Relatório de saúde

NOME
Marina S.

IDADE · SEXO BIOLÓGICO
41 anos · feminino

PERÍODO
13/10/2026 a 11/11/2026

GERADO EM
12/11/2026

EXAMES PIANTARE
Piantare Alpha (Helix + camada clínica)

FONTES
Piantare Ring (47 dias de uso) · Apple Health · Registros no app · Exame de sangue enviado no app

Laboratórios parceiros genera Mendelics

01 Resumo

O essencial do período.

SCORE DE VITALIDADE
69
de 100 · +9 no mês

IDADE BIOLÓGICA ESTIMADA
38,6
idade: 41 · confiança média

SONO MÉDIO · 30 DIAS
6h48
28 noites medidas

TREINO POR SEMANA
174 min
13 sessões no mês

> O ponto mais baixo do mês foi o sono profundo, e o DNA ajuda a explicar: metabolização lenta de cafeína. É por ele que o Protocolo 90 começa.

A idade biológica estima o estado atual do corpo a partir do exame de sangue, dos hábitos e dos dados contínuos. A genética não soma nem tira anos: ela explica o porquê e personaliza as ações.

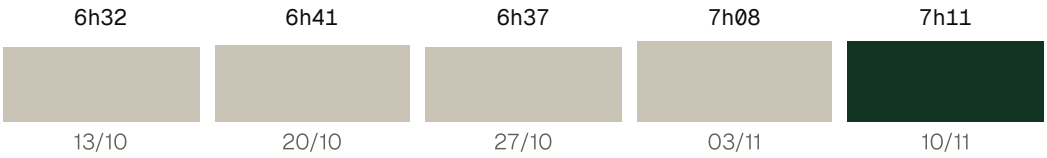
02 Últimos 30 dias

Sono, treinos, alimentação e saúde emocional, comparados com o mês anterior.

Sono

PIANTARE RING · 28 DE 30 NOITES MEDIDAS

INDICADOR	ÚLTIMOS 30 DIAS	MÊS ANTERIOR	VARIAÇÃO
Tempo dormido por noite	6h48	6h36	+12 min
Regularidade do horário de dormir	±38 min	±52 min	−14 min
FC durante o sono	55 bpm	57 bpm	−2
Variabilidade cardíaca (HRV)	45 ms	43 ms	+2
Qualidade relatada (1 a 5)	3,4	3,1	+0,3



Tempo dormido por noite, média de cada semana

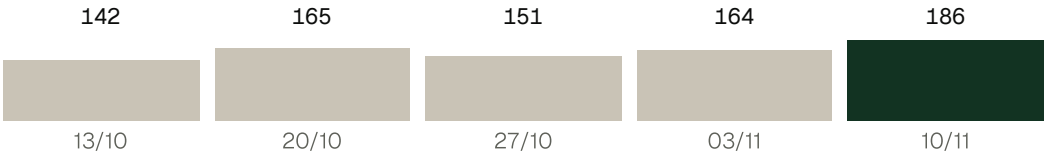
> Nas 9 noites com café depois das 14h, você dormiu 38 minutos a menos, em média.

Treinos

PIANTARE RING E REGISTROS · 13 SESSÕES

INDICADOR	ÚLTIMOS 30 DIAS	MÊS ANTERIOR	VARIAÇÃO
Minutos ativos no mês	744 min	652 min	+92 min
Média por semana	174 min	meta: 150 min	
Sessões de treino	13	11	+2
Passos por dia	8.240	7.610	+630
VO_2 máx estimado	46	45	+1
FC de repouso	58 bpm	59 bpm	−1

MODALIDADE	SESSÕES	TEMPO	DISTÂNCIA
Corrida	5	3h35	36,4 km
Força	6	5h18	–
Ciclismo	2	3h31	79,0 km



Minutos ativos por semana

> Nas semanas com 3 ou mais treinos, o seu sono foi 15% melhor.

