as outras enzimas hepáticas (AST e ALT) estão normais, o que torna uma causa exclusivamente hepática menos provável e orienta a investigação para uma possível origem óssea, como um remodelamento ósseo aumentado ou uma deficiência de vitamina D.
- No entanto, certas condições das vias biliares podem elevar isoladamente esta enzima, pelo que uma causa hepática não pode ser totalmente excluída.
- A medição da GGT e da vitamina D permitirá ao profissional de saúde distinguir entre estas origens.
- Uma consulta médica é essencial para investigar a causa desta elevação, sendo o profissional de saúde o único qualificado para solicitar os exames complementares necessários e decidir a conduta adequada.



Metabolismo da Bilirrubina Ligeiramente Alterado

- A bilirrubina total encontra-se elevada (1.9 mg/dL, para um limite superior de 1.0 mg/dL), o que significa que o pigmento amarelo resultante da reciclagem dos glóbulos vermelhos se acumula ligeiramente no sangue.
- Na ausência de sinais de doença hepática (enzimas hepáticas normais), a causa mais provável é o síndrome de Gilbert, uma condição benigna e hereditária muito frequente em que o fígado elimina a bilirrubina mais lentamente.
- O jejum antes da colheita pode ter acentuado esta elevação.
- Este achado não é geralmente preocupante quando isolado, mas merece confirmação.
- Recomenda-se discutir este resultado com um profissional de saúde, que é o único qualificado para confirmar a sua natureza benigna e decidir se são necessários exames complementares.

Defesas Imunitárias Ligeiramente Diminuídas

- A contagem de leucócitos (glóbulos brancos) encontra-se ligeiramente abaixo do limite inferior (4.0 K/mcL, para um mínimo de 4.8 K/mcL), o que significa que o exército de defesa do corpo está um pouco reduzido.
- Esta diminuição ligeira pode ser devida a uma infeção viral benigna recente ou a uma variação individual.
- Todos os outros parâmetros do hemograma estão normais, o que é tranquilizador e sugere que esta alteração é provavelmente transitória.
- Recomenda-se discutir este resultado com um profissional de saúde, que poderá decidir se é necessário repetir a análise para verificar a evolução.

Volume Plaquetário Ligeiramente Aumentado

- O volume plaquetário médio (VPM) encontra-se ligeiramente acima do limite superior (10.2 fL, para um máximo de 9.6 fL), indicando que as plaquetas em circulação são, em média, um pouco maiores.
- Este achado está provavelmente relacionado com a contagem de plaquetas no limite inferior do intervalo normal (151 K/mcL), levando a medula óssea a produzir plaquetas mais jovens e maiores para compensar.
- O consumo de tabaco pode também contribuir para uma ativação plaquetária ligeira.
- A contagem de plaquetas em si está normal, o que é tranquilizador.
- Recomenda-se mencionar este resultado ao profissional de saúde, que é o único qualificado para avaliar a sua relevância clínica.

Equilíbrio Ácido-Base Ligeiramente Alterado

- O nível de CO₂ total (bicarbonatos) encontra-se ligeiramente acima do limite superior (30, para um máximo de 29 mmol/L), sugerindo um excesso muito ligeiro de bicarbonato no sangue.
- Este desvio mínimo pode ser explicado por uma desidratação ligeira no momento da colheita ou por uma variação individual.
- Todos os outros eletrólitos (sódio, potássio, cloreto) estão normais, e o hiato aniónico é normal, o que é tranquilizador.
- Este achado isolado não é preocupante e pode ser mencionado ao profissional de saúde na próxima consulta.



Proteínas de Defesa (Globulinas) Ligeiramente Elevadas

- O nível de globulinas encontra-se ligeiramente acima dos valores habituais (4 g/dL, para um máximo de 3.5 g/dL), indicando uma estimulação ligeira do sistema imunitário.
- A alergia ao pólen declarada pode contribuir para esta elevação, uma vez que as reações alérgicas estimulam a produção de certas globulinas.
- A albumina e as proteínas totais estão normais, o que contextualiza favoravelmente este achado.
- Recomenda-se discutir este resultado com um profissional de saúde, que poderá solicitar uma eletroforese das proteínas para detalhar o perfil das globulinas se considerar necessário.



Função Hematológica Normal

- Os parâmetros dos glóbulos vermelhos (eritrócitos, hemoglobina, hematócrito, VGM, HGM, CHGM e RDW) encontram-se todos dentro dos valores normais.
- Isto indica que o transporte de oxigénio pelo sangue está a funcionar de forma eficiente, sem sinais de anemia ou de anomalias na produção de glóbulos vermelhos.
- A contagem de plaquetas está igualmente dentro do intervalo normal (151 K/mcL), assegurando uma capacidade de coagulação adequada.
- O hemograma revela um bom funcionamento global da medula óssea no que respeita à produção de células sanguíneas.

Equilíbrio Eletrolítico e Hidratação Normais

- Os níveis de sódio (140 mEq/L), potássio (4.5 mmol/L) e cloreto (105 mEq/L) encontram-se todos dentro dos valores normais.
- A osmolalidade (281 mOsm/kg) confirma igualmente um bom equilíbrio hídrico.
- Estes resultados indicam que o corpo gere adequadamente a distribuição de água e minerais, e que os mecanismos de regulação funcionam corretamente.
- O hiato aniónico normal (10 mEq/L) reforça a ausência de perturbações metabólicas significativas.

Metabolismo dos Açúcares Normal

- A glicose em jejum (94 mg/dL) e a hemoglobina glicada (5.5%) encontram-se ambas dentro dos valores normais.
- Estes dois marcadores, avaliados em conjunto, indicam que o corpo gere bem o açúcar no sangue tanto a curto como a longo prazo.
- Não há sinais de diabetes nem de pré-diabetes.
- Este é um resultado tranquilizador que reflete um bom equilíbrio metabólico.

Perfil Lipídico Normal

- O colesterol total (175 mg/dL), os triglicéridos (113 mg/dL), o colesterol HDL (48 mg/dL) e o colesterol LDL (104 mg/dL) encontram-se todos dentro dos valores recomendados.
- Os rácios colesterol total/HDL (4) e LDL/HDL (2) são igualmente favoráveis.
- Este perfil lipídico equilibrado é um fator positivo para a saúde cardiovascular.
- A manutenção de uma alimentação saudável e da atividade física regular contribui para preservar estes bons resultados.

