

DESVENDANDO O EXAME

O SOL COMO ALIADO

Crescem os casos de insuficiência de vitamina D



O medo do câncer de pele durante anos afastou as pessoas dos raios solares. A preocupação com a doença fez crescer entre a população o mito de que o sol não faz bem à saúde. Se evitar o sol ajuda a se proteger do câncer de pele, por outro lado, este hábito também tem causado sérios problemas de saúde, por causa da insuficiência da vitamina D. A vitamina é absorvida pelo organismo por meio da exposição ao sol.

“Existe uma pressão grande para as pessoas evitarem o sol a todo custo, mas em termos de saúde pública isso pode ser muito pior”, afirmou o endocrinologista André Bezerra.

Para permitir a absorção da vitamina D, é preciso deixar braços, ombros e coxas expostos ao sol por pelo menos 30 minutos, sem a interferência de protetores solares. O endocrinologista explica que a vitamina está presente no raio ultravioleta B, que possui ondas mais curtas. Por este motivo, o horário mais apropriado para a absorção da vitamina acontece quando o sol está mais alto no céu, entre as 10h e as 14h.

Para medir a vitamina D no sangue deve-se solicitar a dosagem de 25(OH) vitamina D, que nos dá a ideia real de como anda a reserva do hormônio no organismo, ao contrário da dosagem da 1,25 (OH)₂ Vitamina D que, apesar de ser a forma ativa, tem uma meia vida curta e é muito

influenciada por outros fatores. “Nos Estados Unidos, por exemplo, estima-se que 90% da população negra e 75% da população branca possuam níveis de vitamina D abaixo do recomendado, que é acima de 30ng/ml. Embora não existam dados confirmados, existem muitos casos também no Brasil”, comentou o endocrinologista, citando que cerca de 50% dos exames pedidos por ele vem com índices inferiores a esse valor. Segundo ele, além da falta do sol, existe a suspeita de que outro fator esteja contribuindo para a insuficiência da vitamina: Por ser solúvel em gordura, o aumento de peso da população pode estar sequestrando a reserva desta vitamina.

A preocupação com os índices de vitamina D no organismo se justifica: em crianças, a insuficiência pode causar raquitismo e em adultos, osteomalácia. A vitamina D é um hormônio que é transferido para o fígado. A vitamina é responsável pela mineralização do osso. Sem esse processo, o osso se torna mais fraco.

A vitamina D, depois de formada na pele sob a ação da luz solar, não é um hormônio ativo. Para isso, precisa passar por dois processos de hidroxilação, primeiro no fígado e depois no rim. Essa segunda hidroxilação também ocorre em células brancas do sangue, permitindo a fagocitose das bactérias e vírus. A

principal função da vitamina D, como hormônio, é facilitar a absorção de cálcio no intestino. No leucócito, a vitamina D é uma citocina (mediador químico) de inflamação, que tem ação imune. “Por este motivo, há suspeita de que existam mais casos de gripe no inverno justamente porque as pessoas pegam menos sol. O nível de vitamina D ativa nos leucócitos é importante para que esses destruam os microorganismos”, explicou o médico.

A reposição da vitamina D pode ser feita através de um preparado com a vitamina isolada, em forma de composto com a vitamina A ou nos comprimidos de cálcio. Apenas cerca de 10% da vitamina D do organismo vem dos alimentos (sendo as melhores fontes o óleo de fígado de bacalhau, o shitake seco, as carnes e os peixes gordurosos). Por isso, a melhor maneira de se manter os níveis normais da vitamina é se expondo ao sol. “Quando necessário, a reposição é simples e segura. Sempre houve preocupação com o risco de intoxicação, mas temos visto que isso é muito raro, principalmente quando a reposição é feita sob acompanhamento médico”, comenta o endocrinologista.

A tendência é que essa dosagem se torne um exame de rotina na avaliação clínica inicial, mas, no momento, devemos nos lembrar de pedir o exame nessas situações:

- Crianças com baixa velocidade de crescimento e atraso na maturação óssea;
- Mulheres na pós-menopausa;
- Homens acima de 50 anos;
- Homens e mulheres com diagnóstico de osteopenia ou osteoporose;
- Pacientes com queixas de fraqueza muscular, dores ósseas, fragilidade das unhas e cabelos;
- Níveis altos no sangue de PTH (hormônio da paratireóide) com cálcio normal.



Publicação do Laboratório de Corrêas - Distribuição Gratuita - Ano IV - Número 13 - Maio / Junho / Julho de 2011.