Alimentação

REGISTROS NO APP · 21 DIAS COM REGISTRO

INDICADOR	ÚLTIMOS 30 DIAS	MÊS ANTERIOR	VARIAÇÃO
Refeições registradas	68	–	
Energia por dia registrado	1.840 kcal	–	
Proteína por dia	92 g · 1,4 g/kg	–	
Carboidratos · gorduras por dia	205 g · 64 g	–	
Água por dia	1,8 L	–	
Dias com café depois das 14h	9	14	−5
Alimentação relatada no check-in (1 a 5)	3,6	–	



Semana a semana · dias com registro

> Nos dias com proteína no café da manhã, a sua energia relatada foi mais alta.

Saúde emocional

CHECK-INS E TESTES NO APP · 24 CHECK-INS

INDICADOR	ÚLTIMOS 30 DIAS	MÊS ANTERIOR	VARIAÇÃO
Humor (1 a 5)	3,9	3,6	+0,3
Energia (1 a 5)	3,5	3,3	+0,2
Estresse (0 a 10)	5,8	6,4	−0,6
Conexão com pessoas (1 a 5)	3,7	–	
Estresse percebido (PSS)	17 · Médio	teste de 31/10/2026	
Respiração e meditação	9 sessões · 72 min	–	



Humor médio por semana

> Nos dias de estresse alto, você teve 1 despertar a mais à noite.

03 Exames de sangue

O último exame enviado, com a comparação com o anterior.

Exame de sangue · coleta de 03/10/2026

Enviado pela pessoa no app em 05/10/2026 e lido pela PIÁ. Coluna “anterior”: coleta de 12/04/2026. Faixas de referência do Piantare; o laudo original do laboratório fica anexo no app.

MARCADOR	RESULTADO	REFERÊNCIA	ANTERIOR	LEITURA
METABOLISMO				
Colesterol total	212 mg/dL	até 200	205	ATENÇÃO
LDL	128 mg/dL	até 100	121	ATENÇÃO
HDL	58 mg/dL	acima de 60	55	ATENÇÃO
Triglicérides	96 mg/dL	até 100	110	NA FAIXA
Glicose (jejum)	92 mg/dL	70 a 99	95	NA FAIXA
Hemoglobina glicada (A1C)	5,4 %	até 5,7	5,5	NA FAIXA
Insulina (jejum)	7,1 µUI/mL	2 a 8	–	NA FAIXA
Ácido úrico	4,6 mg/dL	3 a 6	–	NA FAIXA
CARDIOVASCULAR				
PCR ultrassensível	0,8 mg/L	até 1	1,3	NA FAIXA
Homocisteína	11,2 µmol/L	até 10	–	ATENÇÃO
Potássio	4,3 mEq/L	3,5 a 5	–	NA FAIXA
Sódio	140 mEq/L	136 a 142	–	NA FAIXA
RINS				
Creatinina	0,8 mg/dL	0,6 a 1,2	0,8	NA FAIXA
Ureia	28 mg/dL	10 a 40	–	NA FAIXA
TFG estimada	98 mL/min	acima de 90	–	NA FAIXA
FÍGADO				
ALT (TGP)	21 U/L	até 33	24	NA FAIXA
AST (TGO)	19 U/L	até 32	–	NA FAIXA
GGT	18 U/L	até 38	–	NA FAIXA
Fosfatase alcalina	68 U/L	40 a 130	–	NA FAIXA
SANGUE				

MARCADOR	RESULTADO	REFERÊNCIA	ANTERIOR	LEITURA
Hemoglobina	13,1 g/dL	12 a 15,5	13,4	NA FAIXA
Hematócrito	39,5 %	36 a 45	–	NA FAIXA
Leucócitos	6.200 /mm³	4.400 a 11.000	–	NA FAIXA
Plaquetas	248.000 /mm³	150.000 a 400.000	–	NA FAIXA
Ferritina	42 ng/mL	15 a 150	38	NA FAIXA
HORMÔNIOS E VITAMINAS				
TSH	2,1 mUI/L	0,4 a 4	2,4	NA FAIXA
Vitamina D (25-OH)	25,8 ng/mL	acima de 30	22,1	ATENÇÃO
Vitamina B12	380 pg/mL	acima de 400	–	ATENÇÃO
Cortisol (manhã)	14 µg/dL	6 a 18	–	NA FAIXA

04 Genética · Helix

Leitura Helix, Protocolo 90 e os resultados do DNA por frente.

