



## Diabetes... quando o doce se torna amargo

“Hoje acordei indisposta, uma dor de cabeça, dor nos músculos que não passava com nada, a única coisa que me fez levantar da cama foi a vontade de ir ao banheiro, o que, aliás, não me deixou dormir a noite toda. Quando finalmente decidi levantar, a fome e a sede falaram mais alto, fui direto à cozinha preparar um café caprichado e beber bastante água, depois voltei para a cama, exausta.”

Alguns vezes os sintomas iniciais do Diabetes não são percebidos pelo paciente, como foi o caso da senhora Maria Aparecida, dona de casa, que apresenta Diabetes tipo 2. “No início pensei que era apenas cansaço e que passava logo, só quando os sintomas pioraram resolvi procurar um médico.” afirma dona Aparecida.

Segundo a professora de Endocrinologia da UFAL, Dra. Thais de Alencar Mendonça, Diabetes é uma doença crônica, que acomete adultos e crianças, é caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue e pela incapacidade do organismo de transformar em energia toda a glicose proveniente dos alimentos.

“Apesar de atingir todas as idades, há pessoas que apresentam maior probabilidade de apresentar a doença”, afirma a endocrinologista, “são elas: pessoas com antecedentes familiares de Diabetes, homens e mulheres obesos com pressão arterial alta ou níveis elevados de colesterol no sangue, entre outros”, finaliza Dra. Thais.

### Diagnóstico

O diagnóstico do Diabetes pode ser feito através dos sintomas descritos pelo paciente ao médico, mas, na maioria dos casos, o paciente está assintomático e precisando dos exames laboratoriais para confirmação do diagnóstico.

#### Principais Exames

Segundo o médico patologista clínico Dr. Luiz Eduardo Saraiva, a glicemia de jejum é o primeiro exame realizado para verificar se um indivíduo é portador de Diabetes ou possui tendência a se tornar diabético. Os valores considerados normais para glicose, após jejum de oito horas, são de 60 a 99 mg/dL. Valores acima de 100 mg/dL indicam suspeita de Diabetes, exigindo a realização de exames mais específicos: glicemia pós-prandial e/ou curva glicêmica. Caso a glicose em jejum seja maior que 126 mg/dL o indivíduo é diabético e a hemoglobina glicada é um excelente exame para o seu controle.



Dra. Thais de Alencar Mendonça:  
Especialista em endocrinologia pela  
Sociedade Brasileira de Endocrinologia e  
Metabologia e Professora de  
Endocrinologia da UFAL.



Dr. Luiz Eduardo e Dra. Ana Dirce

O aumento da expectativa de vida dos brasileiros, apesar das diferenças sociais e do descaso do governo com a saúde (sem falar da educação, segurança, etc.), evidencia a importância de usar o laboratório como arma valiosa contra as enfermidades típicas de quem consegue chegar a idades avançadas.

A prevenção de doenças cardiovasculares, neoplasias, patologias degenerativas e outras podem ser evitadas/controladas através de exames periódicos bem feitos, dando às pessoas a oportunidade de uma vida saudável e segura.

Nós do IPC - Laboratório Médico oferecemos todo o arsenal de exames capazes de diagnosticar/prevenir estas doenças, lembrando também que o custo desses exames são infinitamente menos onerosos para pacientes e planos de saúde comparado ao tratamento de uma doença já instalada.

Cuide bem de você, agende seu check-up laboratorial e boa saúde!

### Editorial



Sr. Carlos Mendonça

O cuidado e o zelo com os quais eu e minha família temos sido atendidos no IPC-Laboratório Médico, onde realizamos os nossos exames, há quase vinte anos, inclusive com resultados precisos e rigorosamente confirmados em outros Centros fora do Estado, em momentos em que somos obrigados a nos deslocar a fim de atender complexidades da saúde, é o que nos leva a manter esta confiança no laboratório.

Assim, o IPC comprovadamente oferece a segurança absoluta, mostrando-nos que, em Alagoas, vivemos em ambiente de total confiabilidade, no que diz respeito a exames laboratoriais.

Isso temos ouvido de amigos médicos, que reafirmam a confiança e a excelência nos exames que o IPC realiza, situação que já classifica o nosso Estado entre os mais avançados no assunto.

Sem qualquer favor, o trabalho que realiza toda a equipe do IPC, capitaneada pelos seus Diretores, Drs. Luiz Eduardo e Ana Dirce, buscando sempre o que há de melhor para servir à sociedade alagoana, dando exemplos de avanços magníficos na precisão e presteza dos seus resultados, merece todo nosso reconhecimento.