Laboratório de Corrêas no Bauhaus: excelência em atendimento



Inaugurada no ano de 2000, a unidade do Laboratório de Corrêas no centro de Petrópolis foi criada a pedidos de médicos parceiros do laboratório que precisavam de um atendimento de excelência laboratorial. Para atender aos pedidos e conquistar os clientes do Centro, o laboratório passou a funcionar na sala 408, do edifício Bauhaus Expansão.

“Em 1998, quando eu e a Maria Ângela assumimos definitivamente o Laboratório de Corrêas, recebemos alguns pedidos de muitos amigos e de vários médicos para que colocássemos também um posto de coleta mais centralizado, para que pacientes e amigos de residências no centro e em outros bairros mais próximos, pudessem também desfrutar do atendimento do Laboratório de Corrêas”,

contou Dr. Denisvaldo Vieira Silveira, diretor técnico do Laboratório.

O sucesso foi tanto que, em 2005, para atender mais clientes e ficar dentro dos padrões exigidos pela Vigilância Sanitária, outra sala foi anexada ao laboratório. “Após um trabalho de marketing e através de médicos e amigos começamos a receber pacientes com mais frequência, isso durou aproximadamente um ano. Após o segundo ano, a sala começou a ficar pequena, por isso, expandimos a unidade e passamos a ocupar também a sala 409. Assim, disponibilizamos espaços compatíveis para uma disposição técnica adequada e um espaço de recepção com maior conforto aos pacientes”, afirmou o diretor.

NEWS

EQUIPAMENTO NOVO Gasômetros Gem Premier 3000



O Laboratório de Corrêas, buscando sempre melhorar a qualidade de seus exames, adquiriu dois Gasômetros Gem Premier 3000: um para o Hospital Unimed e outro para Hospital SMH. Com tecnologia avançada e com um elevado padrão de qualidade, o Gasômetro possui sensores multiuso, calibração automática, programa de gestão de controle de qualidade e dados do paciente.

O Gasômetro gera um sistema que permite analisar sódio, potássio, cálcio iônico, glicose, lactato e hematócritos em apenas 2 minutos. Um resultado rápido com qualidade.

Laboratório de Corrêas no Bauhaus

(CONTINUAÇÃO)



A rapidez no atendimento e a qualidade nos exames laboratoriais conquistaram os pacientes do centro da cidade, principalmente os usuários do plano de saúde Unimed. “Com isso, a cada dia, começamos a receber pacientes novos e sempre recebemos de todos os que ali entram, alegria e satisfação pelo tratamento e qualidade ali encontrados”, confirmou o Dr. Denisvaldo.

Para melhorar o atendimento do posto de coleta, no final de 2007, mais uma sala foi acoplada ao laboratório, a 407. A expansão permitiu atender a um maior número de pacientes diariamente, oriundos, inclusive de outros convênios (Caberj, Gama Saúde, Golden Cross,

Medial Saúde, Saúde Bradesco, entre outros), sem alterar a qualidade do serviço prestado.

“Para mim, isso significa que o Laboratório de Corrêas é um grande prestador de serviço em diagnóstico laboratorial em Petrópolis e região, com reconhecimento dos médicos e dos usuários que recebem um tratamento diferenciado na procura de um diagnóstico. Agradeço de coração a todos os médicos, amigos e funcionários que de um modo direto e indireto colaboraram para o crescimento deste posto de coleta no centro histórico de Petrópolis”, declarou.

Serviço

Laboratório de Corrêas

Unidade Centro

Rua Dr. Nelson de Sá Earp, 95

Salas 407/408/409 - Centro - Petrópolis

Shopping Bauhaus Expansão

Telefone: (24) 2237 2851

Funcionamento:

De segunda a sexta-feira, das 6h30 às 18h, e aos sábados, das 7h às 12h.



PALAVRAS DO DIRETOR MÉDICO

Nas últimas décadas, observou-se um grande avanço nas áreas da microbiologia e nas doenças infecciosas. Hoje, temos condições de liberar resultados microbiológicos que permitem o aprimoramento não só do diagnóstico da infecção como também dos tratamentos antimicrobianos. A precisão e a rapidez na liberação dos laudos favorecem o uso criterioso e adequado dos antimicrobianos. Estes aspectos são fundamentais e destacam a necessidade e a importância estratégica do setor de microbiologia nos laboratórios localizados dentro dos Hospitais, pois a qualidade da informação microbiológica é indispensável no tratamento das infecções comunitárias que necessitam de internações, assim como especialmente no tratamento das Infecções relacionadas à Assistência em Saúde (IRAS). Estas infecções são inerentes ao próprio atendimento hospitalar e principalmente as características dos pacientes que desenvolvem este tipo de infecção. É de se ressaltar que as IRAS ocorrem especialmente em pacientes internados em Unidade de Terapia Intensiva (UTI), portanto, criticamente enfermos, e nos pacientes cujas doenças de base comprometem o sistema imunológico.