Leitura Helix · 5 descobertas

O que o DNA sugere, o que os dados mostram hoje, e como as duas coisas conversam.

1 · pilar Sono — UM ESTUDO MOSTROU

SEU DNA
Seu DNA sugere metabolização lenta de cafeína.

SEUS DADOS
Nos seus dados, noites com café depois das 14h têm 38 minutos a menos de sono profundo.

→ Concentrar o café antes das 14h.

2 · pilar Treinos — ESTÁ ASSOCIADO A

SEU DNA
Predisposição a boa resposta de força ao treino.

SEUS DADOS
Seu VO_2 e sua recuperação respondem bem a estímulos de intensidade.

→ Incluir 1 treino intervalado por semana.

3 · pilar Nutrição — UM ESTUDO MOSTROU

SEU DNA
Tendência a sensibilidade aumentada a gordura saturada.

SEUS DADOS
Seu LDL está no limite superior no último exame.

→ Trocar parte da gordura saturada por azeite e oleaginosas.

4 · pilar Longevidade — ESTÁ ASSOCIADO A

SEU DNA
Variante ligada a metabolismo de vitamina D.

SEUS DADOS
Sua vitamina D veio limítrofe (25,8 ng/mL).

→ Sol regular e, com seu médico, avaliar suplementação.

5 · pilar Saúde emocional — ESTÁ ASSOCIADO A

SEU DNA
Predisposição a maior resposta ao estresse.

SEUS DADOS
Seu PSS mostrou estresse médio nas últimas semanas.

→ Rotina curta de respiração nos dias mais puxados.

Protocolo 90 · 3 ciclos de 30 dias

Ações escolhidas pelo cruzamento do DNA com os dados, medidas pelos próprios dados. Revisão a cada 30 dias.

Ciclo 1 · dias 1 a 30 — EM CURSO

Sono

ACHADO Cronotipo matutino; metabolização lenta de cafeína

- Café só antes das 14h
- Deitar no mesmo horário (±30 min)
- Luz natural nos primeiros 30 min do dia

META Sono profundo acima de 1h30 em 5 de 7 noites

Ciclo 2 · dias 31 a 60 — PRÓXIMO

Nutrição

ACHADO Tendência a vitamina D baixa + sensibilidade à gordura saturada

- Azeite como gordura principal
- 2 porções de vegetais no almoço e no jantar
- Peixe 2x na semana

META LDL e vitamina D no próximo exame

Ciclo 3 · dias 61 a 90 — PRÓXIMO

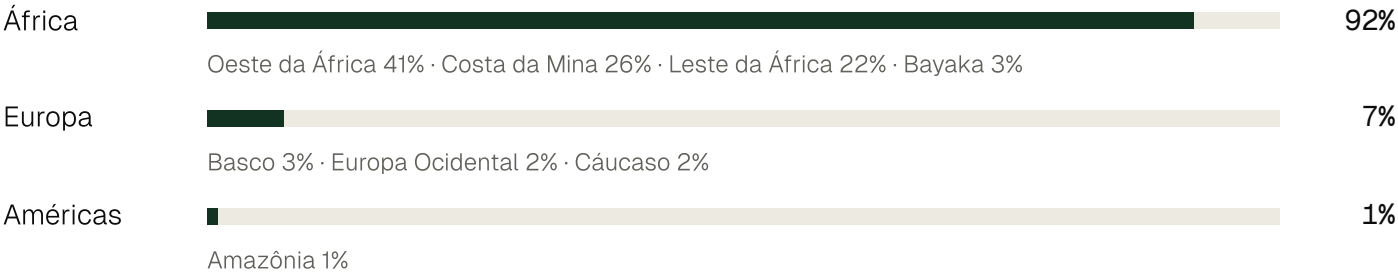
Treinos

ACHADO Perfil de força e potência; recuperação um pouco mais lenta

- 1 treino intervalado por semana
- 8 mil passos na maioria dos dias
- Mobilidade 10 min nos dias de descanso

META VO_2 máx estimado de 46 para 48

Ancestralidade



As proporções refletem o quanto o seu DNA se parece com cada grupo estudado — um reflexo da história de migração das últimas gerações.

