Publicação do Laboratório de Corrêas - Distribuição Gratuita - Ano XI - Número 26 - Julho / Agosto / Setembro de 2018.

Sistema totalmente informatizado:
Mais segurança e qualidade na análise dos seus exames!

O Laboratório de Corrêas prioriza a qualidade e a segurança dos exames realizados em suas unidades. Alinhados ao nosso cuidado, estão os investimentos nas tecnologias empregadas pelo laboratório que, em julho, implantou um novo sistema de informática, o Shift, em todas as suas unidades. A transição do Sistema Esmeralda para o Shift reforçou ainda mais a segurança aos nossos processos de trabalho e a qualidade no serviço prestado aos nossos clientes.

Toda nossa equipe de trabalho, do atendimento até o médico que solicita o seu exame passou por um processo de orientação para solicitação e interpretação do novo sistema. Acompanhando essa evolução estamos reformulando o nosso site para facilitar o acesso para consulta dos exames realizados e a divulgação de todos os nossos serviços.

O Laboratório de Corrêas acaba de lançar um novo site mais moderno e fácil de acessar. Nele, você encontra todas as informações sobre os exames oferecidos pelo laboratório, endereços das nossas unidades, todos serviços e dicas.

Para consultar o resultado do seu exame com maior comodidade e confiança, basta clicar no símbolo "clique aqui - resultado de exames", localizado abaixo da logomarca do laboratório no site. Assim que clicar, você será direcionado para uma nova aba onde será possível inserir os números disponíveis no seu protocolo de atendimento. Garantindo a segurança dos seus resultados, apenas o portador do número de identificação com senha pode acessar os resultados pela internet.

O diferencial do Laboratório de Corrêas é que os diversos exames coletados são analisados através de processos automatizados, proporcionando um número cada vez maior de atendimentos e respostas mais rápidas do estado fisiológico do paciente, o que possibilita uma intervenção mais ágil e menos impacto ao organismo além de proporcionar mais saúde e qualidade de vida aos nossos clientes.

Cerca de 90% dos resultados são disponibilizados na internet e/ou em qualquer posto de coleta em até 48 horas (dias úteis).

As vantagens do sistema Shift

Fruto de mais de 25 anos de experiência, o Shift é um sistema de informação que possibilita a gestão completa e integrada de laboratórios clínicos, com segurança e rastreabilidade de processos, do pré ao pós-analítico e gestão do fluxo de faturamento.

O Sistema Shift permite ao laboratório aumentar a produtividade, gestão, qualidade e conformidade para a conquista das principais acreditações do setor da medicina diagnóstica.

Qualidade

Sistema Certificado ABNT NBR ISO 9001:2008 — Sistema Nacional de Acreditação DICQ

Controle de Qualidade

A melhoria contínua dos processos internos é uma das diretrizes do Laboratório de Corrêas, para isso é preciso fortalecer a gestão da qualidade fazendo com que os serviços oferecidos atendam às expectativas dos clientes.

Atualmente, o Laboratório de Corrêas possui a certificação da ABNT NBR ISO 9001 e a acreditação da DICQ - Sistema Nacional de Acreditação.

As certificações são de grande importância para um Laboratório de Análises Clínicas e é uma exigência dos grandes órgãos responsáveis pela Saúde. Sistemas de controle de qualidade vão certificar e dar crédito aos processos técnicos e organizacionais realizados pelo laboratório.

As certificações fazem com que o laboratório alcance um nível de excelência através da melhoria contínua e pelas auditorias periódicas que verificam o cumprimento dos padrões estabelecidos por organizações de gestão de qualidade. O processo de gestão da qualidade gera para a empresa o aprimoramento interno dos processos, motiva as equipes e reduz os custos, uma vez que se consegue acompanhar todos os processos, evitam-se retrabalhos, aumentando a satisfação dos clientes, entre tantos outros benefícios.

Mas para o cliente, a certificação traz mais segurança e confiança em todos os processos, desde o atendimento/coleta, até o resultado final. Assim, analisamos os seus exames com mais segurança e exatidão a fim de garantir um rápido diagnóstico para a melhoria da sua saúde.

Palavras do Diretor:

Investimento em novo sistema de informática: Mais segurança e qualidade de atendimento

O Laboratório de Corrêas vem, ao longo dos anos, aprimorando os seus processos internos e investindo em novas tecnologias para prestar um serviço com cada vez mais qualidade e segurança. Na visão técnica, evoluímos para um futuro competitivo e foram adquiridos equipamentos mais avançados do mercado para atender com cada vez mais qualidade os nossos clientes. Hoje o laboratório conta com sistema integrado que dosa bioquímica, imunologia e hormônios com apenas um tubo primário, ou seja, tubo de sangue coletado do paciente identificado com código de barra, este entra no equipamento e pelo código de barra específico do paciente serão realizados todos os exames que foram cadastrados e solicitados pelo médico.

