



Santa Luzia

Capoeiras
(Angeloni)

Centro
(Matriz, Baía Sul Medical
Center - 24h, Jerônimo Coelho)

Coqueiros

Estreito

Ingleses

Jurerê

Lagoa da Conceição
(Prontomed)

Pantanal
(Cidade Universitária)

Sul da Ilha
(Rio Tavares)

OUTROS MUNICÍPIOS

Biguaçu

Palhoça

São José
(Barreiros, Kobrasol,
Praia Comprida)

Tijucas

CENTRAL DE ATENDIMENTO
(48) 3952-4200
lab@sluzia.com.br

SAÚDE DA CRIANÇA:

uma geração
acima do peso

p. 8 a 11



03 AGENDA DA SAÚDE

Coração saudável e Dia Internacional das Pessoas da Terceira Idade



04 RÁPIDAS

Diga não à depressão e Amar ajuda nas atividades físicas

06 INSTITUCIONAL

Santa Luzia identifica benefícios um ano após nova área técnica



08 CAPA

Saúde da Criança – por que nos transformamos em uma população com sobrepeso?



12 ACONTECE

Top of Mind: Santa Luzia é campeão invicto



14 PALAVRA DO DR.

Exames de laboratório em crianças e adolescentes

16 UNIDADES

Lab Informe é um informativo do Laboratório Médico Santa Luzia. Material produzido em certificado FSC (feito com madeira de florestas bem manejadas e de outras fontes controladas, o que garante o respeito ao meio ambiente e aos trabalhadores florestais).

Diretor-presidente
João Nilson Zunino
(CRMSC 1344)

Editora científica
Yara Medeiros
(CRMSC 2567)

Edição e redação
Fabiola Ietto
fabiola.ietto@gmail.com
(11) 8582-1220
(48) 9977-5713
Colaborou nesta edição:
Ana Paula Witchert

Revisão
Teresa Bilotta

Arte e diagramação
Elimara Renata

Imagens
iStockphoto
e Evaldo Silva

CTP e impressão
Gráfica Rocha

Rua Dom Joaquim, 660,
Centro, Florianópolis/SC
(48) 3952-4200
www.sluzia.com.br



Coração saudável

Como de costume, o Ministério da Saúde promoveu, no final do mês de setembro, a Semana do Coração Saudável. A campanha tem o objetivo de lembrar que a saúde coronariana requer a máxima atenção, já que estudos realizados pela Organização Mundial da Saúde e pelo Ministério da Saúde apontam as doenças cardiovasculares como a principal causa de morte no Brasil e no mundo.

Saiba mais no www.sluzia.com.br/labinforme120/coracaosaudavel.

> Dia Internacional das Pessoas da Terceira Idade



1º de outubro, no mesmo mês em que se celebra o Dia da Criança (12), comemorou-se o Dia Internacional das Pessoas da Terceira Idade. Em Florianópolis, programas realizados nas universidades públicas promovem a saúde na terceira idade. Mas é importante que essas ações cresçam e sejam fortalecidas. Dados indicam que a população mundial vai envelhecer. De 1970 a 2025, calcula-se um crescimento de 223%, ou seja, em torno de 694 milhões de pessoas mais velhas. Em 2025, existirá um total de, aproximadamente, 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos. Até 2050, haverá dois bilhões, sendo 80% nos países em desenvolvimento. Conheça os programas oferecidos para os idosos na capital no nosso site: www.sluzia.com.br/labinforme120/terceiridade.



Diga não à ansiedade e à depressão

Depressão e ansiedade afetam todas as áreas da vida. Insegurança, dificuldade de raciocínio, baixa autoestima, falta de apetite sexual, instabilidade alimentar, irritabilidade, insônia e medo excessivo são alguns dos sintomas. Mas, segundo a psiquiatra americana Sheenie Ambardar, algumas ações simples podem ser eficientes para afastar essas doenças.

Veja as 10 dicas no site:
www.sluzia.com.br/labinforme120/ansiedade.

> Amar ajuda nas atividades físicas

Pesquisa feita com atletas, divulgada pelo site do canal Fox News, diz que o amor melhora o resultado dos exercícios. Uma das causas é o aumento do fluxo sanguíneo no cérebro, associado à motivação.

Veja mais no site: www.sluzia.com.br/labinforme120/amar.