Envelhecimento Como o seu DNA envelhece

O que a sua genética sugere sobre o seu envelhecimento — da longevidade aos telômeros, ossos e pele. Saber cedo é o que permite agir cedo. 14 características no painel; aqui, as que mais pedem leitura (6). As demais estão no app.

CARACTERÍSTICA	GENÓTIPO	RESULTADO	A SUA LEITURA
PONTOS DE ATENÇÃO			
Osteoartrite de joelho MCF2L · rs11842874	A,A	ATENÇÃO Predisposição a osteoartrite de joelho	O seu DNA sugere predisposição para osteoartrite de joelho. Nada está decidido: manter peso saudável, fortalecer a musculatura e cuidar do impacto nos treinos são os melhores aliados.
CUIDADOS RELEVANTES			
Calvície HDAC4 · rs9287638	A,C	CUIDADO Maior predisposição a calvície	Você carrega uma cópia ligada a maior predisposição à calvície. Hormônios e ambiente também contam, então a realidade de cada pessoa varia. Acompanhamento ajuda a agir cedo, se precisar.
CURIOSIDADES			
Longevidade TOMM40 · rs2075650	A,A	POSITIVO Predisposição a vida mais longa	O seu perfil aponta predisposição para uma expectativa de vida mais longa. É um ponto de partida favorável — alimentação, movimento e evitar álcool e cigarro é o que o transforma em anos bem vividos.

CARACTERÍSTICA	GENÓTIPO	RESULTADO	A SUA LEITURA
Comprimento dos telômeros TERT · rs2736100	C,A	POSITIVO Envelhecimento tardio · ~3 anos a menos de desgaste	O seu DNA sugere telômeros que desgastam mais devagar — o equivalente a cerca de 3 anos a menos de desgaste. Sono de qualidade, movimento e comer bem ajudam a preservar essa vantagem.
ACHADOS ADICIONAIS			
Fotoenvelhecimento STXBP5L · rs322458	T,T	PROTEÇÃO Menor predisposição a fotoenvelhecimento	Você tem menor predisposição ao fotoenvelhecimento que a maioria. Ainda assim, o protetor solar diário é o que mantém essa vantagem de pé.
Osteoporose VDR · rs1544410	C,C	PROTEÇÃO Proteção contra osteoporose	O seu perfil aponta proteção contra osteoporose. Vitamina D, cálcio, sol da manhã e força mantêm os ossos fortes ao longo do tempo.

Performance Velocidade, resistência e recuperação

Como o seu DNA conversa com o treino — da força explosiva à resistência e à recuperação. Serve para escolher o estímulo que mais rende em você. 12 características no painel; aqui, as que mais pedem leitura (3). As demais estão no app.

CARACTERÍSTICA	GENÓTIPO	RESULTADO	A SUA LEITURA
O SEU PERFIL DE TREINO			
Força × resistência ACTN3 · rs1815739	C,C	POSITIVO Perfil de força e potência	O seu perfil tende à força e à potência — treinos de carga e explosão rendem bem. Isso não limita a resistência: é só o seu ponto de partida mais forte.
Resposta à resistência PPARGC1A · rs8192678	G,A	NEUTRO Resposta moderada ao treino aeróbico	A sua resposta ao treino aeróbico é moderada: ganhos de VO_2 máx vêm com consistência. Zona 2 regular é o que mais move o ponteiro para você.
RECUPERAÇÃO			
Inflamação pós-exercício IL6 · rs1800795	G,C	CUIDADO Recuperação um pouco mais lenta	Você pode levar um pouco mais para recuperar entre sessões intensas. Respeitar o descanso, sono e proteína protege o seu rendimento ao longo da semana.

Nutrição Como o seu corpo usa os nutrientes

Como o seu organismo absorve vitaminas e nutrientes e reage a certas dietas. Ajuda a montar uma alimentação a favor da sua biologia. 16 características no painel; aqui, as que mais pedem leitura (3). As demais estão no app.