Função Tiroideia e Prostática Normais

- A TSH (2.739 uIU/mL) está dentro dos valores normais, indicando que a glândula tiroide funciona de forma equilibrada e que o metabolismo é bem regulado.
- O PSA total (0.90 ng/dL) está igualmente dentro dos valores normais, sugerindo que a próstata não apresenta sinais de atividade anormal.
- Estes resultados são tranquilizadores no contexto de um exame de saúde de rotina.
- A vigilância regular destes marcadores é recomendada de acordo com as orientações do profissional de saúde.





Interpretação dos Resultados

Requer acompanhamento médico

Fosfatase Alcalina (Alk Phos)

Requer acompanhamento médico

166 U/L

Referência : 46 – 116 U/L

É uma enzima presente nos ossos e no fígado, como um indicador de atividade numa fábrica — níveis elevados podem significar que os ossos ou o fígado estão mais ativos do que o habitual.

- O resultado apresenta um desvio significativo em relação aos valores de referência, situando-se consideravelmente acima do limite superior.
- A fosfatase alcalina é uma enzima produzida principalmente pelo fígado e pelos ossos.
- A causa mais provável desta elevação, considerando que as transaminases (AST e ALT) e a bilirrubina conjugada não estão especificamente avaliadas mas a AST e ALT estão normais, é uma origem óssea: o remodelamento ósseo aumentado, que pode ocorrer com a idade, com deficiência de vitamina D ou com outras condições que afetam os ossos.
- Uma causa hepática não pode ser totalmente excluída, apesar das transaminases normais, pois certas condições das vias biliares podem elevar a fosfatase alcalina isoladamente.
- Este resultado merece atenção médica especial porque uma elevação desta magnitude (cerca de 43% acima do limite superior) necessita de investigação para determinar a sua origem — tipicamente através da medição da GGT (gama-glutamyltransferase) e da vitamina D, que ajudam a distinguir entre causa hepática e óssea.
- Enquanto se aguarda a consulta, recomenda-se manter uma alimentação rica em cálcio (3 porções de laticínios por dia ou equivalentes vegetais enriquecidos), garantir uma exposição solar moderada de 15 a 20 minutos por dia para favorecer a produção de vitamina D e evitar o consumo de álcool.
- Uma consulta médica é essencial para investigar a origem desta elevação, sendo o profissional de saúde o único qualificado para interpretar corretamente, solicitar exames complementares, estabelecer um diagnóstico e decidir os passos seguintes.



Creatinina

Requer acompanhamento médico

1.5 mg/dL

Referência : 0.6 – 1.3 mg/dL

É um resíduo produzido pelos músculos que é filtrado pelos rins, como a quantidade de cinzas que resta após a combustão numa lareira — se se acumula, pode significar que a chaminé (os rins) não está a limpar bem.

- O resultado apresenta um desvio significativo em relação aos valores de referência, situando-se acima do limite superior.
- A creatinina é um resíduo muscular eliminado pelos rins, e o seu aumento sugere que a capacidade de filtração renal pode estar reduzida.
- A causa mais provável, considerando a idade (61 anos) e o historial familiar de tensão arterial alta (a hipertensão é uma das principais causas de deterioração progressiva da função renal ao longo dos anos), é um declínio da função renal que necessita de avaliação.
- A desidratação ligeira no momento da colheita pode também contribuir para uma elevação transitória.
- Este resultado merece atenção médica especial porque, em conjunto com a taxa de filtração glomerular estimada (eGFR) reduzida, aponta para uma possível diminuição moderada a significativa da capacidade dos rins de filtrar o sangue.
- Enquanto se aguarda a consulta, recomenda-se manter uma hidratação adequada de 1,5 a 2 litros de água por dia, evitar o uso de anti-inflamatórios sem prescrição médica (como ibuprofeno) que podem sobrecarregar os rins e reduzir o consumo de sal para menos de 5 gramas por dia.
- Uma consulta médica é essencial para avaliar a função renal de forma aprofundada, sendo o profissional de saúde o único qualificado para interpretar corretamente, solicitar exames complementares (como a pesquisa de proteínas na urina), estabelecer um diagnóstico e decidir os passos seguintes.

eGFR Non-AA (Taxa de Filtração Glomerular Estimada)

Requer acompanhamento médico

49 mL/min/1.73m²

Referência : >60 mL/min/1.73m²

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

- O resultado apresenta um desvio significativo em relação ao valor de referência, situando-se abaixo de 60 mL/min/1.73m².
- Uma eGFR de 49 mL/min/1.73m² corresponde a uma diminuição moderada da capacidade de filtração dos rins (estadio 3a–3b).
- A causa mais provável é o efeito cumulativo de fatores de risco vascular ao longo dos anos, nomeadamente o historial familiar de tensão arterial alta, que pode ter contribuído para uma deterioração progressiva dos pequenos vasos dos rins.
- O consumo de tabaco, mesmo em pequena quantidade, danifica igualmente os vasos sanguíneos renais e acelera o declínio da função renal.
- Este resultado merece atenção médica especial porque uma eGFR abaixo de 60 pode indicar uma doença renal crónica que necessita de acompanhamento regular, incluindo a pesquisa de proteínas na urina (albuminúria) para avaliar o risco global.
- Enquanto se aguarda a consulta, recomenda-se limitar o consumo de sal a menos de 5 gramas por dia, evitar medicamentos potencialmente tóxicos para os rins sem prescrição e manter uma hidratação regular de 1,5 a 2 litros de água por dia.
- Uma consulta médica é essencial para confirmar este resultado, avaliar a presença de albuminúria e definir um plano de acompanhamento, sendo o profissional de saúde o único qualificado para interpretar corretamente, estabelecer um diagnóstico e decidir os passos seguintes.



59 mL/min/1.73m²

Referência : > 60 mL/min/1.73m²

É outra estimativa da capacidade de filtração dos rins, calculada com uma fórmula ligeiramente diferente, como medir o caudal do mesmo filtro de água com um segundo instrumento de medição.

- Este resultado, tal como a eGFR Non-AA, situa-se abaixo do limiar de 60 mL/min/1.73m², confirmando a diminuição da capacidade de filtração renal.
- Ambas as estimativas convergem para o mesmo quadro, reforçando a necessidade de avaliação médica.
- As causas prováveis são as mesmas identificadas para a eGFR Non-AA: o efeito cumulativo de fatores de risco vascular, incluindo o historial familiar de tensão arterial alta e o consumo de tabaco.
- Este resultado requer atenção médica especial porque a concordância entre as duas fórmulas de cálculo torna o achado mais robusto.
- Enquanto se aguarda a consulta, aplicam-se as mesmas recomendações: limitar o sal, evitar anti-inflamatórios sem prescrição e manter uma boa hidratação.
- Uma consulta médica é essencial para uma avaliação completa da função renal, sendo o profissional de saúde o único qualificado para interpretar estes resultados, solicitar exames complementares e decidir a conduta adequada.



