REVISTA
rede
LabForte
WWW.REDELABFORTE.ORG.BR

ESPECIAL

Covid-19

Laboratórios investem no atendimento domiciliar para exames de novo corona vírus e, assim, ajudam a desafogar os hospitais

EXAMES
Conheça alguns exames essenciais para a manutenção da qualidade de vida em todas as fases

ANTI-MULERIANO
O exame desenvolvido para auxiliar na realização do sonho da maternidade

IDOSOS
Saiba quais os cuidados tomar para viver mais e melhor na terceira idade

EXAME PHI
O exame que auxilia no diagnóstico de tumores malignos e evita biópsias desnecessárias nos homens

Juntos somos mais fortes

"A VISÃO DA REDE É SER REFERÊNCIA NACIONAL NO CONCEITO DO ASSOCIATIVISMO, NÃO DE QUALQUER FORMA, MAS PAUTADA EM VALORES COMO A ÉTICA, COMPROMISSO, COOPERAÇÃO E UNIÃO"

Em 2020 ficamos ainda mais unidos, superamos os grandes desafios e estamos mais fortes para enfrentar novas situações adversas

A **Rede LabForte** promove o fortalecimento dos associados com troca de experiência e oferta de produtos e serviços. A visão da rede é ser referência nacional no conceito do associativismo, não de qualquer forma, mas pautada em valores como a ética, Compromisso, Cooperação e União. Para atingir este objetivo contamos com uma equipe competente, fornecedores qualificados e buscamos diariamente a melhoria contínua dos resultados através de um **Sistema de Gestão da Qualidade uma vez que somos certificados iso 9001:2015**.

O ano de 2020 ficou marcado em nossa história, foram dias difíceis, mas tivemos ainda mais coragem para continuar. Durante a pandemia a rede não parou, muitas ações foram implementadas com a ajuda dos associados que participaram ativamente das decisões através de **assembleias virtuais**. Esse formato de reunião era algo que já estava em nossos planos e foi acelerado durante a pandemia. A razão é que muitos associados moram distante de Salvador, e que nem sempre era possível a participação de todos.

Um dos projetos concretizados é a formalização dos "produtos" da **Rede LabForte**. Trata-se da especificação formal de todos os serviços que a rede oferece aos associados. Antes era algo informal, hoje acessamos estas informações atualizadas e formalizadas através de uma plataforma de acesso restrito e todos os associados podem utilizar como apoio para a gestão dos seus laboratórios. Isso favorece a tomada rápida de decisão, uma vez que são informações vindas de empresas renomadas na sua área de atuação e que foram contratadas pela rede para este fim.

Vale destacar a forte regulamentação sobre o segmento laboratorial. Somos fiscalizados pela Vigilância Sanitária, Ministério do Trabalho e outros orgãos quanto às normas de segurança para os pacientes e para os colaboradores. Diante disto, incentivamos e apoiamos o **processo de acreditação e certificação de todos os laboratórios da Rede LabForte** respectivamente pela **DICQ, PALC e ISO**, o que torna todos os processos dos laboratórios mais seguros e rastreáveis perante uma fiscalização e perante o nosso objetivo maior que é a segurança quanto a qualidade técnica dos processos e assim certamente podemos oferecer um serviço de qualidade aos nossos clientes ao mesmo tempo em que cumprimos com tais exigências regulamentares.

Sistema Nacional de Acreditação DICQ patrocinado pela Sociedade Brasileira de Análises Clínicas

ACREDITADO ONA

International Organization for Standardization ISO

PALC acreditação laboratorial SBPC/ML

Como resultado prático de todo esse arsenal de conhecimento e segurança, todos os laboratórios da rede se adaptaram rapidamente as **exigências de segurança** e mudanças de processos exigidos pela pandemia e assim, criamos protocolos de segurança para pacientes e colaboradores através de drive thru, coleta domiciliar e outras ações. A troca de informações entre os associados favoreceu fortemente a agilidade de todas as ações. Além de tudo isso, o laboratório de apoio oficial da Rede LabForte também nos contemplou com informações seguras e de fácil entendimento para a postagem nas redes sociais de forma padronizada.

DESAFIOS

Nesse momento de pandemia, a grande dificuldade comum a todos os serviços de saúde, foi a aquisição de **insumos para a realização das coletas e dos exames**, além do aumento dos custos de forma inexorável pela dificuldade de importação e falta de matéria prima, uma vez que o mundo inteiro demandava por estes mesmos produtos. A exemplo de uma caixa de luvas que **antes da pandemia custava no máximo R$20,00 hoje custa R$ 120,00**.

Nos meses de **abril e maio** tivemos uma queda de mais de **60% no volume de exame**. Muitos pacientes adiaram a realização de exames e do cuidado com a saúde, o que foi preocupante em termos de saúde pública, pois sabemos da importância dos cuidados preventivos com a saúde, além dos casos crônicos de doenças como Diabetes, Hipertensão Arterial e Câncer que precisam de diagnóstico e acompanhamento imediato. Nos meses de **junho em diante** o movimento se regularizou, mas ainda sem os exames de rotina. A maioria deles estavam concentrados no diagnóstico da covid-19. É nossa obrigação alertar a população quanto aos cuidados de rotina com a saúde, **procurar seu médico de confiança** e voltar a cuidar preventivamente desse bem tão precioso que é a nossa saúde.

UNIDOS PELA COMUNICAÇÃO

As trocas de informações entre os associados são constantes, mesmo antes da pandemia. Temos diversos **grupos temáticos de WhatsApp** (Negócios, Social, Certificações/Qualidade, Faturamento, Compras, etc). Nesses grupos trocamos informações, todos os dias, o dia inteiro. Essa comunicação **fortalece e une ainda mais a nossa associação**. Hoje a rede passa por um momento de organização e sistematização de seus produtos e serviços. Isso permitirá um **fortalecimento ainda maior de seus associados**, assim como uma melhor exposição da rede no mercado e captação de novos negócios e novos associados. **2021 promete!!!**

Como diria o Chacrinha, "**quem não se comunica se trumbica!**", assim, pretendemos ampliar ainda mais a nossa comunicação. Nós associados, enxergamos a revista como meio de comunicar a **importância dos laboratórios e dos exames na vida das pessoas**, além disso, tem também como objetivo, dar **visibilidade e força ao nosso trabalho** e principalmente levar conteúdo honesto e de qualidade com a ajuda dos melhores profissionais especialistas da área para todos os nossos clientes. Nas próximas páginas você vai ler matérias atualizadas sobre a importância de exames usados para identificar o câncer de próstata, exames que identificam a intolerância à lactose e a doença celíaca, destaque ao hormônio anti-mulleriano, a importância da saúde do idoso, e o assunto mais comentado do momento, a Covid-19. Boa leitura!

Clóvis Figueiredo Souza Filho
Presidente da Rede LabForte

REDE LABFORTE

A força dos associados

rede LabForte

A **Rede LabForte** está ainda mais sólida e forte em 2021. A Rede é uma associação composta por quarenta laboratórios do Estado da Bahia e tem o objetivo de conquistar maior poder de negociação com fornecedores, serem mais competitivos no mercado, e ainda aperfeiçoar o sistema de gestão e governança.