CARACTERÍSTICA	GENÓTIPO	RESULTADO	A SUA LEITURA
PONTOS DE ATENÇÃO			
Vitamina D GC · rs7041	A,C	ATENÇÃO Tendência a níveis reduzidos	Você tende a manter níveis mais baixos de vitamina D. Sol da manhã em curtos períodos, alimentos ricos na vitamina e acompanhamento por exame ajudam a manter a faixa ideal.
Intolerância à lactose MCM6 · rs4988235	G,G	ATENÇÃO Predisposição à intolerância	O seu DNA sugere predisposição à intolerância à lactose ao longo da vida. Observar como o corpo reage a laticínios e equilibrar o consumo costuma resolver os sintomas.
CUIDADOS RELEVANTES			

CARACTERÍSTICA	GENÓTIPO	RESULTADO	A SUA LEITURA
Vitamina K VKORC1 · rs7294	C,T	CUIDADO Tendência a níveis reduzidos	Você tende a níveis mais baixos de vitamina K. Folhas verdes como couve e brócolis no prato ajudam a manter o equilíbrio.

Pele O que a sua pele pede

Como a sua genética influencia o cuidado com a pele — do risco de acne ao fotoenvelhecimento e à vitamina C. 11 características no painel; aqui, as que mais pedem leitura (2). As demais estão no app.

CARACTERÍSTICA	GENÓTIPO	RESULTADO	A SUA LEITURA
CUIDADOS RELEVANTES			
Acne SELL · rs7531806	A,A	CUIDADO Maior predisposição a acne	Você tem maior predisposição a desenvolver acne. A genética é só um dos fatores — rotina de cuidado com a pele e, se preciso, acompanhamento dermatológico fazem a diferença.
Vitamina C SLC23A1 · rs11950646	G,G	CUIDADO Tendência a níveis reduzidos	Você tende a níveis mais baixos de vitamina C. Acerola, laranja, kiwi e brócolis ajudam a sustentar o colágeno e a imunidade.

Mente e sono Traços que contam sobre você

Características curiosas do seu DNA — do seu cronotipo à sensibilidade à dor e à forma como você reage sob pressão. 18 características no painel; aqui, as que mais pedem leitura (3). As demais estão no app.

CARACTERÍSTICA	GENÓTIPO	RESULTADO	A SUA LEITURA
CUIDADOS RELEVANTES			
Miopia Entre GJD2 e ACTC1 · rs634990	C,T	CUIDADO Maior predisposição a miopia	Você pode ter maior predisposição à miopia. Pausas da tela e tempo ao ar livre ajudam na prevenção — e acompanhamento oftalmológico mantém tudo em dia.
CURIOSIDADES			
Predisposição ao alcoolismo FAAH · rs324420	A,C	ATENÇÃO Predisposição ao alcoolismo	O seu DNA sugere predisposição ao alcoolismo. Nada está escrito — consciência sobre o consumo e evitar excessos são o cuidado que importa.
Gene guerreiro COMT · rs4680	A,A	CURIOSIDADE Worrier — "Preocupado"	Você tem o perfil "Preocupado": tende a brilhar no detalhe, no planejamento e na análise. Em momentos de alta pressão, técnicas de respiração e preparo ajudam a jogar a seu favor.

Medicamentos Como o seu corpo reage a remédios

Como o seu DNA influencia a resposta a certos medicamentos — informação que apoia o seu médico a escolher o tratamento mais eficaz. Nunca inicie, altere ou interrompa tratamentos sem orientação médica. 14 características no painel; aqui, as que mais pedem leitura (2). As demais estão no app.

Leve ao seu médico. Estes resultados não mudam conduta por conta própria.

CARACTERÍSTICA	GENÓTIPO	RESULTADO	A SUA LEITURA
CUIDADOS RELEVANTES			
Estatinas COQ2 · rs4693075	C,G	CUIDADO Predisposição a distúrbios musculares no tratamento	O seu perfil sugere maior chance de desconforto muscular com estatinas. Leve essa informação ao seu médico — a decisão sobre qualquer tratamento é sempre dele, com você.

CARACTERÍSTICA	GENÓTIPO	RESULTADO	A SUA LEITURA
Atorvastatina (Lípitor®) APOE · rs7412	C,C	CUIDADO Menor taxa de resposta ao tratamento	O seu DNA sugere uma resposta possivelmente menor à atorvastatina. Outros fatores também contam — essa leitura é um dado a mais para o seu médico considerar.