WBC (Leucócitos)

A vigiar

4.0 K/mcL

Referência : 4.8 – 10.8 K/mcL

São os soldados do sistema de defesa do corpo, que combatem infecções e agentes estranhos, como um exército que protege uma fortaleza.

- O resultado encontra-se ligeiramente abaixo dos valores de referência.
- Uma contagem de leucócitos ligeiramente baixa pode ter diversas origens; entre as mais prováveis neste caso, destaca-se uma infecção viral benigna recente ou em curso, que pode temporariamente reduzir a produção destas células de defesa, sendo esta a causa mais frequente de descidas ligeiras.
- O consumo de tabaco, embora habitualmente associado a contagens mais elevadas, pode em alguns casos contribuir para alterações na medula óssea que afetam a produção celular.
- Importa salientar que este desvio é pequeno e que todos os outros parâmetros do hemograma se encontram dentro dos valores normais, o que é tranquilizador.
- Para ajudar a manter o sistema de defesa em bom funcionamento, recomenda-se consumir diariamente pelo menos 5 porções de frutas e legumes variados (ricos em vitaminas C e E), garantir pelo menos 7 horas de sono reparador por noite e manter a atividade física regular já praticada.
- Recomenda-se discutir este resultado ligeiramente abaixo do intervalo com um profissional de saúde, que é o único qualificado para interpretar corretamente, estabelecer um diagnóstico e decidir os passos seguintes.

VPM (MPV – Volume Plaquetário Médio)

A vigiar

10.2 fL

Referência : 6.8 – 9.6 fL

Mede o tamanho médio das plaquetas, como medir o tamanho das ferramentas dos operários de reparação — ferramentas maiores podem indicar que a fábrica está a produzir reforços mais jovens e ativos.

- O resultado encontra-se ligeiramente acima dos valores de referência.
- Um volume plaquetário médio ligeiramente elevado significa que as plaquetas em circulação são, em média, um pouco maiores do que o habitual.
- A causa mais provável neste contexto é a renovação acelerada das plaquetas pela medula óssea: quando a contagem de plaquetas se situa no limite inferior do intervalo normal (como é o caso, com 151 K/mcL), a medula tende a libertar plaquetas mais jovens e maiores para compensar, o que eleva o VPM.
- O consumo de tabaco, mesmo em pequena quantidade, pode também contribuir para uma ativação plaquetária crónica ligeira, favorecendo a produção de plaquetas de maior volume.
- Este achado isolado não é motivo de preocupação imediata, especialmente porque a contagem de plaquetas está dentro dos valores normais.
- Para apoiar a saúde vascular, recomenda-se consumir pelo menos 2 porções de peixe gordo por semana (como sardinha ou cavala, ricos em ómega-3), manter a atividade física regular já praticada e considerar a redução progressiva do consumo de tabaco.
- Aconselha-se discutir este resultado com um profissional de saúde na próxima consulta, sendo este o único qualificado para interpretar corretamente e decidir os passos seguintes.



30

Referência : 22 – 29 mmol/L

Reflete a quantidade de bicarbonato no sangue, que ajuda a manter o equilíbrio ácido-base, como um tampão que impede que a água de uma piscina fique demasiado ácida ou alcalina.

- O resultado encontra-se ligeiramente acima do limite superior dos valores de referência.
- Um nível de CO2 total ligeiramente elevado reflete um excesso ligeiro de bicarbonato no sangue, o que pode corresponder a uma alcalose metabólica ligeira.
- A causa mais provável é uma perda ligeira de ácidos, que pode ocorrer por desidratação leve (por exemplo, se a colheita de sangue foi feita após um período prolongado de jejum sem ingestão adequada de líquidos) ou por uso ocasional de antiácidos.
- Outra possibilidade é uma compensação renal para uma retenção crónica ligeira de dióxido de carbono, embora a ausência de sintomas respiratórios torne esta hipótese menos provável.
- Este desvio é muito pequeno (apenas 1 unidade acima do limite) e, isoladamente, não é motivo de preocupação, especialmente porque o sódio, o potássio e o cloreto estão todos normais.
- Para manter o equilíbrio ácido-base, recomenda-se beber pelo menos 1,5 a 2 litros de água por dia, manter uma alimentação variada rica em frutas e legumes e evitar o uso de antiácidos sem orientação médica.
- Recomenda-se mencionar este resultado ao profissional de saúde na próxima consulta, sendo este o único qualificado para interpretar corretamente e decidir os passos seguintes.

Globulina

A vigiar

4 g/dL

Referência : 2.0 – 3.5 g/dL

São proteínas do sangue envolvidas na defesa imunitária e no transporte de substâncias, como os guardas de segurança e os estafetas de uma empresa.

- O resultado encontra-se ligeiramente acima dos valores de referência habituais.
- As globulinas incluem anticorpos e outras proteínas de defesa, e uma elevação ligeira pode ter diversas origens.
- A causa mais provável é uma estimulação crónica ligeira do sistema imunitário, que pode estar relacionada com a alergia ao pólen declarada, uma vez que as reações alérgicas estimulam a produção de certas globulinas (nomeadamente imunoglobulinas).
- O consumo ocasional de álcool e o tabagismo podem também contribuir para uma estimulação hepática e imunitária ligeira.
- Este achado isolado não é motivo de preocupação imediata, especialmente porque a albumina e as proteínas totais estão normais, mas merece ser contextualizado.
- Para apoiar o equilíbrio imunitário, recomenda-se consumir diariamente alimentos ricos em antioxidantes (frutas vermelhas, legumes de folha verde), manter uma boa gestão da alergia ao pólen com as medidas habituais e limitar o consumo de álcool.
- Recomenda-se discutir este resultado com um profissional de saúde, que poderá solicitar uma eletroforese das proteínas para detalhar o perfil das globulinas, sendo o único qualificado para interpretar corretamente e decidir os passos seguintes.



1.9 mg/dL

Referência : 0.1 – 1.0 mg/dL

É um pigmento amarelo produzido quando os glóbulos vermelhos velhos são reciclados, como a tinta residual que sobra quando se reciclam cartuchos de impressora — o fígado é responsável por eliminar esta tinta.