O poder do cromo na hora de emagrecer

Por estética ou saúde, iniciar uma dieta é sempre sofrido, principalmente para quem não abre mão dos doces. Não há receitas para devorar guloseimas e emagrecer, mas é possível fazer dieta sem passar fome e, ainda, prevenir doenças. A maçã, por exemplo, possui em média 60 calorias e contém picolinato de cromo. Por isso, ajuda a diminuir o apetite para doces. Nozes, brócolis, ameixa, fígado, cogumelos, queijos, espinafre e cereais integrais também são ricos em cromo. Mas sempre evite os exageros!

Veja mais em www.sluzia.com.br/labinforme120/cromoeemagrecimento.

Livre-se das dores com alongamento

O estresse cotidiano resulta na contração dos músculos, provocando o encurtamento e apertando os ossos. Essa é a principal razão de dores e deformações que, com o tempo, podem se tornar irreversíveis. Para evitá-las, faça alongamento todos os dias. Respire lentamente, respeite os limites do corpo e corrija a postura. 30 minutos diários podem fazer milagres!

Mais informações no site: www.sluzia.com.br/labinforme120/alongamento.



Nova área técnica amplia vantagens para os clientes Santa Luzia



Menor quantidade de sangue para a coleta e mais rapidez para obter os resultados de exames via internet. Essas são algumas das vantagens mais importantes, agregadas aos exames realizados em todas as unidades do Santa Luzia, a partir da nova área técnica. A integração dos diferentes setores responsáveis pela realização dos exames e investimentos importantes em equipamentos de ponta resultaram nesse sucesso, que ultrapassa novas fronteiras todos os dias. Veja os porquês.

Redução do volume de coleta – dois novos equipamentos robotizados (OLA) fazem parte do parque tecnológico da nova área técnica. Eles permitiram a integração das áreas da Imunoquímica e da Hematologia. Assim, alguns exames que, anteriormente, necessitavam de vários tubos de coleta de sangue passaram a ser realizados com apenas um único

tubo. Na maioria das vezes, esse diferencial passa despercebido pelo cliente ocasional. Entretanto, tal mudança fica evidente para pacientes crônicos, que necessitam realizar exames com frequência, pois resulta em menor tempo de permanência no laboratório e em uma coleta mais rápida, com amostra de sangue reduzida.

Rapidez no processamento dos exames

– a evolução tecnológica permitiu automatizar processos que antes eram realizados manualmente. Hoje, os aparelhos robôs (OLA) fazem a leitura de cada tubo através dos respectivos códigos de barra de cada cliente; destampam automaticamente os tubos, evitando acidentes de trabalho, e os distribuem de acordo com o equipamento que vai realizar os exames. Esse processo, que é repetido quantas vezes necessário e sempre de maneira automatizada, é finalizado com o armazenamento dos tubos de amostras no final do dia.

Liberação automatizada de mais de 59% dos resultados

– toda vez que uma pessoa realiza um exame no Santa Luzia, automaticamente é feita uma busca no banco de dados do Laboratório para o levantamento de seu histórico. Essa demanda é atendida graças a um potente software elaborado pela área de TI, em conjunto com a área técnica. Somado a um complexo sistema de cruzamento de dados, atualmente é possível a liberação automática de, aproximadamente, 59% dos exames. Os demais laudos são liberados após uma avaliação crítica dos analistas clínicos e da assessoria médica.

Urínalise automatizada

O setor de Urínalise avançou em tecnologia adquirindo o conjunto de equipamentos de última geração LabUMat & UriSed. O sistema, totalmente automatizado, realiza o exame químico e a leitura do sedimento das amostras de urina, fotografando as imagens dos campos microscópicos analisados em alta definição. O uso desses novos equipamentos otimizou a rotina de 17.000 exames/mês. Outras vantagens: precisão dos resultados pela padronização dos elementos e diminuição no tempo de liberação dos resultados das uroanálises.



SAÚDE DA CRIANÇA:

os números apontam para uma geração acima do peso

No Brasil, o sobrepeso já atinge uma a cada três crianças entre 5 e 9 anos de idade, e um a cada cinco jovens entre 10 e 19 anos. É o que aponta a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada em 2008 e 2009 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Para apresentar as principais causas de sobrepeso e obesidade infantil e, ainda, maneiras eficientes para lidar com esse problema, o **Lab Informe Notícias** realizou um levantamento sobre o tema. Além de dados fornecidos pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde (OMS), confira a visão da pediatra Andrea Benincá e de Mário César Nascimento, diretor de extensão do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

POR QUE NOS TRANSFORMAMOS EM UMA POPULAÇÃO COM SOBREPESO?