Doenças Genéticas Triagem de condições hereditárias

Analisa variantes ligadas a doenças genéticas, como proteções e predisposições hereditárias. É um teste de triagem — não um diagnóstico. 20 características no painel; aqui, as que mais pedem leitura (3). As demais estão no app.

Leve ao seu médico. Estes resultados não mudam conduta por conta própria.

CARACTERÍSTICA	GENÓTIPO	RESULTADO	A SUA LEITURA
PROTEÇÃO GENÉTICA DETECTADA			
Proteção a eventos tromboembólicos F13A1 · rs5985	C,A	PROTEÇÃO Variante de proteção detectada	Você carrega uma variante de proteção contra eventos tromboembólicos. Hábitos saudáveis e movimento mantêm essa vantagem. É triagem, não diagnóstico.
RISCO GENÉTICO NÃO DETECTADO			
Doença de Wilson ATP7B · rs76151636	G,G	NEUTRO Variante de risco não detectada	Não identificamos a variante de risco analisada para a doença de Wilson. Outros fatores existem — para interpretação completa, converse com um especialista. É triagem, não diagnóstico.
Deficiência de alfa-1 antitripsina SERPINA1 · rs28929474	G,G	NEUTRO Variante PI*Z não detectada	A variante PI*Z não foi detectada no seu resultado. É triagem, não diagnóstico — o acompanhamento médico segue sendo o caminho para qualquer avaliação completa.

Personalizados Outros traços do seu DNA

Um apanhado de outras predisposições e características do seu DNA — da reação ao álcool à criatividade e à forma como você aprende. 15 características no painel; aqui, as que mais pedem leitura (3). As demais estão no app.

CARACTERÍSTICA	GENÓTIPO	RESULTADO	A SUA LEITURA
OUTROS RESULTADOS			
Reação ao álcool ALDH2 · rs671	G,G	POSITIVO Sem predisposição a efeitos adversos acentuados	Você não tem predisposição a efeitos adversos acentuados após o consumo de álcool. Ainda assim, moderação é sempre o melhor caminho.
Criatividade NRG1 · rs6994992	C,T	CURIOSIDADE Predisposição a criatividade moderada	O seu perfil sugere criatividade moderada: facilidade com soluções rápidas e originais. Ler, anotar ideias e explorar o novo cultivam ainda mais esse traço.
Capacidade de aprender com os erros ANKK1 · rs1800497	G,G	POSITIVO Maior capacidade de aprender com os erros	Você tem maior capacidade de aprender com os erros — um trunfo para evoluir rápido. Refletir sobre cada ciclo potencializa ainda mais esse ganho.

05 Leituras privadas · Prevenção e Alpha

Incluídas só quando a pessoa abre no app.

Leituras privadas. Chegam fechadas e só entram no relatório depois que a pessoa abre com consentimento no app.

Prevenção · Escala de Risco Genético

Aberta em 20/11/2026. Combina muitas variações pequenas do seu DNA num único número: o quanto a sua genética contribui para o risco de cada doença ao longo da vida. É triagem, não diagnóstico. 21 doenças avaliadas; aqui, as que mais pedem leitura. As demais ficaram dentro do padrão.

DOENÇA	RISCO AO LONGO DA VIDA	NÍVEL	CONTRIBUIÇÃO	A SUA LEITURA
Câncer de mama	6,01% até os 95 anos · 5,22 a 6,72%	ACIMA DO PADRÃO	5,63% genética analisada · ambiente 70%	O seu DNA aponta risco um pouco acima da média da população para câncer de mama. Isso não indica que você terá a doença — os fatores ambientais pesam cerca de 70%. Rastreamento de rotina e autoexame seguem sendo os melhores aliados.
Diabetes tipo 2	11,40% até os 95 anos · 10,10 a 12,80%	ACIMA DO PADRÃO	8,90% genética analisada · ambiente 70%	A sua genética contribui para um risco acima do padrão para diabetes tipo 2. A boa notícia: alimentação, movimento e sono são justamente o que mais desloca esse número — e tudo isso o seu Mapa já acompanha.
Doença arterial coronariana	7,20% até os 95 anos · 6,40 a 8,10%	PADRÃO	6,10% genética analisada · ambiente 70%	O seu risco genético para doença coronariana está dentro do padrão da população. Manter pressão, colesterol e Zona 2 em dia sustenta esse resultado ao longo do tempo.