## IPC E VOCÊ

Aliás, é bom esclarecer logo, que em matéria de atendimento e presteza o IPC é verdadeiramente um centro avançado e tecnicamente preparado para atender aos alagoanos.

No IPC, comprovamos o seu valor, a partir do momento em que se adentra à sala de recepção, onde estão pessoas atenciosas e de verdadeira postura para esse primeiro encontro. Em seguida, chegando-se ao ambiente da coleta, onde tudo também está rigorosamente posicionado para o objetivo, um ambiente de primeiro mundo, vamos encontrar técnicos especializados que oferecem absoluta segurança aos pacientes.

Em tempo, pedimos para representar todos esses técnicos na pessoa da Dra. Sandra, cuja habilidade em manuseio com veias e artérias é algo magnífico, comprovado por muitos outros amigos e parentes.

Por tudo isso, saudamos o IPC nas pessoas dos seus diretores, Drs. Luiz Eduardo e Ana Dirce, que lideram sua equipe de médicos, biomédicos, técnicos, auxiliares laboratoriais e demais funcionários, comprovando o valor de um centro diagnóstico preparado, a serviço do nosso Estado.

*Por Dr. Carlos Mendonça  
Presidente do Conselho Estratégico da  
Organização Arnon de Melo*

## Glicemia

## Fique atento às Taxas !

**GLICEMIA:** indica seu nível de glicose (açúcar) no sangue.

**Valores de Referência:** 60 a 99 mg/dL

**Não fique para trás:** embora o diabetes seja uma doença influenciada pela genética, manter o peso ideal e fazer atividades físicas ajuda a prevenir e a controlar. Tente se disciplinar para caminhar 30 minutos por dia, cinco vezes por semana. Cuidado com doces e massas, carboidratos são convertidos em açúcar.

**Perigo:** valores de glicemia acima dos 100mg/dL indicam suspeita de diabetes. A doença pode causar cegueira, amputações, insuficiência renal e complica problemas coronarianos, com risco de vida se não tratada adequadamente.

Para monitorar a sua saúde e afastar os riscos de doenças graves, fique em dia com os seus exames periódicos. O ideal é fazer pelo menos uma vez ao ano os exames de rotina, mesmo em pessoas aparentemente saudáveis. Dependendo da idade este prazo pode ser reduzido, evitando surpresas ruins.

Nesta coluna conheça, a cada edição, as taxas mais importantes a serem monitoradas.

### Direção do IPC - Laboratório Médico

Dr. Luiz Eduardo Saraiva Campos - CRM/AL 1470

Dra. Ana Dirce Pereira Campos - CRM/AL 1469

Site: [www.ipclaboratorio.com.br](http://www.ipclaboratorio.com.br)

**Jornalista Responsável:** Briana Meira da Silveira 1110-MTE/AL

**E-mail para contato:** [comunicacao@ipclaboratorio.com.br](mailto:comunicacao@ipclaboratorio.com.br)

**Fone:** (82)3326.3140

**Tiragem:** 2.000 exemplares

Confira no site [www.ipclaboratorio.com.br](http://www.ipclaboratorio.com.br) essa e outras edições do IPC Atualiza

Este informativo é impresso em papel reciclado por uma empresa ambientalmente responsável:



Dr. Luiz Eduardo Saraiva Campos  
Diretor Médico Técnico  
CRM-AL 1470/RQE 383

## Já mediu seus níveis de Vitamina D?

A importância da vitamina D não se restringe às crianças. Na verdade, a vitamina D possui um papel vital para os adultos. Ela determina os níveis de cálcio, magnésio, ferro e zinco nas nossas células, contribuindo para o equilíbrio hormonal e para a saúde do cérebro, sistema nervoso, além de influenciar positivamente a nossa imunidade, humor e níveis de insulina.

A deficiência e a insuficiência de vitamina D atinge aproximadamente um bilhão de pessoas em todo mundo. O papel da vitamina D para saúde óssea está bem estabelecido, tendo impacto comprovado sobre a densidade mineral e qualidade óssea, reduzindo o risco de fraturas e queda.

Também há evidências científicas crescentes relacionando o nível de vitamina D (obtida via exame de 25-hidróxi-vitamina D, com necessidade de jejum de 8 horas), ao risco aumentado para outras patologias, tais como diabetes, doenças cardiovasculares, doenças autoimunes e as diferentes formas de câncer. O Nível desejado de vitamina D (25-OH) é de 30 ng/mL.

Cada vez mais se torna evidente a importância da dosagem dos níveis de vitamina D, pois o teste pode não só ajudar a identificar a necessidade de tratamento como determinar a melhor dose.