A **união de laboratórios** fez com que a Rede LabForte se tornasse o **maior conglomerado de análises laboratoriais do Norte e Nordeste do Brasil**. Juntos eles conseguem ainda criar estratégias para aumentar a produtividade, trocam experiências, fazem negociação coletiva, fomento a economia local, atendimento regionalizado, geram emprego e renda, entre outros aspectos importantes. **Confira os laboratórios da Rede mais perto de você!**

ANACLI
Feira de Santana
(75) 3226-4546
www.anacli.com.br
lab_anacli

ANÁLISE
Campo Formoso
(74) 3645-2483
analisedl

ANÁLISE
Feira de Santana
(75) 3322-4000
www.laboratorioanalise.com
laboratorioanalise

ANÁLISE
Vitória da Conquista
(77) 3424-5932
www.laboratorioanalisevc.com.br
analiselaboratoriovca

ANALISYS
Mossoró
(84) 3321-6876
www.analisyslaboratorio.com.br
analisyslaboratorio

BIOCENTER
Feira de Santana
(75) 3625-9323
www.biocenternet.com.br
biocenterlaboratorio

BIOLAB
Feira de Santana
(75) 3625-6244
www.biolabnet.com.br
biolabfeira

BIOSAÚDE
Ribeira do Pombal
(75) 3276-1887
www.laboratoriobiosaude.com.br
laboratoriobiosaude

CEMIR
Irecê
(74) 3641-1929
www.cemir.com.br
cemirlaboratorio

CLAB
Salvador
(71) 3535-0035
www.clab.com.br
laboratorioclab

CLILA
Alagoinhas
(75) 3422-2305
www.clila.com.br
laboratorioclila

CLILAB
Feira de Santana
(75) 3221-3355
www.clilabfsa.com.br
clilab.laboratorio

DIAGNÓSTICA
Jequié
(73) 3527-2080
www.diagnosticalab.com.br
diagnosticalabba

DOM PEDRO
Feira de Santana
(75) 3021-3198
www.labdompedro.com.br
labdompedro

DOM EDUARDO
Ilhéus
(73) 3231-9600
www.domeduardo.com.br
laboratoriodomeduardo

ELAB
Ribeira do Pombal
(75) 3276-1267
www.laboratorioelab.com.br
laboratorioelab

EXAME
Feira de Santana
(75) 3221-1133
www.examefsa.com.br

ESTRELA
Serrinha
(75) 3261-2777
www.labestrela.com.br
labestrela

FERNANDO QUEIROZ
Santo Antônio de Jesus
(75) 3162-5900
www.labfq.com.br
laboratoriofqueiroz

GASTROLAB
Feira de Santana
(75) 3623-1498
gastrolablaboratorio

IRLAB
Irecê
(74) 3641-3681
www.irlab.com.br
irlablaboratorio

LABACLIN
Cruz das Almas
(75) 3621-1528
www.labaclin.com.br
labaclin

LABOCLIN
Salvador
(71) 3245-9617
www.laboclin.com.br
laboclinsalvador

LABOR
Itapetinga
(77) 3261-3026
www.laborlaboratorios.com.br
laborlaboratorios

LACLIG
Gandú
(73) 3254-1569
www.laclig.com.br
laclig.policlinica

LACSAÚDE
Seabra
(75) 3331-1048
www.lacsaude.com.br
lacsaudelaboratorio

LADE
Feira de Santana
(75) 3625-7578
www.laboratoriolade.com.br
lade.laboratorio

LAD
Senhor do Bonfim
(74) 3541-2313
www.ladlaboratorio.com.br
ladlaboratorio

LAP
Itabuna / Ilhéus
(73) 3214-0700
www.laplaboratorio.com.br
laplaboratorio

LAPEC
Jacobina
(74) 3621-1940
www.lapec.com.br
laboratoriolapec

LML
Alagoinhas
(75) 3422-4256
www.lablml.com.br
lmlaboratorio

LPC
Salvador
(71) 2203-9955
www.laboratoriolpc.com.br
laboratoriolpc

MARIA DAS GRAÇAS
Senhor do Bonfim
(74) 3541-3871
www.labmariadasgracas.com.br
labmariadasgracas

PLASMA
Ipirá
(75) 3254-2440
plasmamedicina

PRÓ-DIAGNÓSTICO
Feira de Santana
(75) 3623-7575
www.prodiagnostico.com.br
prodiagnostico

POLICLÍNICA VIDA
Vitória da Conquista
(77) 2101-6425/6442
www.laboratoriopolivida.com.br
policlinica.vida

SANTA MARIA
Alagoinhas
(75) 3031-0375
www.santamarialaboratorio.com.br
santamarialaboratorio

SANTA MARIA
Porto Seguro
(73) 2105-4300
www.labsm.com.br
labsmbahia

SPALAZANNI
Salvador
(71) 3054-1050
www.spalazanni.com.br
laboratoriosspalazanni

STS
Salvador
(71) 2103-8200
www.stsnet.com.br
stssaude

VIDA
Ribeira do Pombal
(75) 3276-1279/2141
www.vidalaboratoriorp.com.br
vidalab.pombal

ESPECIAL

COVID-19

Laboratórios investem no atendimento domiciliar para exames de novo corona vírus

por **Pedro Hijo** · fotos **ShutterStock**

Pessoas trancadas em casa, carros parados nas garagens, máscaras, álcool em gel e medo. Esse foi o cenário desde que a primeira pessoa infectada pelo novo corona vírus, SARS-CoV2, foi confirmada no Brasil, em fevereiro de 2020. Só na Bahia foram registrados quase meio milhão de casos da doença, de acordo com a Secretaria de Saúde do Estado (Sesab), desde o início da pandemia.

Em dezembro de 2020, a ocupação dos leitos em UTIs da Bahia passou dos 70%. Segundo o **virologista Gúbio Soares**, "O grande fator de transmissão não é a abertura do comércio e, sim, as aglomerações, as festas e eventos para mais de 200 pessoas", diz. "É preciso evitar aglomeração e não parar de usar a máscara".

EM CASA

Para desafogar os hospitais, os laboratórios têm adotado o sistema de exame domiciliar, quando uma equipe é encaminhada até o endereço de um paciente que suspeita da contaminação. O **bioquímico Cayo Riketh**, desde o começo da pandemia, triplicou a equipe de coleta domiciliar do laboratório que coordena para atender a demanda. "Esse formato é uma realidade nos laboratórios diante desta situação que estamos vivendo", comenta.

De acordo com Riketh, a procura por esse serviço teve um aumento significativo, especialmente para pessoas que são identificadas como grupo de risco, ou seja, idosos, crianças e pessoas com doenças crônicas. Segundo ele, o exame domiciliar utiliza uma metodologia de coleta com tubos especiais que preservam a integridade dos exames. "A qualidade da amostra biológica é conservada, os laboratórios avançaram muito nesse quesito".

Além da comodidade de agendar o dia e a hora desejados, outro ponto positivo da realização dos exames sem sair de casa é o isolamento, é o que pontua o **administrador de laboratório, Jaime Lima**. "Ao solicitar por esse modelo de atendimento, às pessoas que estão potencialmente infectadas contribuem para a contenção do avanço da doença", diz.

"O APRENDIZADO FOI MUITO RICO E NOSSA CAPACIDADE DE RESILIÊNCIA MOSTROU QUE ESTAMOS PREPARADOS PARA NOS ADAPTAR AS MUDANÇAS, SEJAM ELAS PLANEJADAS OU NÃO"

Jaime Lima, Diretior e administrador de laboratório

DESAFIOS DO SETOR

De acordo com o bioquímico, farmacêutico e **presidente da Rede LabForte Clóvis Figueiredo**, houve uma queda de mais de 60% no volume de exames nos primeiros meses do isolamento causada pela pandemia. "Isso foi muito preocupante, pois saúde não espera", diz. "Doenças como diabetes, hipertensão arterial, câncer, precisam de acompanhamento". O movimento se regularizou a partir do mês de junho, puxado principalmente pela realização dos exames de Covid.

Para atender a essa demanda, de acordo com Clóvis, foi preciso desenvolver uma reorganização interna dos laboratórios. "Criamos um protocolo de segurança do paciente e dos colaboradores, um fluxo diferenciado para pacientes com Covid, além das coletas em sistema de drive-thru", lista.

O aumento do preço do insumo de trabalho foi um desafio para os laboratórios. A caixa de máscaras, de acordo com Clóvis, teve o preço aumentado em 30 vezes.