Estes resultados são automaticamente interfaceado no Sistema Shift novo investimento feito pelo Laboratório que nos permite certificar ainda mais a qualidade e a segurança dos exames realizados com resultados precisos. Esta inovação vem de encontro com as ferramentas já disponíveis no site como a consulta de resultados e o cadastro médico, através da ferramenta, médico e paciente podem consultar de maneira segura e sigilosa os resultados dos exames realizados.

Estamos a cada dia aprimorando os nossos processos para oferecermos ainda mais segurança e qualidade aos nossos clientes.

Obrigado pela confiança!

Dr. Denisvaldo Vieira Silveira
Especialista em Análises Clínicas e Diretor do Laboratório de Corrêas.

Higienização correta das garrafas utilizadas em atividades esportivas pode evitar infecções intestinais

A falta de higiene das garrafas utilizadas em atividades esportivas pode acarretar no aparecimento de infecções intestinais. Pesquisadores petropolitanos analisaram por seis meses, amostras retiradas de garrafas utilizadas para consumo de suplementos de proteína.

Nos utensílios lavados apenas com água foi comprovada a presença de sete tipos diferentes de microrganismos, alguns deles resistentes ao uso de antibióticos. Já as amostras retiradas de garrafas higienizadas com água e sabão não apresentaram a contaminação bacteriana.

O estudo foi publicado neste mês na publicação americana *Journal of Exercise Physiologyonline* e os autores do artigo, o farmacêutico Matheus Baffi Silveira e os professores de educação física Estevão Scudese e Gilmar Senna reforçam o alerta para os atletas e esportistas quanto a prevenção das infecções intestinais.

"A falta de tempo para realizar uma refeição na rua faz com que muitos praticantes recorram ao uso de suplementos alimentares. Este cenário propiciou um aumento do uso de garrafas esportivas, com utilidades que vão desde a hidratação, até a suplementação mais elaborada. Contudo, devido à falta de tempo, muitas pessoas não realizam a adequada higienização destes utensílios, levando as garrafas frequentemente à uma condição imprópria para o uso o que pode acarretar uma contaminação bacteriana", explica o farmacêutico Matheus Baffi Silveira.

O resultado da pesquisa surpreendeu o maratonista João Carlos Pires que recorda de ter quadros de infecções intestinais, mas nunca associou ao uso das garrafas esportistas.

"Por só usar a garrafa para tomar o suplemento eu acreditava que não tinha problema de usar apenas a água para lavar. Nunca imaginei que pudesse ter problemas de saúde relacionados a isso, então é sempre melhor prevenir o aparecimento de doenças", disse.

Laboratório de Corrêas
Informativo

Uma publicação do Laboratório de Corrêas
Mais que um laboratório, um amigo da sua saúde.

Diretor:
Dr. Denisvaldo Vieira Silveira

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

Jornalista Responsável:
Suellen de Oliveira
(MTB 28.484/RJ)

Fotos: Divulgação

Projeto Gráfico: SOMA

Tiragem:
3.000 exemplares

Saúde e Qualidade de Vida:
Suplementos nutricionais são apenas para praticantes de atividade física?

Os suplementos nutricionais são muito procurados por diversos tipos de público e, ao contrário do que alguns pensam, eles têm utilidades para diferentes ocasiões na rotina alimentar de um indivíduo. Um bom exemplo disso é a rotina alimentar de um paciente bariátrico que tem seu volume de dieta bem reduzido e necessidade proteica aumentada, sendo beneficiado pelo uso de alguns suplementos.

Outro bom exemplo é a alimentação confusa de indivíduos que tem horários atribulados e incertos devido a jornada de trabalho ou dinâmica de vida, que pode ser adequada com a prescrição de um suplemento alimentar, beneficiando sua saúde

Quando usados de forma correta, eles podem ser grandes aliados na rotina de um plano alimentar não só de atletas e desportos (praticantes de atividade física), mas como de um público em geral, inclusive crianças, e como nutricionista, gosto sempre de ressaltar que um suplemento nunca substitui uma alimentação saudável, composta por comidas "de verdade", com equilíbrio e harmonia nutricional.

