

METABÓLICO

Peso (kg) NORMAL
21/07/2020 **63.5**

Vitamina B12 (pg/ml) 22/07/2020 **422**
Essencial para o funcionamento do cérebro, nervos e células do sangue.

Função da Tireóide - TSH (mU/L) 22/07/2020 **2.1**
Tireóide é a glândula que regula a velocidade do seu metabolismo.

Açúcar no sangue - Glicose (mg/dl) 22/07/2020 **89**
Maior que 100 significa que seu corpo não está dando conta do açúcar e indica pré diabetes ou diabetes.

Vitamina D (pg/ml) 22/07/2020 **43**
Essencial na manutenção dos ossos.

IMC Normal 21/07/2020 **24.2**

Cintura (cm) 21/07/2020 **83**
Barrigas grandes significam mais gordura nos órgãos e, portanto, mais risco para a saúde.

% de Gordura 21/07/2020 **37.9**

FÍGADO

TGO (U/L) 22/07/2020 **24**

TGP (U/L) 22/07/2020 **15**

Ferritina (ng/ml) 22/07/2020 **24**

GGT (U/L) 22/07/2020 **5**

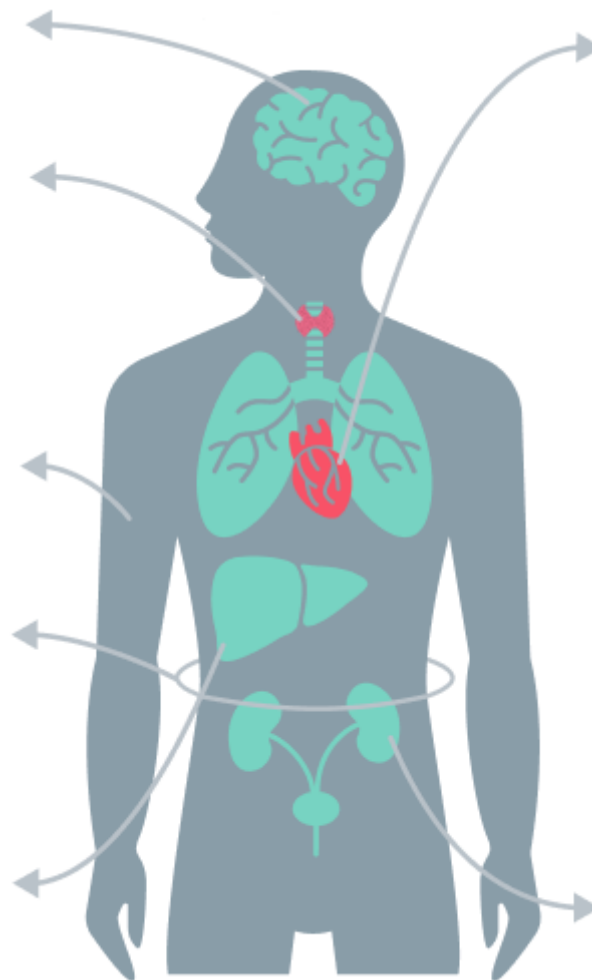
Indicadores de Saúde

ANA MARGARETE TRINDADE SCHWARZBACH

FEMININO

49 ANOS

1.62 M



Legenda:

RUIM ATENÇÃO NORMAL BOM ÓTIMO

Powered By LIFE UP

CARDIOVASCULAR

Capacidade Cardiopulmonar (ml/kg/min) 21/07/2020
RUIM **11** ÓTIMO

O quanto o seu coração e pulmões suportam esforços ou estresse. Valores altos estão associados a mais disposição, energia, longevidade e qualidade de vida

Frequência Cardíaca (bpm) 21/07/2020 **104**

Pressão Arterial (mmHg) 21/07/2020 **105/78**
Vasos que trabalham constantemente sob altas pressões adoecem mais com infarto e AVC, por exemplo

Colesterol Bom - HDL (mg/dl) 22/07/2020 **69**

Colesterol Ruim - LDL (mg/dl) 22/07/2020 **131**

Colesterol Total / HDL 22/07/2020 **3.13**

Triglicerídeos (mg/dl) 22/07/2020 **65**
Quantidade de gordura no sangue

RINS

Função dos rins (ml/min/1.73) 22/07/2020
RUIM **86** ÓTIMO

Creatinina (mg/dL) 22/07/2020 **0.81**

Estilo de Vida

81/100

Humor

MENOS DEPRIMIDO



MAIS DEPRIMIDO

MENOS ANSIOSO



MAIS ANSIOSO

É fundamental melhorar o seu humor. Recomenda-se uma avaliação minuciosa para se decidir o tratamento adequado.