Para **Jaime Lima**, foi um período de ajustes. "2020 foi um ano desafiador", pontua. "Toda nossa operação foi ajustada e diversos protocolos precisaram ser mudados, o perfil de exames sofreu alteração e novas formas de atendimento precisaram ser criadas, no entanto, o aprendizado foi muito rico e nossa capacidade de resiliência mostrou que estamos preparados para nos adaptar as mudanças, sejam elas planejadas ou não".

EXAMES

Os exames laboratoriais para a Covid-19 auxiliam na identificação daqueles que tiveram contato com o vírus. Eles são divididos em dois grupos: **os exames de diagnóstico e os sorológicos**.

Na fase aguda, que vai de dois a oito dias desde a apresentação dos sintomas, é indicado o **exame de RT-PCR**, onde é possível detectar o material genético do vírus. Outra possibilidade é a **Pesquisa de Antígeno**, onde é feita a procura pela proteína do vírus no organismo. Ambos são feitos pelo método de coleta nasal e os resultados são entregues em até 24 horas.

Depois do **oitavo dia**, são recomendados os testes laboratoriais sorológicos. "São exames onde é possível descobrir se o paciente já teve contato com a doença a partir da coleta de sangue e da presença de anticorpos", pontua Riketh.

Algumas especificações são importantes antes de optar pelo tipo de exame. "É essencial saber se o paciente apresenta ou não os sintomas e se ele teve contato com infectados", diz **Clóvis Figueiredo**. Confira o box abaixo para saber quais exames são indicados de acordo com cada situação.

"É ESSENCIAL SABER SE O PACIENTE APRESENTA OU NÃO OS SINTOMAS E SE ELE TEVE CONTATO COM INFECTADOS"

Clóvis Figueiredo, bioquímico, farmacêutico e presidente da Rede LabForte

EXAMES INDICADOS DE ACORDO COM CADA SITUAÇÃO:

Com sintomas

RT-PCR
De preferência entre o 2º e 8º dia de sintomas

Antígeno
De preferência entre o 2º e o 7ª dia de sintoma

Sem sintomas para avaliação epidemiológica

Sorologia Anticorpos

Sem sintomas mas teve contato com infectados

RT-PCR
A partir do 5º dia do contato até o 14º dia

Sorologia Anticorpos
A partir do 14º dia do contato

IMUNIZAÇÃO

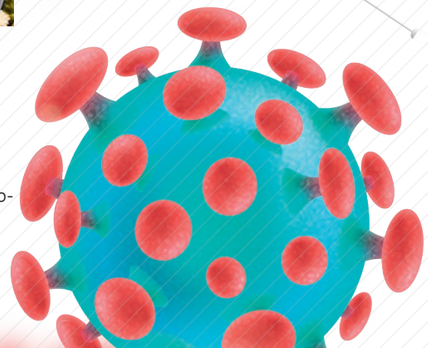
Mais de **370 mil pessoas** já foram imunizadas desde o início da vacinação contra a Covid-19 na Bahia, de acordo com a Secretaria de Saúde do estado. **Salvador** é a cidade com o maior número de pessoas vacinadas, representando 22%. A vacinação contra o novo coronavírus começou desde que a primeira remessa de vacinas da Coronavac chegou no Brasil.

Foto: Divulgação - Ascom Prefeitura de Salvador

Até o momento, as cidades com o maior número de vacinados são **Salvador, Feira de Santana e Vitória da Conquista** em ordem decrescente.

Na Bahia, a primeira pessoa vacinada foi a **enfermeira Maria Angélica Sobrinho**, de 53 anos, que trabalha na linha de frente no combate à pandemia. A primeira etapa da vacinação atende trabalhadores da Saúde, idosos residentes em abrigos, indígenas que residem em aldeias e pessoas com deficiência.

Por enquanto, além da **CoronaVac**, outra vacina já está sendo utilizado no Brasil, a da **AstraZeneca/Oxford**. O Ministério da Saúde informou que o Brasil receberá entre 10 a 14 milhões de doses da vacina **AstraZeneca/Oxford**, partir de meados de fevereiro, por meio do consórcio internacional Covax Facility.



Dados atualizados em fevereiro de 2021

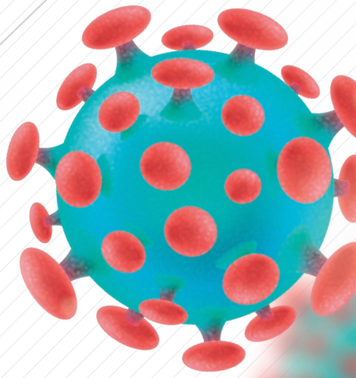
VACINAÇÃO NÃO SIGNIFICA FIM DA PANDEMIA

Apesar da chegada da vacina, os especialistas recomendam cautela. Mesmo com a existência da imunização, o vírus continuará circulando, de acordo com **Gúbio Soares**. "Não existe vacina para todo o mundo e não existe a possibilidade de uma imunização de 100% da população", afirma.

O virologista aponta uma preocupação com os casos de reinfecção. "Até termos um perfil real da vacina, ou seja, um panorama geral de como essa imunização vai se comportar, é preciso evitar aglomeração e continuar com o uso de máscara", completa.

"ATÉ TERMOS UM PERFIL REAL DA VACINA, OU SEJA, UM PANORAMA GERAL DE COMO ESSA IMUNIZAÇÃO VAI SE COMPORTAR, É PRECISO MANTER O ISOLAMENTO SOCIAL E O USO DE MÁSCARA"

Gúbio Soares, virologista



"MESMO COM A EXISTÊNCIA DE UMA IMUNIZAÇÃO, O VÍRUS CONTINUARÁ CIRCULANDO. NÃO EXISTE VACINA PARA TODO O MUNDO E NÃO EXISTE A POSSIBILIDADE DE UMA IMUNIZAÇÃO DE 100% DA POPULAÇÃO"

Exames de Covid disponíveis nos Laboratórios Associados da Rede LabForte:

DIAGNÓSTICO (SWAB NASAL):

- RT-PCR para COVID
- Pesquisa de Antígeno para COVID

PARA SABER SE VOCÊ JÁ TEVE COVID OU SE TÊM ANTICORPOS (EXAME SOROLÓGICO DE SANGUE):

- Pesquisas de Anticorpos IgA, IgM e IgG

A MELHOR IDADE!

Saiba quais os cuidados tomar para viver mais e melhor na terceira idade

por **Pedro Hijo** • fotos **ShutterStock**

Desde a década de 1970, a expectativa de vida do brasileiro aumentou 16 anos, e só no Brasil a **população idosa já representa 29,6 milhões de pessoas**, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). O principal fator de mudança desse panorama é a inclusão de hábitos de vida saudáveis. Os idosos estão praticando mais atividades físicas e comendo melhor, de acordo com o **geriatra Leonardo Salgado**. "Os exercícios regulares e boa alimentação ainda são as melhores formas de atenuar doenças nessa idade", diz.

Mesmo com uma qualidade de vida melhor, o envelhecimento traz enfermidades naturais. A **sarcopenia**, ou seja, o processo de perda de massa muscular, a osteoporose e a diminuição progressiva da densidade óssea são condições características do avanço da idade e possuem tratamentos adequados e específicos.

FITNESS

A sarcopenia **afeta 50 milhões de pessoas em todo o mundo e pode vir a afetar mais de 200 milhões nos próximos 40 anos** por causa do envelhecimento, de acordo com o levantamento da **Universidade de Coimbra**. A diminuição da massa muscular, proveniente da sarcopenia, vem acompanhada da perda do equilíbrio e de quedas frequentes, e é possível descobrir a doença por meio de exames que medem a força muscular, segundo o **ortopedista Ricardo Costa**. "É uma patologia que é muito assistida pela rotina de exercícios físicos", diz.

