

3

É necessária preparação?

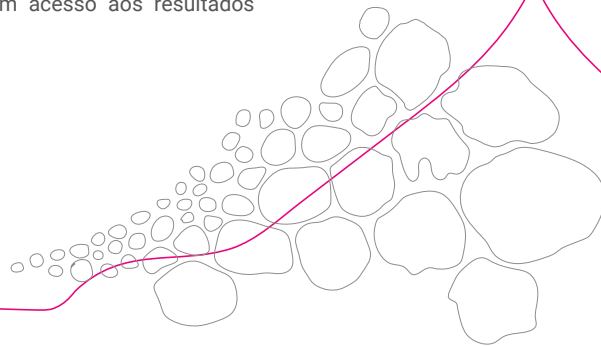
As análises clínicas incluídas no check-up devem ser realizadas em jejum (12 horas sem comer nem beber nada exceto água de forma moderada).

Qual o preço deste Check Up?

Este Check Up está disponível para clientes particulares, não sendo participado. Para mais informações sobre o preço deverá entrar em contacto com a nossa linha de apoio a cliente (222401401).

Como é feita a entrega de resultados?

O relatório completo com os resultados do seu teste será partilhado pelo seu médico durante a consulta. Terá também acesso aos resultados via SMS ou email.

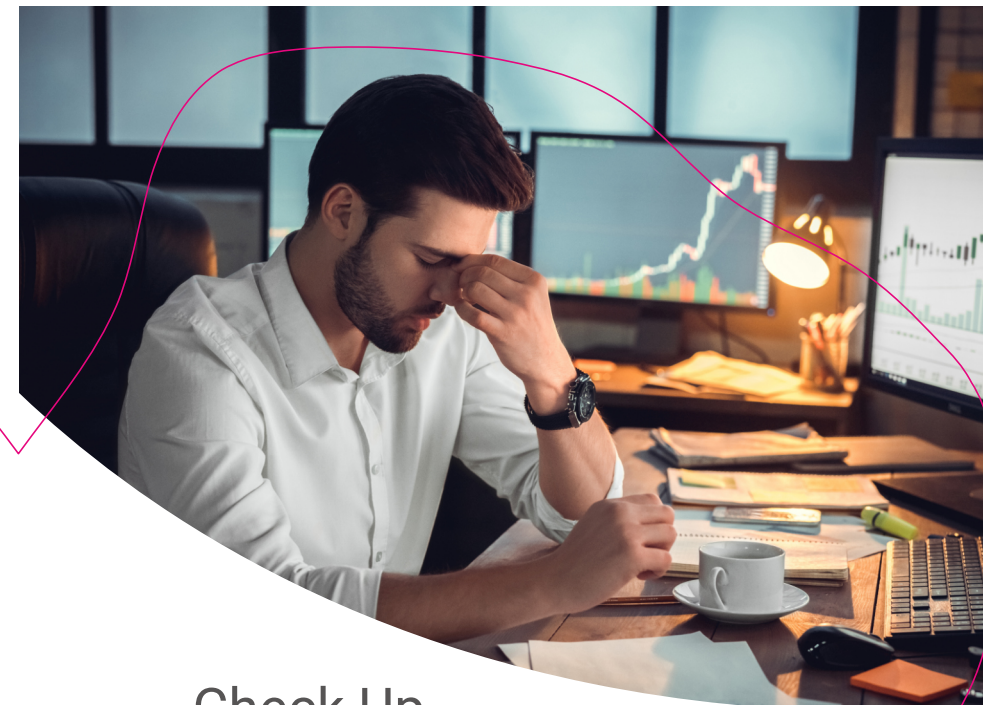


6



www.unilabs.pt

T. 222 401 401



Check Up Stress e Performance



2



O que é?

Performance é sinónimo de desempenho, capacidade de executar ou apresentar resultados. A alta performance é um conceito utilizado na prática desportiva como sinónimo de excelência. É extrapolável para vários domínios de vida em que desejamos resultados de topo: no trabalho, família, interação social, bem-estar físico e na estabilidade emocional. É um Check Up desenhado com o objetivo de descobrir as causas para o cansaço regular ou stress crónico e para melhorar a performance e bem estar de forma personalizada. É realizado em parceria com a Casa de Saúde da Boavista, sendo os exames realizados na Unilabs e a consulta por um médico especialista da Casa de Saúde da Boavista.



Porque é relevante?

A performance é influenciada por um conjunto de fatores internos e externos que a potenciam ou limitam, como a qualidade da alimentação, sono e atividade física, as relações interpessoais, e a gestão de tempo adequada às tarefas. Se o stress agudo (a resposta de “luta ou fuga”) parece favorecer alguns domínios da memória e aprendizagem, já o stress crónico é uma resposta mal adaptativa que prejudica a performance e saúde, provocando sintomas a vários níveis.

4



Este teste é adequado para mim?

- Se tem sintomas de fadiga mental e/ou física, provocada pelo stress crónico ou pela vida quotidiana intensa;
- Se sente que o stress está a provocar alterações no sono (insónias), nas suas escolhas alimentares (excesso ou falta de apetite) ou até mesmo nos seus níveis de energia e alterações de humor;
- Caso queira investigar os motivos para o stress crónico e arranjar mecanismos para contornar e melhorar a sua prestação, equilíbrio e performance profissional e pessoal.



O que inclui?

ANÁLISES CLÍNICAS	COLESTEROL TOTAL
	COLESTEROL HDL
	TRIGLICERIDEOS
	GLICOSE
	HEMOGLOBINA A1C
	CORTISOL SALIVAR (MANHÃ)
CARDIOLOGIA	HOLTER
CONSULTA	CONSULTA DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

5



Como é feito o check up Stress e Performance?

- Os passos para a realização deste check up são os seguintes:
1. A marcação deste check up deve ser feita através da Unilabs (exames+consulta)
 2. Os exames e a consulta incluídos no check up são agendados para dias diferentes, de forma sequencial, sendo o intervalo entre eles de aproximadamente 4 dias
 3. Na consulta são avaliados os resultados dos exames e, se necessário, aconselhada a realização de exames adicionais bem como o tratamento mais adequado