A transição do estilo de vida rural para o urbano, incluindo mudanças de hábitos comportamentais e alimentares, culminou no aumento de peso da população de modo global.

A “migração” de uma dieta balanceada e rica em nutrientes (hortaliças, frutas e outros alimentos naturais) para os hábitos de consumo padronizados pelos grandes centros (frituras, gorduras saturadas, farináceos, óleo, bebidas industrializadas) somados às muitas horas de entretenimento eletrônico (TV, jogos e computador) detalham o cenário de uma futura geração de obesos.

Mas a explicação não termina aí. O aumento do poder aquisitivo de uma parcela da população sem acesso a uma boa orientação nutricional faz com que, ao sair da linha da pobreza, ela passe a ter acesso a alimentos previamente processados (*fast food*), mais baratos do que os demais, e esse é outro fator que generaliza o sobrepeso e a obesidade.

Tal característica aponta para uma tendência: a obesidade da população mais rica, que hoje representa a maior parcela, estagnará e crescerá o sobrepeso da população mais pobre e com menos acesso à informação.

Características genéticas ou patológicas (doenças de origem hormonal) são outras causas da obesidade, porém as menos prevalentes: referem-se a apenas 1% dos casos.

O problema pode resultar em uma geração futura de hipertensos, diabéticos, com riscos de doenças cardiovasculares, com fertilidade reduzida, vários tipos de câncer, doenças pulmonares, ortopédicas etc.

Uma dieta rica em nutrientes (com o consumo de frutas e verduras) deu lugar a uma alimentação farta em processados e industrializados.

QUANDO O PESO MERECE ATENÇÃO

A Dra. Andrea Benincá afirma que ainda é comum os pais se queixarem de que seus filhos não estão comendo. “Dos três aos oito anos, é comum as crianças comerem menos mesmo. Nessa fase, têm menor necessidade de se alimentar e é saudável respeitar essa vontade. Com o tempo, isso passa naturalmente”, afirma a pediatra. Quando os pais desconfiam do contrário, de que há a probabilidade de sobrepeso, é indicada a medição do IMC, com o uso do gráfico estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A médica enfatiza que o gráfico do IMC (Índice de Massa Corporal) específico para crianças e adolescentes é bem distinto da tabela usada para os adultos. “É importante considerar a curva de cresci-

mento dos meninos e meninas”, detalha (veja tabela em www.sluzia.com.br).

Nos casos em que o IMC da criança indica sobrepeso ou obesidade, toda a família deve ser direcionada ao nutricionista e não apenas os pequenos. Segundo a pediatra, a dieta é sempre direcionada a toda a família, não apenas à criança. A Dra. Andrea explica que a alimentação inadequada não é o único vilão do aumento de peso infantil. O sedentarismo é algo que só tem aumentado nos últimos anos e precisa ser combatido, de forma igualitária com a alimentação balanceada. A Dra. Andrea enfatiza: “O importante é equilibrar as duas medidas, lembrando que o corpo saudável pede que se coma de tudo um pouco.”

ESPORTE NA INFÂNCIA: MOTIVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Além do desenvolvimento motor, psicológico e educacional, essenciais na infância, o esporte pode ser uma oportunidade para descobrir um grande talento dentro de casa. A atividade física não é responsável apenas por manter o corpo saudável, mas também pelo

aperfeiçoamento físico e psicológico. A relevância dos exercícios, cujos resultados são fundamentais para a vida adulta, começa ainda na infância. Segundo Mário César Nascimento – diretor de extensão do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) da Uni-

versidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) –, “é fundamental desenvolver e aprimorar as habilidades motoras. Toda experiência motora que a criança adquirir na infância será transmitida na vida adulta – seja para as atividades diárias, seja para o trabalho, seja para outras atividades esportivas”.

De modo geral, não há restrição de idade para iniciar exercícios físicos, já que a natação, por exemplo, é uma excelente atividade para os bebês. Nascimento enfatiza, entretanto, que há certos cuidados para que as atividades desde a tenra idade sejam benéficas. O principal é “não focar a competição e sim a atividade física. Mesmo quando a criança vai praticar uma modalidade

esportiva, como a luta ou a ginástica rítmica, deve ser uma atividade a mais recreativa possível”.

“Mas o espírito competitivo também pode ser proveitoso, desde que sejam respeitados o tipo de esporte e o grau de maturidade dos pequenos. Esse início para a competitividade varia de acordo com a maturidade da criança, não só física como psicológica”, afirma Nascimento. No âmbito geral, é na pré-adolescência que a competição inicia, mas ela “tem de ser entendida como um aprendizado e não como a competição pela competição. Para a questão psicológica, ganhar e perder fazem parte do processo de vida. Não é explorar só o vencer”, explica.