> "OS EXERCÍCIOS REGULARES E BOA ALIMENTAÇÃO AINDA SÃO AS MELHORES FORMAS DE ATENUAR DOENÇAS NESTA IDADE"
>
> **Leonardo Salgado**, geriatra

O tratamento da doença auxilia no ganho de resistência por meio de atividades físicas que ajudam no fortalecimento muscular e no uso de suplementos para melhorar a força.

SAÚDE É O QUE INTERESSA

Causada, principalmente, por alterações hormonais e fisiológicas do envelhecimento, a sarcopenia também está associada ao sedentarismo e à má alimentação. Para prevenir e remediar a perda de massa muscular, alguns alimentos não podem faltar na rotina do paciente. É o que aponta a nutricionista e pesquisadora sobre a relação da sarcopenia e da Nutrição, Tassara Moreira. "É fundamental para a construção dos músculos consumir mais calorias do que gastamos e, para isso, é preciso pensar numa dieta balanceada com fontes variadas de proteínas e aminoácidos essenciais, como carnes,

PREVENÇÃO É TUDO!

Tem mais de 60 anos e quer viver melhor? Fique atento aos cuidados abaixo.

Alimentação

Mantenha uma rotina com refeições saudáveis e inclua alimentos que ajudem na constituição de ossos e músculos. Prefira vegetais ricos em proteínas e cálcio como grão-de-bico, semente de abóbora, chia e couve.

Exercícios

Atividades físicas são importantes para ajudar no fortalecimento dos músculos e dos ossos, especialmente exercícios focados na resistência. Musculação e pilates são boas opções.

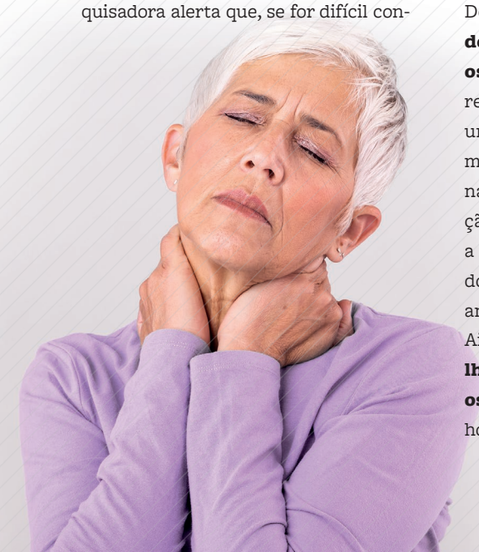
Exames

Mantenha uma constância nos seus exames para que o médico faça um acompanhamento. O geriatra, Leonardo Salgado, pontua que o T-score, o número que mede a densidade mineral dos ossos, precisa de atenção. "Se estiver igual ou menor a -2,5 é sinal grave", alerta.

Decoração da casa

Para prevenir quedas, coloque barras de apoio nos banheiros, inclua ambientes mais iluminados e nada de tapetes ou pisos molhados.

peixes, ovos, feijão ou lentilha, por exemplo", diz.
Alimentos que são fontes de vitaminas e minerais, como vitaminas B2 e B3, também devem fazer parte da alimentação. "Saladas com verduras e frutas podem ser boas opções". A nutricionista e pesquisadora alerta que, se for difícil consumir proteínas, é possível lançar mão do consumo de suplementos proteicos ou, a partir de uma avaliação médica, do tratamento à base de hormônios para o aumento de massa magra.



OSSOS FORTES

De acordo com o ortopedista **Ricardo Costa**, a maior complicação da **osteoporose** é o risco de fraturas. A recomendação do profissional é fazer um acompanhamento guiado pelo exame de densitometria óssea realizado na lombar e no quadril. "Uma avaliação laboratorial também pode ajudar a identificar problemas na absorção do cálcio pelos ossos e deve ser feita anualmente" diz.
Ainda segundo o ortopedista, **as mulheres têm pré-disposição maior à osteoporose** por causa das alterações hormonais pós-menopausa. "Uma vez diagnosticada a patologia, deve ser iniciado o tratamento à base de bifosfonatos e suplementação de cálcio."

Para prevenir quedas, o profissional sugere colocar barras de apoio nos banheiros, melhorar a iluminação da casa, retirar os tapetes da sala e evitar pisos molhados. "É preciso uma força-tarefa para evitar ao máximo escorregões."

VACINA NÃO TEM IDADE

Com o envelhecimento há também um **enfraquecimento natural do sistema imune no corpo**. Os idosos ficam mais suscetíveis a doenças infecciosas e, por isso, é tão importante garantir a proteção para todas as patologias que possuem vacinas. De acordo com a **médica Daniela Lima**, o calendário de vacinação do adulto e do idoso deve ser seguido para evitar doenças nessa fase da vida. Você pode conferir a lista completa no box ao lado.

Ela destaca alguns imunizadores. São eles: a **vacina influenza**, que deve ser tomada anualmente logo no começo do ano; as **vacinas pneumocócicas**, que previnem contra a principal bactéria que causa a pneumonia; e a vacina contra a **herpes-zóster**, que protege não só da doença, mas também reduz a incidência da dor. Outras vacinas como a **hepatite A e B** e **coqueluche** também precisam ser reforçadas na terceira idade.
O receio em relação às reações adversas **não deve impedir a vacinação**, de acordo com a **médica Daniela Lima**.
"Na maior parte das vezes, os efeitos são raros ou brandos, e isso não deve gerar medo", diz. "Pior que ter a reação adversa é ter a doença; vacina não é perigoso e quanto mais pessoas vacinadas maior é a proteção de toda a comunidade", completa a médica.

ATENÇÃO! HERPES ZOSTER

Conhecida popularmente como **cobreiro**, a herpes zoster compromete a saúde do idoso, causando muitas dores. A prevenção, de acordo com a médica **Daniela Lima**, ainda é o melhor caminho. A **vacina contra herpes zoster**, indicada para pessoas com **mais de 50 anos**, reduz o risco de ocorrência e a chance de neuralgia pós herpética, uma dor crônica debilitante. "É importante lembrar que só terá herpes zoster quem já teve catapora, porque as duas manifestações partem do mesmo vírus, então, a vacina para varicela (catapora) **é uma forma de proteção** e de não ter nenhuma das doenças", explica.

Calendário de vacinação idosos

VACINAS	ESQUEMAS E RECOMENDAÇÕES
Influenza (Gripe)	Dose única
Pneumocócicas	Iniciar o esquema com Pneumococica 13, seguida de uma dose de Pneumococica 23 e uma segunda dose de pneumococica 23 após cinco anos da primeira.
dTp acelular difteria, tetano e coqueluche dT – Dupla adulto (difteria e tétano)	Com esquema de vacinação básico completo: reforço com dTpa a cada dez anos. Com esquema de vacinação básico incompleto: uma dose de dTpa a qualquer momento e completar a vacinação com dT (dupla adulto) de forma a totalizar três doses de vacina contendo o componente tetânico. Não vacinados e/ou histórico vacinal desconhecido: uma dose de dTpa e 2 doses de dT no esquema 0 - 2 - 6 meses. A dTpa-VIP pode substituir a dTpa, se necessário.
Hepatites A , B ou A + B.	**Hepatite A:** Duas doses, no esquema 0–6 meses. **Hepatite B:** Três doses, no esquema 0–1–6 meses. **Hepatite A+B:** Três doses, no esquema 0–1–6 meses.
Febre Amarela	Dose única. Para idosos não previamente vacinados e residentes em áreas de risco avaliar de risco/benefício
Meningocócica conjugada ACWY	Dose única
Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola)	Na população com mais de 60 anos é incomum encontrar indivíduos suscetíveis ao sarampo, caxumba e rubéola. Para esse grupo, portanto, a vacinação não é rotineira. Porém, a critério médico (em situações de surtos, viagens, entre outros), pode ser recomendada uma ou duas doses. Contraindicada para imunodeprimidos.
Herpes–zóster	Dose única.