Sono

Insônia moderada

É importante melhorar seu sono. Procure auxílio médico.

Baixo Risco de Apneia

Ótimo. É importante respirar sem obstruções a noite.

No sono o seu corpo constrói músculo, renova a pele, reorganiza o cérebro, combate infecções e cicatriza lesões. O bom sono diminui o risco de doenças como dor crônica, demência, pressão alta, infarto, diabetes, obesidade, entre outros. Seu padrão atual de sono pode estar facilitando o surgimento de dor crônica, depressão, demência, pressão alta, infarto, diabetes, obesidade, entre outros. No sono o seu corpo deve construir músculo, renovar a pele, reorganizar o cérebro, combater infecções e cicatrizar lesões.

Atividade Física

Atividade Moderada

<120 min

Busque atingir 150 minutos/semana de exercícios como caminhada ou bicicleta. Você pode dividi-los em 5x/sem de 30 minutos ou 7x/semana de 20 minutos, mas aumente a duração aos poucos.

Treino de força

3x

Muito bom! Continue treinando sua força regularmente. Converse com o seu orientador para intensificar gradualmente a dificuldade.

Legenda:



Powered By LIFE UP

Alimentação

Equilibrada

1. A maior parte da dieta humana deve ser composta por verduras, legumes, leguminosas, frutas, cereais e grãos integrais, algumas castanhas, sementes e água.
2. Tente reduzir o seu consumo carne vermelha para 2 ou 3 porções (de 150g) por semana para evitar um excesso de ferro (sobrecarregando fígado), colesterol e calorias!
3. Prefira sempre pães e massas integrais. Mas cuidado: integral também engorda, não coma mais que o normal por ser integral.

Consumo de álcool

Sem excesso

Apesar de seu consumo de álcool não ser considerado excessivo, mesmo o consumo moderado pode aumentar a incidência de câncer, segundo estudos recentes. Fique atento!

Treino de equilíbrio

0

Inclua mais exercícios de equilíbrio no seu treino. Quedas são a 3ª causa de mortalidade após os 65 anos.

Exercícios de alongamento

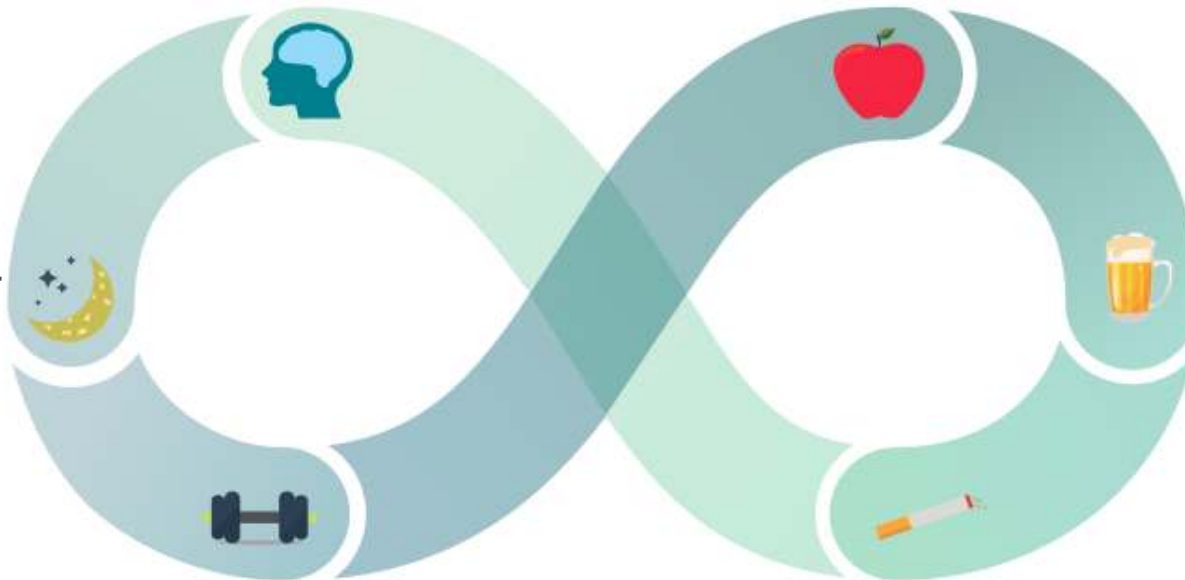
3x

Ótimo! Manter uma boa flexibilidade ajuda a te proteger de dores e lesões.

Cigarro

Não fuma

Pulmões livres de tabaco .