Algumas indicações

- . *Ginástica rítmica, artística:* antes dos 10 anos
- . *Futebol, atletismo e voleibol:* aos 13 ou 14 anos



Veja mais em www.sluzia.com.br/labinforme120/saudecrianca.



Alexandra Zunino Slonski, diretora de Logística e Suprimentos, representa João Nilson Zunino na premiação deste ano

Top of Mind: Santa Luzia é campeão invicto

No dia 1º de agosto, o Santa Luzia foi premiado novamente com o Top of Mind estadual. Em todas as seis edições em que essa categoria foi incluída no prêmio, o Laboratório foi vencedor. A ação revela a marca mais lembrada em Santa Catarina, em 25 segmentos, e o Santa Luzia foi o mais reconhecido no segmento Laboratório de Exames.

Para consolidar esse resultado, a pesquisa ouviu mais de 25 mil consumidores das classes A, B, C e D nas 25 cidades catarinenses com o maior potencial de consumo, em seis mesorregiões.

Leia mais em www.sluzia.com.br/labinforme120/topofmind.

Bem-vindo à nova Matriz

A reforma traz diversas modificações. São 16 guichês de atendimento (antes eram 10), ampliação de um para três guichês destinados, exclusivamente, à orientação de coleta e de recebimento de material. Além disso, foi instalado um elevador, a coleta para espermograma ganhou um ambiente especial e foram criados espaços e salas de espera para os diferentes tipos de coleta: espera exclusiva do público infantil, ambiente exclusivo de espera para coleta de sangue e outro para coleta de urina. Saiba mais em www.sluzia.com.br/labinforme120/matriz.



O que vem por aí

Nos próximos meses, serão inauguradas duas unidades: Trindade e Estreito. Mesmo com um posto de atendimento em funcionamento na região da Universidade Federal de Santa Catarina, o Santa Luzia optou por abrir uma nova unidade próxima ao local, com uma área física quatro vezes maior e estacionamento ampliado. A unidade será instalada na Av. Madre Benvenuta, 417.

No bairro do Estreito, a unidade em funcionamento será transferida para a Rua Manoel de Oliveira Ramos, 147, loja 1. As vantagens do novo local somam: oferecimento de serviços exclusivos, espaço triplicado (com relação à atual unidade) e estacionamento também ampliado.



Planta da fachada da unidade Trindade

EXAMES DE LABORATÓRIO em crianças e adolescentes

Ninguém gosta de uma picada de agulha, muito menos uma criança ou um adolescente. Por isso é comum encontrar uma criança assustada, ansiosa e até chorando antes de uma coleta de sangue.

Felizmente, a necessidade de exames nesse público é baixa em comparação com os adultos. Uma postura calma e acolhedora, por parte do acompanhante, evita que toda essa carga de estresse fixe no imaginário da criança uma ideia dos laboratórios como sinônimo de dor e desconforto.

- Acompanhe seu filho durante toda a coleta. Essa atitude ajuda quando há muito medo. Lembre-se: o importante é a presença do responsável e não as palavras.
- Durante o período escolar, prefira os postos de coleta abertos aos sábados e domingos. Sábados: Matriz, Coqueiros, Sul da Ilha, Jerônimo Coelho, Estreito, Ingleses, Cidade Universitária, Jurerê, Lagoa da Conceição e Baía Sul Medical Center (24h). Capoeiras Angeloni funciona também aos domingos e feriados. Confira os endereços e horários no site.
- Informe-se antes se o jejum é necessário. Nem todo exame precisa de jejum. O tempo de abstinência alimentar para crianças e lactentes é totalmente diferente do dos adultos. Não deixe seu filho sem alimentação por um período muito longo sem necessidade, pois só aumentará a irritabilidade da criança ou do adolescente durante a permanência no laboratório. Veja os procedimentos no site ou informe-se pela Central de Atendimento: (48) 3952-4200.
- Reserve um horário sem pressa ou compromissos importantes para levar os filhos ao laboratório. Se a coleta for difícil, ela será menos estressante.
- No caso de coletas complexas e, se indicado pelo profissional do Laboratório, pode ser utilizada a técnica de microcoleta.
- Se necessário, para sua comodidade, use o serviço de coleta domiciliar. Agende pelo telefone (48) 3952-4200 ou pré-agende no site: www.sluzia.com.br.