Fonte: SBIm

Em todas as *fases da vida*

Dos primeiros passos até a terceira idade. Conheça alguns exames essenciais para a manutenção da qualidade de vida

Cada fase da vida tem suas particularidades e exames específicos que facilitam o tratamento das possíveis enfermidades e o exercício do especialista. Listamos os principais testes que podem ser realizados desde antes do nascimento, até a idade adulta.

CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Exames de intolerância à lactose e identificação da doença celíaca

Pais e mães que buscam garantir uma alimentação adequada para seus filhos devem recorrer aos **exames de identificação da intolerância à lactose e da doença celíaca**, o distúrbio intestinal causado pelo glúten. Um dos indicativos da **intolerância à lactose** é o pico de glicemia em dois momentos: após um jejum de oito horas e duas horas depois da sobrecarga do açúcar do leite, a lactose. Outro fator importante no diagnóstico são os relatos do paciente durante a consulta, segundo a gastropediatra Carina Rios. "O teste mostra se a pessoa absorveu ou não a lactose, quem diz se tolerou ou não é o paciente", diz. "É nesse momento que analisamos se o paciente absorve, mas não tolera ou se tolera, mas não absorve, por exemplo", completa.

Já a **doença celíaca**, é quando o glúten irrita a mucosa intestinal e compromete o funcionamento do órgão, o que pode levar ao câncer. Neste caso, pedem-se os anticorpos que identificarão o nível de tolerância ao glúten do paciente, de acordo com Carina. "Todo exame deve ser pedido **depois de uma consulta com um especialista**. O profissional é a pessoa certa para auxiliar na conduta a partir do diagnóstico", diz.

"Todo exame deve ser pedido depois de uma consulta com um especialista. O profissional é a pessoa certa para auxiliar na conduta a partir do diagnóstico"

Carina Rios, gastropediatra

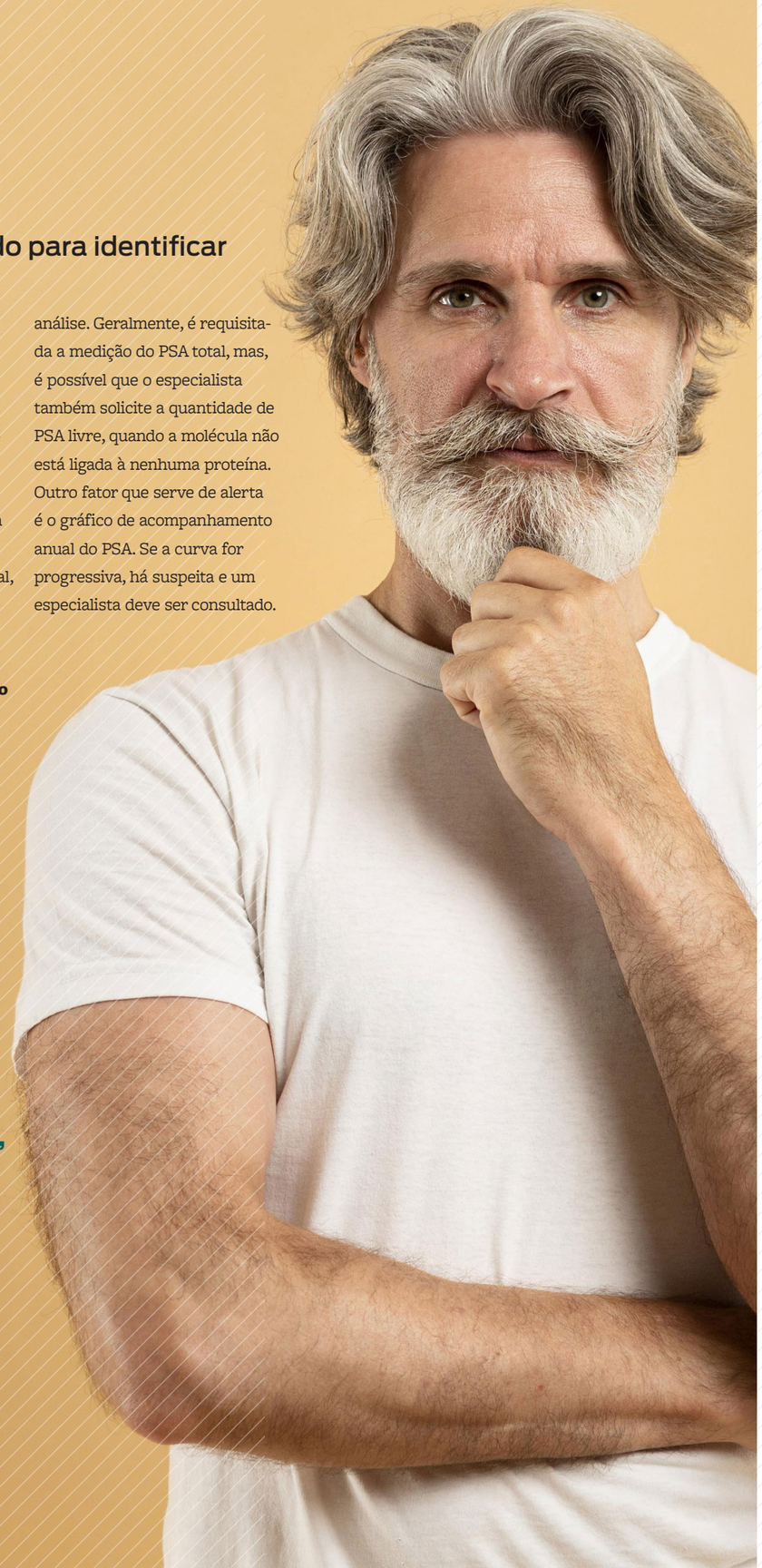
HOMENS

Exame de PSA é usado para identificar o câncer de próstata

Três letras resumem o exame mais importante para identificação do **câncer de próstata**. PSA é a sigla em inglês para Antígeno Prostático Específico. Os antígenos são **moléculas produzidas pela próstata** que variam a quantidade em circulação quando um homem apresenta alguma enfermidade na área. "O exame de PSA, em combinação com o toque retal, é o mais indicado para analisar a concentração dessa partícula no sangue e verificar a presença do câncer e de outras doenças", diz o urologista **João Estrela**. Uma amostra de sangue é colhida e enviada ao laboratório para análise. Geralmente, é requisitada a medição do PSA total, mas, é possível que o especialista também solicite a quantidade de PSA livre, quando a molécula não está ligada à nenhuma proteína. Outro fator que serve de alerta é o gráfico de acompanhamento anual do PSA. Se a curva for progressiva, há suspeita e um especialista deve ser consultado.

"O exame de PSA, em combinação com o toque retal, é o mais indicado para analisar a concentração dessa partícula no sangue e verificar a presença do câncer e de outras doenças"

João Estrela, urologista



MULHERES

Exame genético pode identificar maior ou menor propensão para o surgimento do câncer de mama

Segundo publicação Estimativa 2020 – Incidência de Câncer no Brasil, lançada pelo Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), órgão do Ministério da Saúde, **o Brasil terá 625 mil novos casos de câncer a cada ano do triênio 2020-2022**. O câncer de mama teve um aumento de **29,7%** em 2020 e de **7,5%** no colo do útero. Em muitos desses casos a possibilidade é grande do câncer ser hereditário, e pode estar relacionado à mutação de alguns genes específicos. Mutações nos genes **BRCA1** e **BRCA2** estão associadas ao aumento do risco de desenvolvimento de câncer, especialmente os tumores de mama e ovário.