- O resultado encontra-se acima dos valores de referência, com um valor quase duas vezes superior ao limite superior.
- A causa mais provável desta elevação, na ausência de sinais de doença hepática (AST e ALT normais), é o síndrome de Gilbert, uma condição benigna e hereditária muito frequente (afeta cerca de 5 a 10% da população) em que o fígado elimina a bilirrubina mais lentamente, sem qualquer consequência para a saúde.
- O jejum prolongado antes da colheita de sangue pode também acentuar transitoriamente a elevação da bilirrubina, especialmente em pessoas com esta predisposição genética.
- Este achado, embora acima do intervalo de referência, não é geralmente motivo de preocupação quando as enzimas hepáticas estão normais, como é o caso.
- Para apoiar a função hepática, recomenda-se manter uma alimentação equilibrada com pelo menos 5 porções de frutas e legumes por dia, limitar o consumo de álcool e garantir uma boa hidratação diária de 1,5 a 2 litros de água.
- Recomenda-se discutir este resultado com um profissional de saúde para confirmar a sua natureza benigna, sendo este o único qualificado para interpretar corretamente, solicitar exames complementares se necessário e decidir os passos seguintes.



Normal

RBC (Eritrócitos / Glóbulos Vermelhos)

Normal

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

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

São os camiões de entrega do corpo, responsáveis por transportar oxigénio dos pulmões para todos os órgãos e tecidos.

- A contagem de glóbulos vermelhos encontra-se dentro dos valores normais, indicando que o corpo dispõe de um número adequado de «camiões de entrega» para transportar oxigénio a todos os tecidos.

Hemoglobina (Hgb)

Normal

15.0 g/dL

Referência : 13.7 – 16.7 g/dL

É a carga de oxigénio transportada dentro de cada glóbulo vermelho, como a mercadoria dentro de cada camião de entrega.

- O nível de hemoglobina está dentro dos valores normais, o que significa que cada glóbulo vermelho transporta uma quantidade adequada de oxigénio para alimentar os órgãos e músculos.

Hematócrito (Hct)

Normal

45.4 %

Referência : 40.0 – 50.0 %

Representa a proporção de glóbulos vermelhos no sangue total, como a percentagem de camiões numa autoestrada em relação a todos os veículos.

- O hematócrito encontra-se dentro dos valores normais, indicando um bom equilíbrio entre a parte líquida do sangue e os glóbulos vermelhos, sem sinais de desidratação ou de diluição excessiva.

VGM (MCV – Volume Globular Médio)

Normal

95.0 fL

Referência : 80.0 – 100.0 fL

Mede o tamanho médio de cada glóbulo vermelho, como medir o tamanho de cada camião da frota de entrega.

- O tamanho médio dos glóbulos vermelhos está dentro dos valores normais, o que sugere que a produção destas células está a decorrer de forma equilibrada.

HGM (MCH – Hemoglobina Globular Média)

Normal

31.4 pg

Referência : 27.0 – 34.0 pg

Indica a quantidade média de oxigénio que cada glóbulo vermelho transporta, como a quantidade de mercadoria carregada em cada camião.

- A quantidade de hemoglobina por glóbulo vermelho está dentro dos valores normais, confirmando que cada célula transporta uma carga adequada de oxigénio.

CHGM (MCHC – Concentração de Hemoglobina Globular Média)

Normal

33.0 g/dL

Referência : 31.0 – 36.0 g/dL

Mede a concentração de oxigénio dentro de cada glóbulo vermelho, como a densidade de mercadoria dentro de cada camião.

- A concentração de hemoglobina dentro dos glóbulos vermelhos está dentro dos valores normais, indicando que as células estão bem preenchidas com a proteína que transporta oxigénio.



RDW-CV (Índice de Distribuição dos Glóbulos Vermelhos)

Normal

13.1 %

Referência : 10.0 – 15.0 %

Mede a variação de tamanho entre os glóbulos vermelhos, como verificar se todos os camiões da frota têm tamanhos semelhantes ou muito diferentes.

- A variação de tamanho entre os glóbulos vermelhos é normal, o que significa que a frota de células é homogênea e a produção na medula óssea está equilibrada.

Plaquetas

Normal

151 K/mcL

Referência : 150 – 440 K/mcL

São os «reparadores» do corpo, pequenas células que ajudam a parar hemorragias formando tampões nos vasos sanguíneos danificados, como operários que tapam fugas numa canalização.

- A contagem de plaquetas encontra-se dentro dos valores de referência, indicando que o corpo dispõe de reparadores suficientes para assegurar uma coagulação adequada.

Sódio

Normal

140 mEq/L

Referência : 136 – 145 mEq/L

É um mineral essencial que regula a quantidade de água no corpo e a pressão arterial, como um gestor de barragem que controla o nível de água num reservatório.

- O nível de sódio está dentro dos valores normais, indicando que o equilíbrio de água e minerais no corpo está bem regulado.

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 dispositivo elétrico.

- O nível de potássio está dentro dos valores normais, o que significa que os músculos e o coração dispõem da «energia elétrica» necessária para funcionar corretamente.

Cloreto

Normal

105 mEq/L

Referência : 98 – 107 mEq/L

É um mineral que trabalha em conjunto com o sódio para manter o equilíbrio de líquidos e a acidez do sangue, como um copiloto que ajuda o piloto a manter o avião estável.

- O nível de cloreto está dentro dos valores normais, confirmando que o equilíbrio ácido-base e de líquidos no corpo está bem mantido.

AST (Aspartato Aminotransferase)

Normal

24 U/L

Referência : 15 – 37 U/L

É uma enzima presente no fígado, no coração e nos músculos, como um alarme de fumo que pode disparar em diferentes divisões da casa — um nível normal indica que nenhuma dessas «divisões» está em sofrimento.

- O nível de AST está dentro dos valores normais, sugerindo que o fígado, o coração e os músculos não apresentam sinais de lesão significativa.



ALT (Alanina Aminotransferase)

Normal

13 U/L

Referência : 12 – 78 U/L

É uma enzima mais específica do fígado, como um alarme de fumo instalado exclusivamente na cozinha — se está silencioso, a cozinha está em ordem.

- O nível de ALT está dentro dos valores normais, indicando que o fígado está a funcionar sem sinais de inflamação ou lesão.

BUN (Azoto Ureico no Sangue)

Normal

18 mg/dL

Referência : 7 – 18 mg/dL

Mede a quantidade de resíduos azotados no sangue, como verificar a quantidade de lixo que se acumula antes de ser recolhido — os rins são os «serviços de recolha».