SNP	GENÓTIPO	ALELO	EFEITO	GENE
rs75915166	CC	A	0,270	Intergênico
rs2943559	AA	G	0,122	HNF4G
rs2046210	GG	A	0,077	Intergênico
rs1011970	GG	T	0,058	CDKN2B-AS1

Baseado em Estudos Genômicos de Associação (GWAS). Instrumento de cuidado preventivo — não possui finalidade diagnóstica.

Alpha · predisposição hereditária ao câncer

Risco moderado

Achado clinicamente relevante

Aberta em 20/11/2026. O painel analisou mais de 130 genes ligados a predisposição hereditária ao câncer. Abaixo, os achados do seu resultado-exemplo. Este é um resultado clínico — não é um diagnóstico, e deve ser lido com um médico ou aconselhador genético.

Achados principais (sequenciamento NGS, classificação ACMG)

GENE	VARIANTE	CLASSIFICAÇÃO
AIP	p.Ala123Asp chr3 · G > T · heterozigose	ATENÇÃO Patogênica
GJB2	p.Lys168Arg chr13 · T > C · heterozigose	NEUTRO Significado incerto (VUS)
AKT1	p.Ile800Thr chr2 · A > G · heterozigose	NEUTRO Significado incerto (VUS)

Variantes de significado incerto (VUS): pelo conhecimento atual, não dá para dizer se têm efeito. O laudo recomenda não usá-las para decisões clínicas.

Confirmação direcionada (MLPA)

GENE	RESULTADO	CLASSIFICAÇÃO
BRCA2	Deleção do éxon 14 em heterozigose Confirmada por MLPA e por sequenciamento. Alterações semelhantes são associadas à síndrome de predisposição hereditária ao câncer de mama e ovário.	ATENÇÃO Patogênica
BRCA1	Nenhuma deleção ou duplicação identificada A análise por MLPA do BRCA1 não mostrou alterações. O resultado não exclui alterações fora da região analisada.	POSITIVO Sem alterações

Risco poligênico

Risco poligênico · Câncer de mama — MODERADO

Estima o efeito conjunto de muitas variantes. Validado na população brasileira. Complementar — não substitui a análise dos genes de predisposição, nem a história pessoal e familiar.

Qualidade: 96,4% das bases-alvo com ≥20 leituras · cobertura média 58× · NGS (GRCh38), classificação ACMG. Mais de 130 genes analisados.

Este resultado se lê com um especialista. Um achado clínico pede interpretação junto à história pessoal e familiar. Não é um diagnóstico. O passo certo é o aconselhamento genético, com o médico da pessoa incluído. A família pode se beneficiar dessa informação também.

06 Contexto de saúde e testes

O que a pessoa registrou no app.

Condições de saúde	Nenhuma declarada
Medicamentos	Nenhum
Alergias e restrições	Intolerância à lactose
Suplementação	Nenhuma
Hábitos	Não fuma · álcool 1 a 2 vezes por semana
Tratamento com GLP-1	Não

Histórico familiar	Mãe: câncer de mama (52 anos) · Avô paterno: diabetes tipo 2

Registrado pela pessoa no Contexto de saúde do app.

Testes validados

TESTE	QUANDO	LEITURA
Qualidade do sono (PSQI)	06/11/2026	Sono profundo acima da média nas últimas 2 semanas.
Estresse percebido (PSS)	31/10/2026	Estresse médio; coincide com HRV 4 ms abaixo da faixa.
Atividade física (IPAQ)	23/10/2026	186 min ativos na semana, 3 sessões de força.

Sobre este relatório. Exemplo ilustrativo, com pessoa fictícia e laudos de exemplo. Gerado pelo Piantare a partir dos dados que a pessoa registrou, conectou ou enviou. As camadas genéticas são analisadas por laboratórios parceiros certificados: Genera (Helix) e Mendelics (Alpha).

Predisposição é tendência, não destino. A Piantare monitora, rastreia e indica predisposições; diagnóstico, prescrição e tratamento são do médico.

Piantare Experiências e Educação Ltda · CNPJ 63.357.675/0001-02 · piantare.health