Um teste genético permite **estimar com precisão o risco da paciente em desenvolver um tumor nessas estruturas**. De acordo com a médica **Rosana Simões**, o exame genético é direcionado para o grupo considerado de alto risco formado por pacientes com chance superior a **20%** de desenvolver câncer de mama. "Anualmente, são realizados exames de rastreamento, ou seja, mamografia, ultrassom, ressonância magnética, a partir dos 25 anos ou dez anos antes da idade em que o familiar apresentou o câncer", diz Rosana. A partir da comprovação da presença de mutação dos genes é possível tomar medidas como a quimioprevenção, a remoção das mamas ou a retirada dos ovários para evitar que a doença se desenvolva.

"O exame genético é direcionado para o grupo considerado de alto risco formado por pacientes com chance superior a 20% de desenvolver câncer de mama"

João Estrela, urologista

GESTANTES

Biomarcadores para pré-eclâmpsia - Relação sFlt-1/PLGF

Mulheres grávidas com, no mínimo, **20 semanas de gestação** podem fazer o exame dos **biomarcadores para pré-eclâmpsia**. O distúrbio afeta cerca de **5% das gestantes** e o diagnóstico é feito no pré-natal quando há o aumento da pressão arterial e a presença de proteína na urina, o que pode levar a mortalidade materna e do bebê. Nas mulheres com pré-eclâmpsia os níveis de **PLGF (Fator de crescimento placentário)** e de **sFlt-1 (tirosina quinase-1 solúvel)** estão alterados. "Neste teste, o ensaio sFlt-1 é realizado em combinação com o ensaio PLGF para determinar a relação sFlt-1/PLGF", diz a médica e pesquisadora **Lídia Aragão**. Na gestação normal, o fator PLGF aumenta nos dois primeiros trimestres e diminui à medida que a gestação evolui até o parto. Já os níveis de sFlT-1 permanecem estáveis durante a fase inicial e a intermediária da gestação, aumentando de forma constante até o parto. "Nas mulheres que desenvolvem a pré-eclâmpsia, observa-se que os níveis de sFlt-1 são mais altos e os de PLGF são mais baixos", diz a especialista.

"Neste teste, o ensaio sFlt-1 é realizado em combinação com o ensaio PLGF para determinar a relação sFlt-1/PLGF"

Lídia Aragão, médica e pesquisadora

FERTI-LIDADE *feminina*

Para a maioria das mulheres, seus ovários conseguem manter uma boa população de óvulos até os 25-30 anos, mas a partir disso, a maioria delas apresenta uma queda na quantidade de óvulos. O exame anti-mulleriano foi desenvolvido para auxiliar na realização do sonho da maternidade

por **Pedro Hijo** · fotos **ShutterStock**

Quando criança, a cada boneca que a fisioterapeuta **Fabiane Rondinelli** recebia, aumentava nela o sonho de, um dia, ser mãe. Casou-se em 2013 e, a partir da data, começou uma verdadeira saga para colocar o sonho em prática. Depois de um ano de tentativas naturais sem sucesso e de uma inseminação artificial que culminou numa perda gestacional, Fabiane, hoje com 39 anos, e o marido foram a um especialista em reprodução humana para tentar novamente. Foi neste momento que o médico pediu que ela fizesse o exame anti-mulleriano, um teste de reserva ovariana feito em laboratório, por meio de coleta de sangue.

Segundo a ginecologista **Liliana Teixeira**, o hormônio anti-mulleriano está ligado à fertilidade, uma vez que está vinculado ao crescimento dos folículos ovarianos. "É por meio desse exame que se descobre a dosagem deste hormônio e a quantidade de folículos ovarianos funcionais que cada mulher ainda tem disponível".

Quanto maior é o resultado do exame anti-mulleriano, maior é a reserva ovariana da paciente, o que, segundo a ginecologista, não tem relação com a qualidade dos folículos. "É possível encontrar uma quantidade de anti-mulleriano adequada em uma paciente mais velha, mas o exame não é um boa garantia da qualidade dos folículos. Um bom resultado não é uma garantia de fertilidade", alerta.

O TEMPO NÃO PARA

A obstetra **Magnólia Pereira** aponta que a reserva ovariana difere de mulher para mulher e pode variar conforme a idade e a presença de doenças hormonais ou nos ovários. Ela aponta que o exame é ideal nos casos de congelamento de óvulos, menopausa precoce, quando mulheres estão passando por tratamentos de infertilidade ou para preservar a fertilidade antes de tratamentos invasivos. "Eu tenho observado que as mulheres têm retardado a maternidade e não buscam informações sobre suas reservas ovarianas, a maioria só sabe do exame quando o especialista solicita", diz Magnólia.

Foi o que aconteceu com Fabiane que, ao fazer o teste, descobriu que o anti-mulleriano estava praticamente zerado. "Naquele momento eu senti que minha vida reprodutiva estava por um fio, era como se o meu relógio biológico estivesse contado", relata. O relógio biológico é a expressão que define o risco de não conseguir engravidar por causa do avanço da idade.

A indicação do médico que acompanhava Fabiane foi, então, iniciar ciclos de estimulação do crescimento dos folículos para partir para uma fertilização e a transferência do embrião. Apesar do sucesso no tratamento, Fabiane, mais uma vez, não conseguiu engravidar. "Naquele momento, eu já tinha realizado todos os exames de reprodução humana, na minha cabeça, a sensação era a de que não havia mais testes que pudessem ser feitos", lamenta.

O exame anti-mulleriano deve vir acompanhado de outros métodos, de acordo com Liliana Teixeira. "A dosagem é feita juntamente com os exames de FSH e ultrassom para a contagem de folículos", diz. "É importante utilizar outros métodos para fazer um diagnóstico mais preciso daquela paciente e saber sobre o que vai ser importante para ela naquele momento".

"É POR MEIO DESSE EXAME QUE SE DESCOBRE A DOSAGEM DESTE HORMÔNIO E A QUANTIDADE DE FOLÍCULOS OVARIANOS FUNCIONAIS QUE CADA MULHER AINDA TEM DISPONÍVEL"

Liliana Teixeira, ginecologista

"EU TENHO OBSERVADO QUE AS MULHERES TÊM RETARDADO A MATERNIDADE E NÃO BUSCAM INFORMAÇÕES SOBRE SUAS RESERVAS OVARIANAS, A MAIORIA SÓ SABE DO EXAME QUANDO O ESPECIALISTA SOLICITA"

Magnólia Pereira, obstetra

"Um ponto relevante é que o resultado do exame é mais fiel quando não há nenhum uso de contraceptivo", diz a médica e pesquisadora **Lídia Aragão**. De acordo com a especialista, o anti-mulleriano deve ser feito do segundo ao quinto dia do período de menstruação.

Em janeiro do ano passado, Fabiane estava contando os dias para que o ciclo menstrual iniciasse e pudesse, então, retornar ao tratamento de estimulação para uma nova transferência de embrião. A menstruação atrasou e o que poderia ser desesperador depois de tantas tentativas foi um alerta para a fisioterapeuta, que logo fez um teste e descobriu que, finalmente, estava grávida. "Engravidei naturalmente, com um anti-mulleriano muito baixo, e hoje o meu bebê está aqui comigo, saudável e muito feliz. Fazer o exame foi muito importante para saber como estava minha reserva ovariana e planejar como agir após o resultado".

CONVERSE COM UM ESPECIALISTA

Segundo Liliana Teixeira, não existe uma idade correta para realizar o exame anti-mulleriano. Cada mulher deve conversar com o ginecologista e explicar qual é o seu planejamento familiar, assim, o especialista pode lançar mão do exame para auxiliar nesses planos. "Com os resultados do teste e com as aspirações em relação à maternidade conversadas é possível, por exemplo, sugerir aquela paciente de 30 anos, que nunca pensou em engravidar, a adiantar os planos de gestação, se for possível, ou alertá-la de sua situação", aponta.

ANTI-MULLERIANO

O QUE É: um teste de reserva ovariana feito em laboratório, por meio de coleta de sangue.