- O nível de BUN encontra-se no limite superior dos valores de referência, mas dentro do intervalo normal.
- Considerando a creatinina ligeiramente elevada, este valor será contextualizado na avaliação global da função renal.

Glicose em Jejum

Normal

94 mg/dL

Referência : 74 – 106 mg/dL

Mede a quantidade de açúcar no sangue após um período de jejum, como verificar o nível de combustível no depósito de um carro antes de iniciar uma viagem.

- O nível de glicose em jejum está dentro dos valores normais, indicando que o corpo gere bem o açúcar no sangue e que o «depósito de combustível» está equilibrado.

Rácio BUN/Creatinina

Normal

12.0

Referência : 10 – 20

Compara dois resíduos filtrados pelos rins para ajudar a perceber se uma eventual alteração renal é devida a desidratação ou a um problema nos próprios rins, como comparar dois indicadores para saber se a falta de água numa casa vem da torneira ou da canalização.

- O rácio BUN/Creatinina está dentro dos valores normais, o que sugere que a elevação da creatinina não é primariamente devida a desidratação, mas sim a 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 essencial para os ossos, os dentes, os músculos e o coração, como o cimento que mantém a estrutura de um edifício sólida.

- O nível de cálcio está dentro dos valores normais, indicando que o corpo dispõe de «cimento» suficiente para manter os ossos e os músculos em bom funcionamento.
- O nível de albumina também é normal (4.4 g/dL), o que torna esta medição fiável.

Cálcio Corrigido

Normal

9 mg/dL

Referência : 8.5 – 10.5 mg/dL

É o valor de cálcio ajustado tendo em conta o nível de albumina no sangue, para dar uma imagem mais precisa do cálcio realmente disponível, como ajustar o peso de uma encomenda descontando a embalagem.

- O cálcio corrigido está dentro dos valores normais, confirmando que o nível real de cálcio disponível no sangue é adequado.



Proteínas Totais

Normal

7.9 g/dL

Referência : 6.4 – 8.2 g/dL

Medem a quantidade total de proteínas no sangue, como verificar o stock total de materiais num armazém — inclui tanto os materiais de construção (albumina) como os de defesa (globulinas).

- O nível de proteínas totais está dentro dos valores normais, indicando que o corpo dispõe de um stock adequado de proteínas para as suas funções de construção, transporte e defesa.

Albumina

Normal

4.4 g/dL

Referência : 3.4 – 5.0 g/dL

É a proteína mais abundante no sangue, responsável por transportar substâncias e manter a água dentro dos vasos, como um camião-cisterna que distribui água e mercadorias por todo o corpo.

- O nível de albumina está dentro dos valores normais, indicando um bom estado nutricional e uma produção hepática adequada desta proteína essencial.

Rácio Albumina/Globulina (A/G)

Normal

1

Referência : 1.0 – 2.5

Compara a quantidade de albumina com a de globulinas, como verificar o equilíbrio entre os materiais de construção e os guardas de segurança num edifício.

- O rácio albumina/globulina encontra-se no limite inferior dos valores de referência, mas dentro do intervalo normal.
- Este valor reflete a globulina ligeiramente elevada, mas não indica por si só uma anomalia.

Anion Gap (Hiato Aniónico)

Normal

10

Referência : 3 – 11 mEq/L

É um cálculo que ajuda a avaliar o equilíbrio ácido-base do sangue, como um contabilista que verifica se as contas de entrada e saída de uma empresa estão equilibradas.

- O hiato aniónico está dentro dos valores normais, confirmando que o equilíbrio ácido-base do sangue está bem mantido.

Hemoglobina A1c (HbA1c)

Normal

5.5 %

Referência : 4.8 – 5.9 %

Reflete a média do nível de açúcar no sangue nos últimos 2 a 3 meses, como uma fotografia de longa exposição que mostra o nível médio de combustível no depósito ao longo de uma estação.

- A hemoglobina glicada está dentro dos valores normais, indicando que o nível médio de açúcar no sangue nos últimos 2 a 3 meses tem sido bem controlado, sem sinais de diabetes ou de pré-diabetes.

Osmolalidade

Normal

281 mOsm/kg

Referência : 275 – 295 mOsm/kg

Mede a concentração de todas as partículas dissolvidas no sangue, como verificar a salinidade de uma piscina — indica se o sangue está demasiado concentrado ou diluído.

- A osmolalidade está dentro dos valores normais, indicando que a concentração do sangue está bem equilibrada e que a regulação da água pelo corpo funciona corretamente.



Triglicéridos

Normal

113 mg/dL

Referência : 30 – 150 mg/dL

São gorduras presentes no sangue que servem de reserva de energia, como o combustível armazenado num depósito de reserva do carro.

- O nível de triglicéridos está dentro dos valores normais, indicando que as reservas de gordura no sangue estão equilibradas.

Colesterol Total

Normal

175 mg/dL

Referência : < 200 mg/dL

Mede a quantidade total de colesterol no sangue, incluindo as diferentes frações, como o total de veículos numa estrada — inclui tanto os que entregam mercadoria (LDL) como os que recolhem resíduos (HDL).

- O colesterol total está dentro dos valores recomendados, indicando um perfil lipídico globalmente equilibrado.

Colesterol HDL

Normal

48 mg/dL

Referência : 40 – 60 mg/dL

É a fração do colesterol que ajuda a limpar o excesso de gordura das artérias, como camiões de recolha de resíduos que mantêm as estradas limpas.

- O nível de colesterol HDL está dentro dos valores de referência.
- Importa notar que investigações recentes mostram que o HDL não é um indicador fiável de proteção cardiovascular, e que um nível elevado não garante sistematicamente uma redução do risco.
- Para manter um perfil lipídico saudável, é benéfico consumir regularmente azeite virgem extra, frutos secos e peixe gordo.

Rácio Colesterol Total/HDL

Normal

4

Referência : < 5.0

Compara o colesterol total com o HDL, como verificar a proporção entre todos os veículos na estrada e os camiões de limpeza — um rácio mais baixo é geralmente mais favorável.

- O rácio colesterol total/HDL está dentro dos valores recomendados, sugerindo um equilíbrio adequado entre as diferentes frações de colesterol.



Colesterol LDL

Normal

104 mg/dL

Referência : < 116 mg/dL (< 1.16 g/L – risco cardiovascular baixo)

É a fração do colesterol que pode depositar-se nas paredes das artérias, como camiões de entrega que, em excesso, podem bloquear as estradas.