A presença de um profissional com conhecimento de microbiologia e infectologia no setor de microbiologia dos laboratórios, localizados nos hospitais, qualifica muito a liberação dos exames microbiológicos e facilita o envolvimento dos médicos assistentes com o laboratório. Outro aspecto deste

relacionamento deve-se ao fato que os exames microbiológicos envolvem várias etapas interpretativas e, diferentemente dos outros exames laboratoriais, dependem de um tempo maior na liberação dos resultados. No entanto, a presença de um profissional qualificado no setor de microbiologia permite a divulgação de resultados parciais em até 24 a 48 horas após a coleta dos exames e isto já permite a implantação dos diversos tratamentos antimicrobianos baseados nestas informações preliminares.

Alguns outros aspectos reforçam a importância do setor de microbiologia dos laboratórios intra-hospitalares, pois o processamento de materiais dos pacientes internados é imediato, ou seja, logo após as coletas destes materiais, e dentre eles, destacamos: hemoculturas, culturas de secreções, culturas de fragmentos ósseos, cultura de fragmentos teciduais, cultura de ponta de cateteres venosos, urinoculturas, que são semeados imediatamente em meios de culturas.

Finalmente ressaltamos que os controles das IRAS desenvolvidas pelas Comissões de Controle de Infecções Hospitalares são baseados nas informações microbiológicas do laboratório, na produção de estatísticas e relatórios. Estes documentos destas comissões trazem informações onde se relacionam as principais bactérias que circulam no ambiente hospitalar como também facilitam a utilização criteriosa dos antimicrobianos mais adequados para as diversas bactérias isoladas dos pacientes.



Dr. Antonio Luiz Chaves Gonçalves

DICAS DE SAÚDE

MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE Atividade é uma arma no combate às doenças.



Engana-se quem pensa que a musculação, conhecida tecnicamente como treinamento de força, é uma atividade exclusiva para os jovens. Atualmente, os idosos têm procurado as academias para praticar o exercício, por recomendações médicas e também para melhorar a qualidade de vida.

De acordo com o professor de educação física, Rafael Mello, a musculação ajuda na manutenção da massa corporal magra do idoso. “Com a idade, a pessoa vai perdendo a massa corporal magra por diminuição de estímulos nervosos o que caracteriza o processo da sarcopenia. Por isso, é recomendado a musculação, com o objetivo de fortalecer a musculatura e proporcionar equilíbrio e força para o corpo”, disse o professor.

Para Rafael, em pouco tempo, o idoso começa a sentir os resultados positivos. “Com a alimentação adequada, o treinamento de força e a supervisão de um profissional de educação física, de duas a três vezes por semana, a pessoa percebe a diminuição nos problemas osteomioarticulares, cardiovasculares, diabetes e obesidade”, afirmou. As melhorias são visíveis no cotidiano do idoso que passa a fazer menos força em atividades como: agachar e levantar, subir e descer escadas, vestir-se e carregar uma sacola.

O público feminino também pode aproveitar as vantagens da musculação. “O problema

mais comum entre as mulheres idosas, a osteopenia, progredindo para osteoporose, pode regredir com a prática regular da musculação, já que a contração muscular gera um estímulo nervoso que aumenta a liberação da entrada de cálcio na densidade mineral óssea”, declarou.

perguntas

F R E Q U E N T E S

O TREINAMENTO COM PESOS, NÃO É LESIVO?

Não. Tudo depende de como será sua prescrição, ou seja, respeitar os limites da idade, limite individual, bom senso e progressão de acordo com as melhorias do aluno.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO EM RELAÇÃO AO PÚBLICO IDOSO?

Aumento e manutenção da massa corporal magra, melhoria da força, equilíbrio, ou seja, valências físicas que melhorem o seu desempenho nas atividades do dia a dia, melhoria no condicionamento cardiovascular, prevenções de doenças osteomioarticulares. Além de inclui-los no meio social, melhorias na autoestima.



Laboratório de Corrêas

INFORMATIVO

Uma publicação do Laboratório de Corrêas

Fotos:
Divulgação

Jornalista Responsável:
Bruno Machado (Mtb.: 27.925/RJ)



Projeto Gráfico:



Tiragem:
5.000 exemplares

Diretor:
Dr. Denisvaldo Vieira Silveira

Comentários e Sugestões:
Rua Rodolfo Figueira de Melo, 17
Corrêas - Petrópolis/RJ • CEP: 25.720-340
laboratorio@laboratoriodecorreas.com.br