Sabemos que o exercício físico tem efeito cardioprotetor e profilático para muitas doenças como diabetes mellitus, síndrome metabólica, osteoporose e obesidade. Por tanto, a atividade física e um plano alimentar com condutas nutricionais adequadas são fundamentais para um bom resultado, onde alguns nutrientes podem ajudar na modulação do sistema imune, assim como atenuar o efeito negativo causado pelo estresse oxidativo que ocorre em alguns exercícios. Por tanto, o bom conhecimento de alguns suplementos com o auxílio de um profissional adequado, poderá te ajudar a melhorar os resultados do seu objetivo.

Whey Protein

Este suplemento é fonte de proteína de alto valor biológico e hoje é usado não só para o público do desporto e atletas, mas também para dieta de pacientes bariátricos e dietas de emagrecimento, já que melhora a saciedade e ajuda no processo de perda de peso, melhorando a sinalização neuroendócrina devido aos seus compostos bioativos. Pode também ser usado como opção de lanche prático, rápido e saudável para qualquer tipo de dieta e é por isso que eu digo que é um suplemento versátil, um grande coringa na prática nutricional, basta adequá-lo no cálculo nutricional do indivíduo interessado em usar.

O que vai determinar como será usado é a finalidade do objetivo proposto. É um suplemento que pode ser classificado pelo seu processo de filtragem e teor protéico, e o que vai implicar na escolha do whey protein, são os horários de uso assim como o seu objetivo.

Podem ser eles: whey protein concentrado, whey protein isolado, whey protein hidrolisado.

Creatina

A creatina é uma proteína que pode ser sintetizada pelo nosso organismo através de outros aminoácidos. Devido aos seus efeitos no ganho de massa muscular e na melhora da recuperação após o treino. E o que vai determinar a forma do uso é o objetivo do treino proposto.

Deve obedecer a um ciclo de recarga, pois é uma proteína de estoque, que irá fornecer substrato de energia ao músculo durante todo trabalho mecânico. Seu uso antes do treino irá melhorar o resultado na hipertrofia, pois auxilia na recuperação entre esforços repetidos de alta intensidade, ou seja, melhora o aumento de força, resultando assim no ganho de massa magra.

Após o treino irá auxiliar na recuperação muscular devido aos seus efeitos antioxidantes podendo também ser um suplemento que auxilia muito bem em atividades que requerem sucessivos movimentos de alta intensidade e curta duração, como tênis, futebol, basquete e outros, devido ao aumento da disponibilidade da creatina-fosfato no músculo.

Capsicum Annum (Capsiate)

Também conhecido como a pimenta doce, o capsicum annum é um ótimo artifício para a mobilização de gordura corporal, para atenuar os efeitos negativos do estresse oxidativo induzido pelo exercício, assim como para combater o efeito imunossupressor do exercício devido a sua ação anti-inflamatória.

Se associado a outros recursos ergogênicos e lipolíticos (redutores de gordura) como a cafeína, arginina, sinefrina e caméllia sinensis (chá verde) tem um excelente resultado na queima de gordura, principalmente na gordura central (abdômen). E, ao se associar a alguns elementos adaptógenos, como rhodiola rósea, ashwaganda e ginseng, auxiliam na recuperação e na modulação da imunidade, melhorando resultados nos treinos.

Muitos são os recursos que hoje temos acesso para nos auxiliar na melhora do treino, melhorando rendimento e resultado. É necessário ter muito cuidado com a oferta de produtos que não se sabe a procedência e nem tão pouco a veracidade do efeito proposto, vendendo ideias de corpo perfeito e saudável com resultados imediatos.

Não existem fórmulas milagrosas e nem tão pouco resultados positivos sem grandes esforços. É necessário que haja foco, disciplina, força de vontade e, acima de tudo, o auxílio de um profissional adequado, evitando assim surpresas desagradáveis e garantindo os bons resultados.

Lembre-se de que magreza não é sinal de saúde e nem toda busca pela estética percorre um caminho saudável. O indicado ainda é o bom e velho equilíbrio e bom senso!

Liana H. Gonçalves
Nutrição Ortomolecular no Esporte, Saúde e Emagrecimento. Nutricionista. Personal Diet.

Dicas do Especialista:
Infecção urinária de repetição e mudança de hábitos

A cistite é comum em mulheres jovens e saudáveis devido a uretra curta e próxima a região anal. É considerada recorrente ou de repetição quando ocorre por mais de 2 vezes em 6 meses ou por mais de 3 vezes em um ano. Os sintomas mais comuns da cistite ou infecção urinária baixa são: dor ao urinar, vontade constante de urinar e sensação de esvaziamento incompleto da bexiga.

Inúmeras estratégias são estuda-das na intenção de prevenir as infecções urinárias recorrentes. A prevenção com antibióticos tem se mostrado altamente eficaz na redução do risco de infecção urinária de repetição, entretanto há uma preocupação sobre resistência antimicrobiana.