- O colesterol LDL está dentro do objetivo recomendado para o nível de risco cardiovascular.
- Considerando o perfil — historial familiar de tensão arterial alta, consumo de tabaco e idade — o alvo aplicado é inferior a 116 mg/dL (risco cardiovascular baixo, de acordo com a árvore de decisão: o historial familiar de doença cardiovascular prematura não está documentado, e a hipertensão familiar por si só não eleva a categoria de risco).
- O resultado de 104 mg/dL situa-se confortavelmente abaixo deste limiar.
- Para manter este bom resultado, é benéfico privilegiar o azeite virgem extra, consumir regularmente leguminosas e fibras e limitar as gorduras saturadas.

Rácio LDL/HDL

Normal

2

Referência : < 3.5

Compara o colesterol que pode obstruir as artérias com o que ajuda a limpá-las, como a proporção entre camiões de entrega e camiões de recolha numa estrada.

- O rácio LDL/HDL está dentro dos valores recomendados, indicando um equilíbrio favorável entre as frações de colesterol.

TSH (Hormona Estimulante da Tireoide)

Normal

2.739 uIU/mL

Referência : 0.358 – 3.740 uIU/mL

É a hormona que controla a atividade da glândula tireoide, como um termostato que regula a temperatura de uma casa — se está bem ajustado, a casa mantém-se confortável.

- O nível de TSH está dentro dos valores normais, indicando que a glândula tireoide está a funcionar de forma equilibrada e que o «termostato» do metabolismo está bem regulado.

PSA Total (Antigénio Específico da Próstata)

Normal

0.90 ng/dL

Referência : 0.00 – 4.00 ng/dL

É uma proteína produzida pela próstata, como um indicador de atividade de uma fábrica específica — níveis baixos sugerem que a fábrica funciona normalmente.

- O nível de PSA está dentro dos valores normais, sugerindo que a próstata não apresenta sinais de atividade anormal.
- Este é um resultado tranquilizador no contexto de um rastreio de rotina.





Conselhos de Bem-Estar



Consulta com Profissional de Saúde

- Tendo em conta os resultados desta análise, é essencial consultar prontamente um profissional de saúde para discutir as alterações identificadas na função renal (creatinina elevada e taxa de filtração glomerular diminuída) e a elevação significativa da fosfatase alcalina.
- Estes resultados necessitam de avaliação médica aprofundada, incluindo possivelmente a pesquisa de proteínas na urina, a medição da GGT e da vitamina D, e a verificação da tensão arterial.
- Os restantes resultados ligeiramente fora dos valores de referência (leucócitos, bilirrubina, globulinas, VPM e CO₂) devem igualmente ser discutidos nesta consulta.
- Este relatório é uma ferramenta concebida para facilitar a compreensão destes resultados, com fins puramente informativos e educativos, não substituindo de forma alguma o aconselhamento médico.
- Antes de tomar qualquer decisão relativa à saúde ou iniciar qualquer tratamento, a consulta com um médico é essencial.



Gestão do Peso

- Para um homem de 61 anos com 183 cm e 77 kg, o Índice de Massa Corporal (IMC) calculado é de 23.0, o que se situa dentro do intervalo normal (18.5 – 24.9).
- Este peso saudável é um fator protetor importante para a saúde cardiovascular e renal.
- Manter este peso estável é um objetivo prioritário, especialmente no contexto das alterações renais identificadas, pois o excesso de peso pode agravar a sobrecarga dos rins.
- Continuar a praticar atividade física regular e a manter uma alimentação equilibrada são as melhores estratégias para preservar este equilíbrio.
- Esta informação é fornecida para fins educativos e não substitui o aconselhamento de um profissional de saúde, que permanece essencial para qualquer decisão relacionada com o peso.





Alimentação e Nutrição

- A alimentação desempenha um papel central na proteção da função renal e na saúde global.
- Considerando as alterações renais identificadas, é benéfico reduzir o consumo de sal para menos de 5 gramas por dia, substituindo o sal de mesa por ervas aromáticas e especiarias (orégãos, alho, limão) para temperar os alimentos.
- Privilegiar o consumo de peixe gordo (sardinha, cavala, salmão) pelo menos 2 vezes por semana, em substituição de carnes processadas (enchidos, salsichas), fornece ómega-3 benéficos para os vasos sanguíneos e os rins.
- Substituir os cereais refinados (pão branco, arroz branco) por versões integrais (pão integral, arroz integral) pelo menos em metade das refeições aumenta o aporte de fibras, que ajudam a controlar o colesterol e o açúcar no sangue.
- Consumir diariamente pelo menos 5 porções de frutas e legumes variados (por exemplo, 3 porções de legumes e 2 de fruta) fornece vitaminas e antioxidantes essenciais.
- Para apoiar a função hepática e a eliminação da bilirrubina, incluir regularmente legumes crucíferos (brócolos, couve-flor, couve) é benéfico.
- Utilizar azeite virgem extra como gordura principal, de preferência cru ou adicionado após a cozedura para preservar os seus polifenóis, mas também adequado para cozinhar em substituição de manteiga ou outras gorduras saturadas.
- Limitar o consumo de alimentos ultraprocessados e de açúcares adicionados contribui para manter o bom equilíbrio metabólico já demonstrado pelos resultados da glicose e da hemoglobina glicada.
- Considerando a alergia ao pólen, não existem restrições alimentares específicas a aplicar, salvo se houver reatividade cruzada conhecida com determinados frutos (a discutir com o profissional de saúde).
- Esta informação é fornecida para fins educativos e não constitui um plano alimentar personalizado, que requereria a expertise de um profissional de nutrição.



Atividade Física e Exercício

- Para um homem de 61 anos com um IMC de 23.0 e alterações na função renal, a prática de mais de 150 minutos de atividade física por semana já declarada é um hábito excelente e protetor.
- A atividade física regular ajuda a controlar a tensão arterial, a manter o peso saudável e a proteger a função renal.
- Recomenda-se manter este nível de atividade, privilegiando exercícios aeróbicos moderados (caminhada rápida, natação, ciclismo) durante pelo menos 30 minutos, 5 dias por semana, complementados por 2 sessões semanais de exercícios de fortalecimento muscular (com pesos leves ou exercícios com o peso do corpo).
- Incluir exercícios de flexibilidade e equilíbrio (alongamentos, yoga) durante 10 a 15 minutos após cada sessão ajuda a prevenir lesões e a manter a mobilidade articular.
- Esta informação é fornecida para fins educativos e não constitui um programa de exercício personalizado, que deveria idealmente ser desenvolvido com um profissional qualificado.