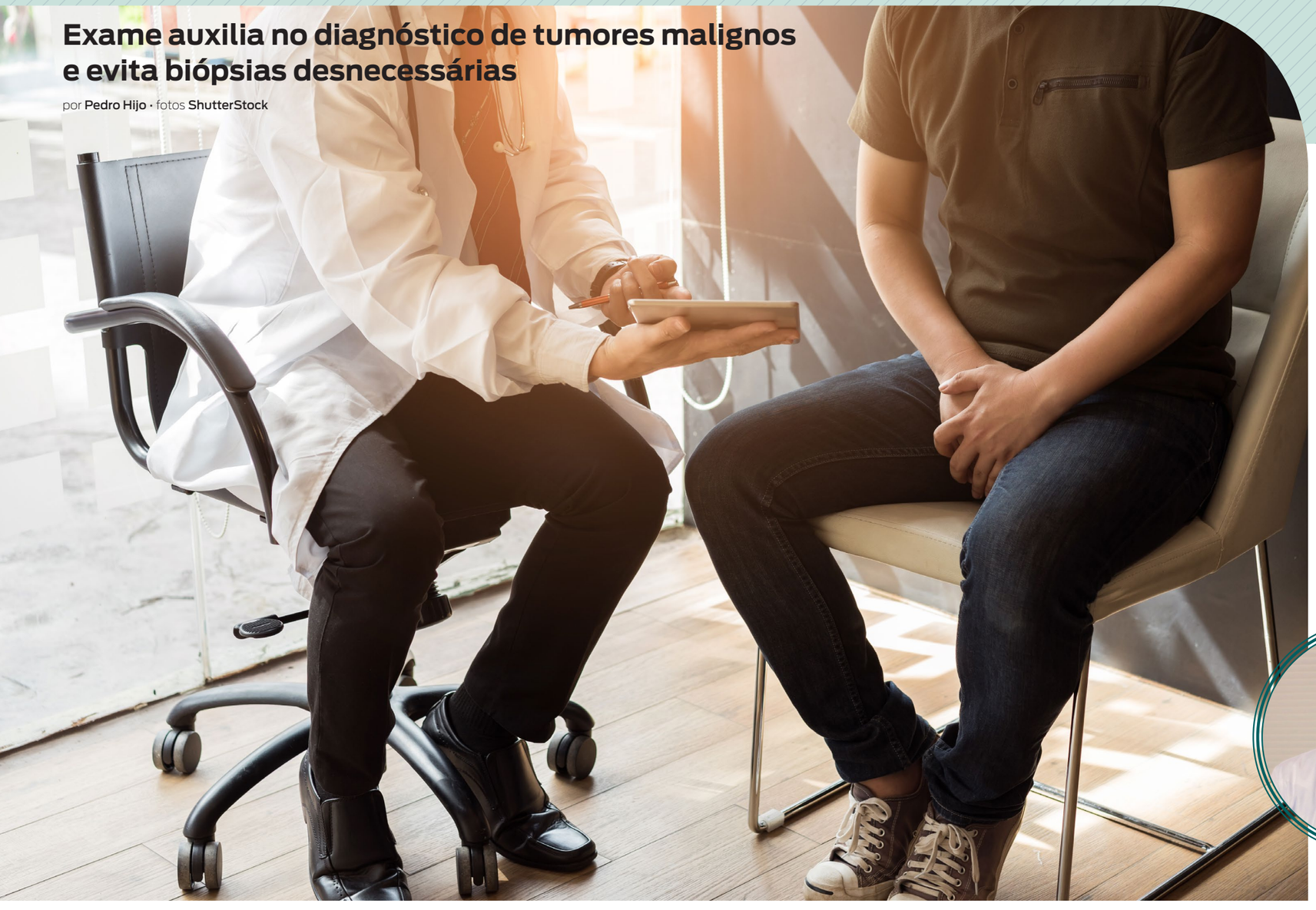
QUEM DEVE FAZER: mulheres que desejam congelar os óvulos, que estão com menopausa precoce ou passando por tratamentos de infertilidade, ou para preservar a fertilidade antes de tratamentos invasivos.

IMPORTANTE LEMBRAR: Um resultado alto da presença do hormônio anti-mulleriano garante uma maior reserva ovariana da paciente, o que não tem relação com a qualidade dos folículos.

PHI: um novo e importante aliado

Exame auxilia no diagnóstico de tumores malignos e evita biópsias desnecessárias

por **Pedro Hijo** · fotos **ShutterStock**



EM 2020, A CADA DEZ HOMENS, SEIS ABANDONARAM TRATAMENTOS OU DEIXARAM DE IR AO MÉDICO, DESSES, 75% TINHAM MAIS DE 40 ANOS

Os homens deixaram a saúde de lado em 2020. A cada dez homens, seis abandonaram tratamentos ou deixaram de ir ao médico. Os dados são da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), que testou os efeitos da pandemia no cuidado com a saúde do homem esse ano. De acordo com a entidade, 75% desse grupo tinham mais de 40 anos.

Em decorrência do câncer de próstata, 42 homens morrem todos os dias no país. O preconceito com o exame de toque ainda é um fator que os afasta, de acordo com o urologista **Roberto Rossi**, mas que vem diminuindo ao longo do tempo. "Creio que, com as campanhas de conscientização e com o surgimento de exames menos invasivos, o paciente cria uma consciência da importância", diz.

A principal prevenção é o exame de toque combinado ao exame de sangue para medir o indicador PSA (Antígeno Prostático Específico). Se a suspeita de um câncer surgir a partir dessa análise, o paciente é encaminhado para uma biópsia da próstata, e é neste momento do acompanhamento que um exame tem chamado a atenção dos especialistas. O PHI, ou Índice de Saúde Prostática em português, associado a dosagens de PSA reduz em 30% as biópsias desnecessárias no diagnóstico do câncer de próstata, segundo a bioquímica **Cecília Furtado Luz**.

"O PSA é um exame mais utilizado no início da investigação e avalia a quantidade de moléculas produzidas pela próstata, pois quanto mais moléculas maiores são as chances de existir um tumor maligno", afirma. Entretanto, o PSA isoladamente, segundo ela, retorna a um alto número de diagnósticos falso-positivos. Então os pacientes são encaminhados para a biópsia, que requer procedimentos invasivos, jejum e protocolos especiais.

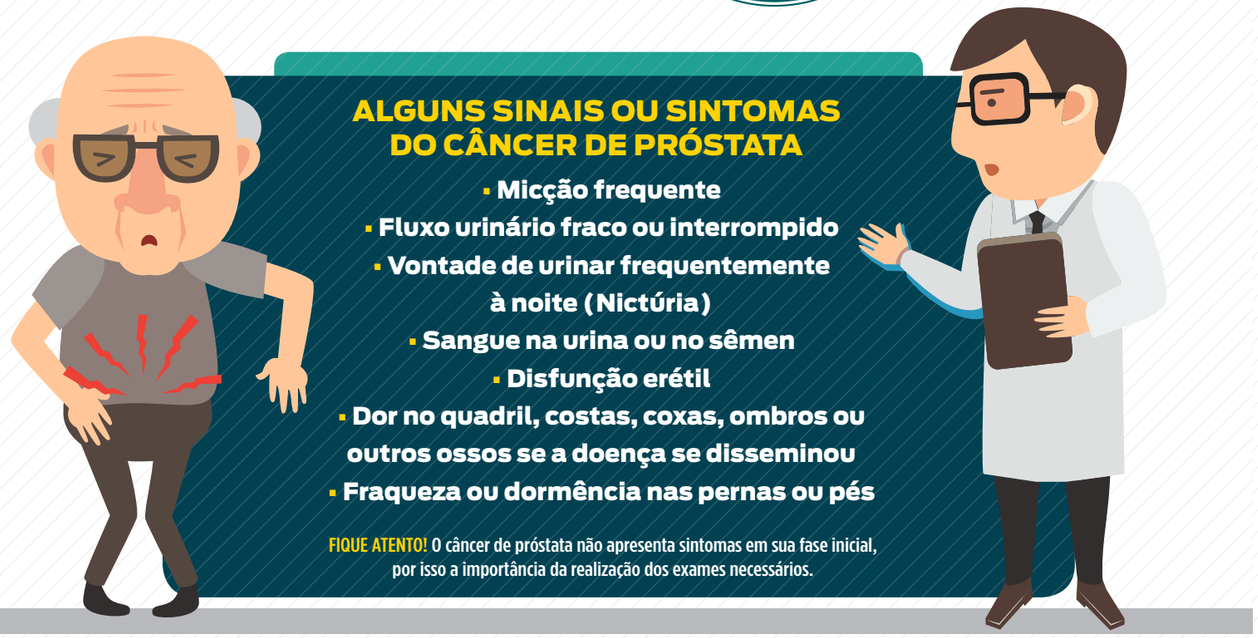
De acordo com o urologista **Roberto Rossi**, o PHI é três vezes mais específico que o PSA. "Com o PHI é possível destrinchar o PSA, pois ele analisa uma terceira molécula que está mais ligada aos tumores malignos; como consequência há maior precisão no diagnóstico e a redução de biópsias invasivas." O resultado do exame sai em até dois dias. O profissional também ressalta que o PHI não substitui o exame de toque retal que, combinado ao PSA, ainda são as análises mais indicadas no combate ao câncer de próstata.