Portanto é interessante considerar mudanças de hábitos na prevenção da cistite recorrente como uma maneira de evitar a exposição demasiada a antibióticos.

- Evite roupas que deixem a região genital úmida pelo suor, dê preferência a tecidos de algodão aos tecidos sintéticos;
- Beba bastante água, o ato de urinar ajuda a expelir as bactérias no trato urinário;
- Evite "segurar" a urina. Bexiga cheia leva a proliferação de bactérias;
- Mantenha boa higiene perineal antes da relação sexual para impedir a entrada de bactérias e urine após o ato sexual para expelir as possíveis bactérias que possam tem migrado;
- Evite o uso prolongado ou desnecessário do absorvente íntimo;
- Durante a higiene anal cuidado ao utilizar o papel higiênico evitando arrastar bactérias da região anal para região vaginal. E a ducha higiênica não deve ser direcionada diretamente a vagina pois pode facilitar a migração de bactérias do períneo;
- Atenção ao método anticoncepcional, o espermicida (presente no preservativo) pode ser um fator que predispõe a infecção urinária. O diafragma pode pressionar e bexiga dificultado o esvaziamento completo da mesma.

O acompanhamento deverá ser realizado pelo médico nefrologista. Se mesmo após as mudanças sugeridas acima as infecções sintomáticas continuarem ocorrendo faz-se necessário o uso de antibióticos. O médico através de exame de urina, poderá identificar a bactéria causadora da infecção recorrente e fazer o tratamento com o antibiótico ideal. A prevenção com antibiótico pode ser contínua em baixas doses ou em dose única após a relação sexual, ambos métodos têm se mostrado eficazes no manejo da cistite recorrente.

A investigação pelo urologista é recomendada quando a infecção urinária apresenta complicação ou há suspeita de anormalidades estruturais ou funcionais do trato geniturinário.

Dr. Francisco Miloski
Coordenador da Equipe de Clínica Médica do Hospital Unimed, Petrópolis. Responsável Técnico do Serviço de Nefrologia e Diálise do Hospital Santa Teresa, Petrópolis. Médico Nefrologista do Hospital Alcides Carneiro e da Secretaria Municipal de Saúde, Petrópolis. Médico Intensivista do Hospital Federal da Lagoa, Rio de Janeiro.

Referências bibliográficas: www.uptodate.com

Saúde e Prevenção:
A ação do envelhecimento sobre o sistema musculoesquelético

Com a idade ocorrem mudanças em nossos ossos, articulações, músculos, tendões e ligamentos. Perdemos massa muscular, chamada de sarcopenia. Como os músculos são os responsáveis por manter a postura corporal, tendemos a ficar mais encurvados, e com isso o nosso peso se distribui de forma errada, gerando desgaste das articulações, principalmente na coluna, quadris e joelhos.

A cartilagem que reveste nossas articulações vai perdendo água, o que as deixa cada vez mais finas. Isto que se deve muito a perda de glucosaminoglicanos, que atraem a água para dentro das células. Além disso, existe uma agreção ás suas células pelos famosos radicais livres, cada vez mais presentes pela redução na produção de enzimas antioxidantes.

Com a idade os tecidos também vão perdendo o colágeno, substância que da resistência e elasticidade aos tecidos, deixando a cartilagem, tendões e ligamentos mais vulneráveis e suscetíveis e lesões.

Não podemos deixar de falar sobre à osteoporose que se caracteriza pela perda de cálcio e que dá a resistência mecânica aos ossos, muito mais comun nas mulheres, pois as alterações hormonais da menopausa afetam o metabolismo do cálcio e atividade enzimática da vitamina D.

Agora que entendemos um pouco mais sobre a fisiologia do envelhecimento, podemos entender a importância da atividade física regular e boa alimentação, além do papel da suplementação com glucosamina, colágeno, vitaminas antioxidantes, cálcio e até alguns hormônios para termos um envelhecimento saudável.

Envelheça com saúde! Alimente-se bem. Movimente-se! Faça uma atividade física que te dê prazer. Mantenha avaliações de rotina com seu médico de confiança. Não espere adoecer pra se preocupar com sua saúde.

Dr. Douglas Pavão
Mestre em Ciências Aplicadas ao Sistema Musculoesquelético - INTO. Ortopedista e Cirurgião de joelho. Membro da SBCJ e SBOT. Aperfeiçoamento Internacional (International Fellowship): Lyon Knee School. Lyon, França (FIFA Medical Centre of Excellence); Clinica Espregueira Mendes. Porto, Portugal (FIFA Medical Centre of Excellence); Steadman Phillipon Research Institute. Vail, EUA