Gestão do Stress e Relaxamento

- A gestão do stress é importante para a saúde cardiovascular e renal, pois o stress crónico pode contribuir para a elevação da tensão arterial.
- Praticar exercícios de respiração profunda (por exemplo, a técnica 4-7-8: inspirar durante 4 segundos, reter durante 7 segundos, expirar durante 8 segundos) durante 5 minutos, 2 a 3 vezes por dia, pode ajudar a reduzir a tensão.
- Dedicar 10 a 15 minutos diários a uma prática de mindfulness ou meditação guiada (existem aplicações gratuitas como o Insight Timer) contribui para o equilíbrio emocional.
- Passar pelo menos 20 a 30 minutos por dia ao ar livre, em contacto com a natureza (caminhada num parque, jardinagem), tem efeitos comprovados na redução do cortisol e na melhoria do bem-estar geral.
- Manter contactos sociais regulares e atividades de lazer prazerosas é igualmente benéfico para a saúde mental.
- Esta informação é partilhada para fins educativos e não constitui recomendações terapêuticas, que requereriam o aconselhamento de um profissional qualificado.



Sono e Recuperação

- Para um homem de 61 anos, as organizações de investigação 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 hormonal e o bom funcionamento do sistema imunitário, que se encontra ligeiramente diminuído nesta análise.
- Estabelecer um horário regular de deitar e acordar, mesmo aos fins de semana, ajuda a regular o relógio biológico.
- Evitar ecrãs (telemóvel, televisão, computador) pelo menos 30 a 60 minutos antes de deitar reduz a exposição à luz azul que perturba a produção de melatonina.
- Manter o quarto fresco (entre 18 e 20°C), escuro e silencioso cria um ambiente propício ao sono reparador.
- Evitar cafeína após as 14 horas e refeições pesadas nas 2 a 3 horas antes de deitar facilita o adormecimento.
- Esta informação é partilhada para fins educativos e informativos e não constitui recomendações médicas personalizadas.



Hidratação

- Para um homem de 61 anos com um IMC de 23.0 e alterações na função renal, manter uma hidratação adequada é particularmente importante para ajudar os rins a funcionar da melhor forma possível.
- O objetivo diário recomendado é de 1,5 a 2 litros de líquidos, preferencialmente água.
- Distribuir a ingestão ao longo do dia (por exemplo, um copo de água ao acordar, um a cada refeição e um entre refeições) é mais eficaz do que beber grandes quantidades de uma só vez.
- Limitar o consumo de bebidas açucaradas e de café a 2 a 3 chávenas por dia é aconselhável.
- Em dias de atividade física ou de calor, aumentar ligeiramente a ingestão para compensar as perdas pela transpiração.
- Esta informação é fornecida para fins educativos e não constitui aconselhamento médico personalizado.



Prevenção de Doenças

- O historial familiar de tensão arterial alta constitui um fator de risco hereditário que merece vigilância preventiva.
- Recomenda-se medir a tensão arterial regularmente, pelo menos uma vez por ano, ou com maior frequência se o profissional de saúde o considerar necessário.
- Manter um peso saudável, limitar o consumo de sal, praticar atividade física regular e gerir o stress são medidas preventivas comprovadas para reduzir o risco de desenvolver tensão arterial alta.
- A realização periódica de análises ao sangue (perfil lipídico, glicose, função renal) permite detetar precocemente eventuais alterações metabólicas associadas.
- Considerando a idade (61 anos), o rastreio do cancro colorretal (pesquisa de sangue oculto nas fezes ou colonoscopia) deve ser discutido com o profissional de saúde, de acordo com as orientações nacionais de rastreio.
- Esta informação é apresentada para fins informativos e educativos, e qualquer decisão relativa à vigilância de fatores hereditários deve ser discutida com um profissional de saúde qualificado.





Gestão das Alergias

- A alergia ao pólen declarada pode contribuir para a estimulação do sistema imunitário, como sugerido pela ligeira elevação das globulinas.
- Para minimizar a exposição ao pólen, recomenda-se consultar diariamente os boletins polínicos e evitar atividades ao ar livre nos dias de concentração elevada, especialmente de manhã cedo.
- Manter as janelas fechadas durante os picos de polinização e utilizar um purificador de ar com filtro HEPA no quarto pode reduzir significativamente a exposição noturna.
- Após atividades ao ar livre, lavar o rosto, as mãos e mudar de roupa ajuda a remover partículas de pólen.
- Se os sintomas alérgicos forem frequentes, discutir com o profissional de saúde a possibilidade de um tratamento preventivo sazonal pode ser benéfico.
- Esta informação é fornecida para fins educativos e não substitui o plano de tratamento estabelecido por um profissional de saúde, que permanece a referência para quem sofre de alergias.



Cessação Tabágica

- O consumo atual de 3 cigarros por dia, embora relativamente baixo, tem um impacto cumulativo significativo na saúde, particularmente sobre os vasos sang neos e os rins.
- Considerando as alterações renais identificadas nesta análise, a cessação tabágica   uma das medidas mais eficazes para travar a progressão da deterioração renal.
- Mesmo uma redução para 3 cigarros por dia não elimina o risco: não existe um limiar seguro de consumo de tabaco.
- Após a cessação, os benefícios começam rapidamente: em 20 minutos a tensão arterial baixa, em 12 horas o nível de monóxido de carbono normaliza, e em 1 ano o risco cardiovascular diminui significativamente.
- Existem diversos recursos de apoio disponíveis, incluindo linhas de ajuda (Linha SOS Deixar de Fumar: 808 200 204), consultas de cessação tabágica e substitutos de nicotina.
- Esta informação   fornecida para fins educativos e não constitui um plano de cessação personalizado, que deve ser desenvolvido com a ajuda de um profissional de saúde.



Gestão do Consumo de  lcool

- O consumo ocasional de álcool declarado situa-se dentro de um padrão moderado.
- No entanto, considerando as alterações na função renal e a elevação da bilirrubina, é importante manter este consumo ao mínimo.
- As orientações de saúde recomendam não ultrapassar 2 bebidas padrão por dia para os homens, com pelo menos 2 dias sem consumo por semana.
- O  lcool é metabolizado pelo fígado e pode agravar a elevação da bilirrubina, além de sobrecarregar os rins.
- Quando consumir álcool, alternar com água e evitar beber com o estômago vazio são estratégias simples para reduzir o impacto.
- Esta informação   fornecida para fins educativos e não constitui aconselhamento médico personalizado.