"COM O PHI É POSSÍVEL DESTRINCHAR O PSA, POIS ELE ANALISA UMA TERCEIRA MOLÉCULA QUE ESTÁ MAIS LIGADA AOS TUMORES MALIGNOS; COMO CONSEQUÊNCIA HÁ MAIOR PRECISÃO NO DIAGNÓSTICO E A REDUÇÃO DE BIÓPSIAS INVASIVAS"

Roberto Rossi, urologista

AUMENTO DA PRÓSTATA

Sintomas como dificuldade de urinar ou diminuição do jato da urina geralmente estão associados a um aumento do tamanho da próstata, muito comum com o avanço da idade. De acordo com o urologista **João Estrela**, o câncer pode se desenvolver sem apresentar nenhum sintoma. "A próstata é como uma tangerina", explica ele. "A casca é a cápsula prostática onde estão localizados 90% dos cânceres de próstata identificados no toque retal. O miolo aumenta de tamanho com o tempo, o que pode ocasionar o estrangulamento da passagem da urina, ocasionando esses sintomas. Se a doença passar da casca e invadir o miolo, atingindo a urina, é porque o câncer já está em estágio avançado", pontua o profissional.



IDADE

O câncer de próstata é o **segundo mais comum entre os homens no mundo**, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA). O principal fator de risco é a idade: **75% dos casos ocorrem a partir dos 65 anos**. Segundo o bioquímico, farmacêutico e presidente da Rede LabForte, **Clóvis Figueiredo**, a consulta preventiva deve acontecer a partir dos 40 anos, principalmente em homens com antecedentes familiares de câncer e neoplasia de próstata. "Pessoas negras ou com obesidade também entram nesse grupo, pois são os principais fatores de risco relacionados a esse câncer", diz.

Outro fator que pode servir de alerta e levar o homem a uma consulta é uma análise detalhada no histórico do paciente. "Se um PSA está abaixo de dois pontos, ele, em tese, está normal, mas se no ano passado esse mesmo PSA estava em 0,5, ele quadruplicou, o que mostra que há algo errado", pontua o urologista **Roberto Rossi**. "O que ajuda o urologista é um gráfico de acompanhamento anual em relação ao PSA. Se a curva for progressiva, há uma suspeita. Por isso é tão importante uma análise regular da saúde do paciente", completa Clóvis Figueiredo.

EXAMES PARA DETECÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA

▪ Toque retal ▪ PSA ▪ PHI ▪ USG ▪ Biopsia ▪ Ressonância multiparamétrica da próstata

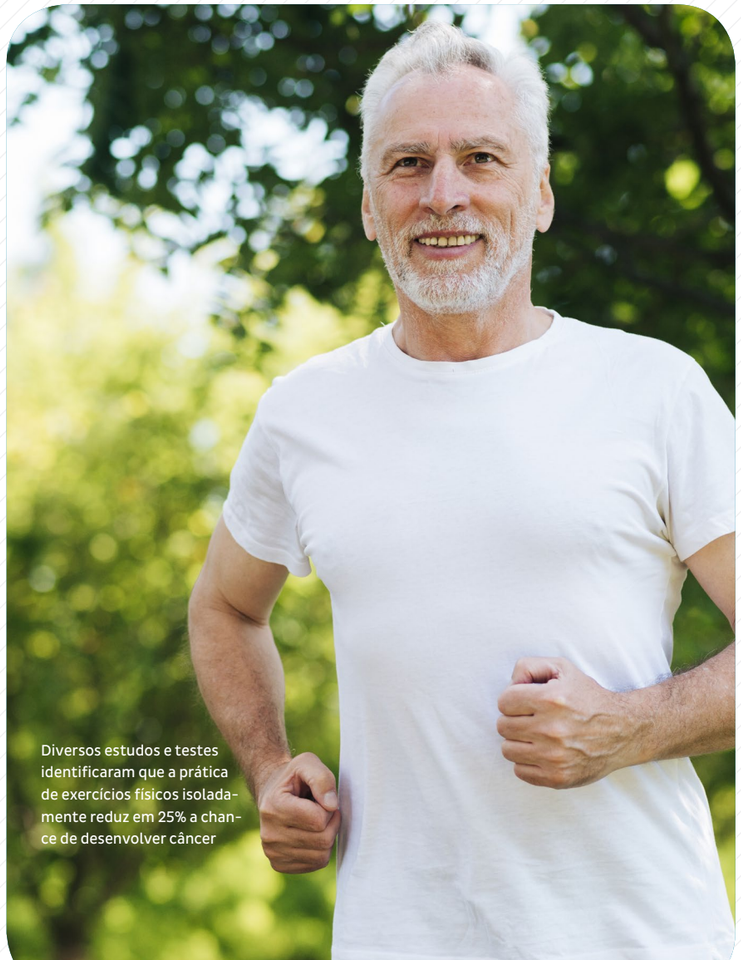
CÂNCER DE PRÓSTATA é o segundo mais comum entre os homens no mundo

75% dos casos ocorrem a partir dos **65 anos**

A consulta preventiva deve acontecer a partir dos **40 anos**

"O QUE AJUDA O UROLOGISTA É UM GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO ANUAL EM RELAÇÃO AO PSA. SE A CURVA FOR PROGRESSIVA, HÁ UMA SUSPEITA. POR ISSO É TÃO IMPORTANTE UMA ANÁLISE REGULAR DA SAÚDE DO PACIENTE"

Clóvis Figueiredo, bioquímico, farmacêutico e presidente da Rede LabForte



Diversos estudos e testes identificaram que a prática de exercícios físicos isoladamente reduz em 25% a chance de desenvolver câncer

rede LabForte

MAIS DE DUAS DÉCADAS DE HISTÓRIA E GRANDES CONQUISTAS!

Hoje a **Rede LabForte** é formada por mais de **40 laboratórios clínicos**, com a missão de promover o fortalecimento dos associados através da troca de experiências e oferta dos **melhores produtos e serviços**, o que faz dela uma referência nacional no conceito de associativismo.

Venha conhecer a Rede LabForte!

Av. Tancredo Neves, 1485 - Edf. Esplanada Trade Center - sala 1401
Caminho das Árvores - Salvador - BA • Cep: 41820-021 – (71) 3043-0033 | 99721-0033
www.redelabforte.org.br | contato@redelabforte.org.br | Instagram: @redelabforte