Atenção:

Os riscos estimados aqui devem ser utilizados para guiar a decisão em medidas preventivas e não devem ser o único fator a ser considerado. Todos cálculos de riscos médicos possuem limitações

Uma **força diminuída aumenta o risco de dores** e incapacidade física no futuro. Uma **boa condição física serve de escudo para transtornos de humor** como ansiedade, depressão e estresse.

A capacidade física é quem melhor prevê longevidade e qualidade de vida no futuro.

Em um grande estudo, com 140 mil pacientes ao redor do mundo (inclusive do Brasil), a força da mão previu melhor o risco de morte do que a própria pressão arterial

Sua força física

(em quilograma força)



Baseado APENAS na sua força física, **seu risco de morte seria 81% maior** que o de uma mulher de 49 com força normal. Caso você atingisse uma força de 31.52 kgf este risco normalizaria.

Importante: maior força física está associada a menor mortalidade, mas até um teto 40 kg de força para mulheres. Valores superiores não diminuem mais o risco de morte.

Seu risco cardiovascular

(Risco de AVC, infarto ou eventos cardiovasculares nos próximos 10 anos)



Seu Risco de Diabetes

(Nos próximos 5 anos)



Recomendações

1. Seu risco cardiovascular será mais próximo do ideal se: seu colesterol total diminuir;
2. Intensificar seus exercícios deve ajudar. Os benefícios do exercício aeróbico se somam aos do reforço muscular. Se tiver dificuldades, procure um médico fisiatra, ortopedista ou do esporte.
3. Procure concentrar sua alimentação em torno de vegetais, frutas, castanhas, legumes, grãos integrais, proteínas magras (animais ou vegetais) e peixes para evitar doenças no futuro.
4. Açúcar, adoçantes, grãos refinados (não integrais), sódio (sal), gordura trans, e carne processada (salames, presuntos, linguiças, salsichas...) aumentam os riscos de doenças. Evite.
5. Evite sempre que possível o consumo de embutidos como salsicha, linguiça, salames e presuntos para diminuir risco cardiovascular, de diabetes e câncer.

Perfil de Saúde

8 problemas encontrados:

Capacidade cardiopulmonar muito reduzida
Espandiloartrite
Fibromialgia
Força muito reduzida
Humor Ansioso
Humor deprimido
Insônia
S. Intestino irritável

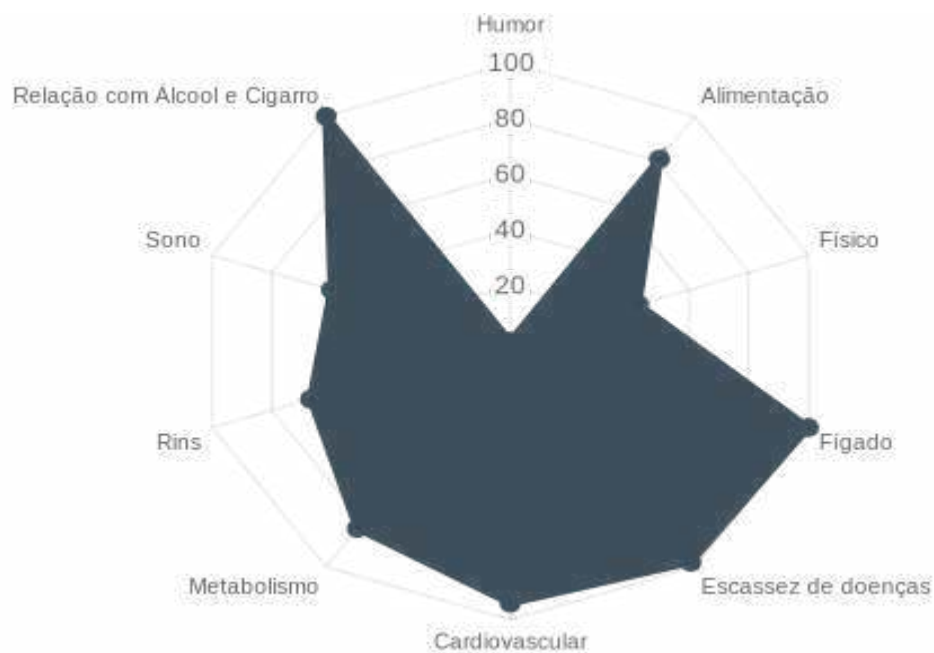
Nota de saúde:

0



100

Este número funciona como um resumo dos valores e achados deste check-up. Ele serve para que você compreenda melhor a sua própria saúde e não para fins diagnósticos ou preditivos de saúde.



Canoas, 28 de agosto de 2020

Dr. Gabriel Xavier Marantes

Powered By  LIFE UP