AÇÃO	DETALHES	OBJETIVOS DE SAÚDE
Alto Consulta Médica	- Consultar prontamente um profissional de saúde para discutir as alterações da função renal (creatinina elevada e eGFR diminuída) e a elevação significativa da fosfatase alcalina. - Levar este relatório e as análises originais para facilitar a discussão. - O profissional de saúde poderá solicitar exames complementares (pesquisa de proteínas na urina, GGT, vitamina D, medição da tensão arterial) para completar a avaliação.	- Identificar precocemente a causa das alterações renais e da fosfatase alcalina permite intervir a tempo de preservar a função dos rins e de tratar qualquer condição subjacente. - Uma abordagem proativa é o melhor investimento na saúde a longo prazo.
Alto Cessação Tabágica	- Iniciar o processo de cessação tabágica contactando a Linha SOS Deixar de Fumar (808 200 204) ou solicitando uma consulta de cessação tabágica ao profissional de saúde. - Definir uma data para deixar de fumar nas próximas 2 a 4 semanas. - Identificar os momentos do dia em que o desejo de fumar é mais forte e preparar alternativas (pastilha sem açúcar, exercício de respiração, caminhada curta).	- Deixar de fumar é a medida individual mais eficaz para proteger os rins, os vasos sanguíneos e a saúde global. - Os benefícios começam nas primeiras horas e acumulam-se ao longo dos meses e anos, reduzindo significativamente o risco de doenças cardiovasculares e renais.
Alto Redução do Consumo de Sal	- Limitar o consumo de sal a menos de 5 gramas por dia, substituindo o sal de mesa por ervas aromáticas e especiarias. - Ler os rótulos dos alimentos embalados e escolher opções com menos de 0.3 g de sal por 100 g. - Evitar alimentos muito salgados como enchidos, queijos curados, sopas instantâneas e snacks salgados.	- Reduzir o sal alivia a sobrecarga dos rins e ajuda a controlar a tensão arterial, dois objetivos prioritários considerando os resultados desta análise. - Esta mudança simples pode ter um impacto significativo na preservação da função renal.
Médio Alimentação Protetora dos Rins	- Adotar progressivamente uma alimentação rica em peixe gordo (2 vezes por semana), legumes variados (pelo menos 3 porções por dia), frutas (2 porções por dia) e cereais integrais. - Utilizar azeite virgem extra como gordura principal. - Aplicações como a «MyFitnessPal» podem ajudar a monitorizar a ingestão de sal e a diversidade alimentar.	- Uma alimentação equilibrada e variada fornece os nutrientes necessários para proteger os rins e os vasos sanguíneos, manter o bom perfil lipídico e glic�mico já demonstrado e apoiar o sistema imunitário. - Cada refeição é uma oportunidade de cuidar da saúde.
Médio Manutenção da Atividade Física	- Continuar a praticar mais de 150 minutos de atividade física por semana, privilegiando exercícios aeróbicos moderados (caminhada rápida, natação, ciclismo). - Complementar com 2 sessões semanais de fortalecimento muscular e alongamentos de 10 a 15	- A atividade física regular protege os rins, controla a tensão arterial, mant�m o peso saudável e fortalece o sistema imunitário. - Manter este excelente hábito é um dos pilares da saúde a longo prazo.

minutos após cada sessão.

Médio

Hidratação Adequada

- Beber 1,5 a 2 litros de água por dia, distribuídos ao longo do dia.
- Utilizar uma garrafa reutilizável marcada com horários como lembrete.
- Limitar o café a 2 a 3 chávenas por dia e evitar bebidas açucaradas.
- Uma hidratação adequada ajuda os rins a filtrar os resíduos de forma mais eficiente e contribui para manter o equilíbrio eletrolítico demonstrado nesta análise.
- É uma medida simples com benefícios significativos para a função renal.

Baixo

Gestão da Alergia ao Pólen

- Consultar diariamente os boletins polínicos e adaptar as atividades ao ar livre em conformidade.
- Manter as janelas fechadas durante os picos de polinização e considerar a utilização de um purificador de ar com filtro HEPA no quarto.
- Uma boa gestão da alergia ao pólen pode contribuir para reduzir a estimulação crónica do sistema imunitário, potencialmente normalizando o nível de globulinas e melhorando o conforto diário.

Baixo

Monitorização Regular da Tensão Arterial

- Medir a tensão arterial pelo menos uma vez por mês, de preferência em casa com um aparelho validado, registando os valores num caderno ou aplicação.
- Partilhar estes registos com o profissional de saúde nas consultas.
- Considerando o historial familiar de tensão arterial alta e as alterações renais identificadas, a monitorização regular permite detetar precocemente qualquer elevação e intervir a tempo de proteger os rins e o coração.





Perguntas sugeridas para o seu médico

1

FUNÇÃO RENAL

A minha creatinina está elevada e a taxa de filtração dos rins está diminuída. Que exames adicionais são necessários para perceber a causa e a gravidade desta situação? É necessário pesquisar proteínas na urina?

2

FOSFATASE ALCALINA

A fosfatase alcalina está significativamente elevada, mas as outras enzimas do fígado estão normais. Será necessário medir a GGT e a vitamina D para perceber se esta elevação vem dos ossos ou do fígado?

3

BILIRRUBINA

A bilirrubina total está elevada, mas as enzimas do fígado estão normais. Poderá tratar-se do síndrome de Gilbert? São necessários exames adicionais para confirmar?

4

PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR

Tendo em conta o historial familiar de tensão arterial alta e as alterações renais, com que frequência devo medir a tensão arterial e que medidas preventivas adicionais são recomendadas?

5

CESSAÇÃO TABÁGICA

Fumo 3 cigarros por dia e os resultados mostram alterações nos rins. Que apoio existe para deixar de fumar e qual o impacto esperado na proteção da função renal?



Natureza da ferramenta: A solução Blood Interpretation não foi concebida para ser utilizada como ferramenta para tratar, diagnosticar ou curar quaisquer condições médicas. Destina-se a ajudá-lo a compreender melhor os seus resultados antes de os discutir com o seu médico. Não substitui o aconselhamento médico em nenhuma circunstância. Antes de tomar qualquer decisão relacionada com a saúde ou de tratar uma condição médica, deve consultar o 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 forem omitidos detalhes contextuais importantes, ou se faltarem marcadores essenciais nos resultados das suas análises, as explicações dependerão de dados parciais e podem estar incompletas ou inadequadas para a sua situação específica.