Os níveis séricos de 25 OH-vitamina D3 estão diretamente relacionados à mineralização óssea. Quando os valores estão inferiores a 30ng/mL, há uma diminuição de absorção de cálcio e aumento de valores de paratormônio - PTH.

As melhores fontes da D3 são os peixes gordos como salmão e a cavala. As fontes da vitamina D2 provêm de alguns vegetais, leveduras e cogumelos. A dieta vegetariana é abundante em vitamina D2. A vitamina D (D3, D2 e metabólitos) é convertida em 25 OH D no fígado. A medida da concentração de 25-OH D no soro é o melhor indicador do estado nutricional em relação à



Dra. Michelle Ribeiro - Biomédica\*

vitamina D.

O tratamento de reposição poderá ser feito através da ingestão oral de vitamina D, o que o torna fácil e barato. A primordial causa de deficiência de Vitamina D é a falta de exposição ao Sol, não compensada pela dieta, envelhecimento da pele e doenças que alteram o metabolismo da vitamina D.

A vitamina D ativa nas glândulas adrenais uma enzima chamada tirosina hidroxilase, necessária para a produção de dopamina, adrenalina e noradrenalina.

A diminuição de vitamina D pode estar associada a problemas como osteoporose, infertilidade, ovários policísticos, câncer de próstata, mama, pele e intestino grosso, além de poder contribuir com sintomas de cansaço crônico, fibromialgia, enxaqueca e depressão, além de uma série de doenças autoimunes, entre elas, a tireoidite, artrite reumatóide, doença de Crohn, esclerose múltipla e síndrome de Sjögren.

Solicite ao seu médico um pedido de dosagem de 25-hidróxi-vitamina D no sangue. Esta fração da vitamina D é o melhor indicador da situação total da vitamina D no organismo.

\*Dra. Michelle Ribeiro - Biomédica - CRBM-AL 1089.  
Responsável pelo setor de Bioquímica do IPC - Laboratório Médico.

## INSÔNIA

No Brasil, segundo as estatísticas, mais de 35 milhões de pessoas sofrem de insônia, problema que, no início, pode ser evitado com a adoção de atitudes simples na hora de dormir. Confira algumas dicas para torna a hora do sono um momento agradável e relaxante:

- **Para tudo tem hora certa, inclusive para dormir!** O corpo acostuma com rotinas estabelecidas, por isso mantenha um horário fixo para dormir, lembrando de respeitar o seu tempo ideal de sono (7 a 8 horas para a maioria da população adulta);
- **Não leve problemas para a cama.** Quando decidir dormir, tente deixar as pendências do dia bem longe e pense em coisas boas;
- **Cafeína ou refrigerante de cola só até o período da tarde.** Essas substâncias são capazes de estimular o corpo, fazendo com que você fique agitado e perca o sono;
- **Silêncio, escuro, conforto e nada mais.** Na hora de dormir preze por um lugar tranquilo e sem iluminação, invista na qualidade da cama e do travesseiro, desligue tudo (TV, rádios e afins) e bons sonhos!



## Entrevista

# Hipertensão Arterial

*IPC - O que é Hipertensão Arterial e quando uma pessoa é considerada hipertensa?*

Dr. Isaias - Hipertensão é uma condição clínica de natureza multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados da pressão arterial.

A pessoa é considerada hipertensa quando a pressão arterial sistólica é maior ou igual a 140 mmHg e/ou diastólica é maior ou igual a 90 mmHg, em medidas de consultório verificadas em condições ideais e por, pelo menos, três ocasiões.

*IPC - A Hipertensão Arterial ou “pressão alta”, como é conhecida popularmente, pode acometer crianças, adultos e idosos, homens e mulheres de todas as classes sociais; quais grupos apresentam maior probabilidade de ter a doença?*

Dr. Isaias - Os grupos com maior probabilidade de ter a doença são os portadores de hereditariedade, obesidade, sedentarismo, alcoolismo, estresse, o fumo, dentre outras. Pessoas negras possuem maior risco de serem hipertensas.

*IPC - Quais os principais sintomas?*

Dr. Isaias - A hipertensão arterial é considerada uma doença silenciosa, pois na maioria dos casos não são observados quaisquer sintomas no paciente, pode se manifestar com dor de cabeça, tonturas, cansaço, enjoos, falta de ar e sangramento nasal.

*IPC - Como a pressão alta pode afetar o coração e outros órgãos?*

Dr. Isaias - A hipertensão arterial pode causar lesões em vários órgãos do nosso organismo:

Coração - angina do peito, infarto do miocárdio, cardiopatia hipertensiva e insuficiência cardíaca.

Cérebro - acidente vascular cerebral e demência vascular.

Rins - nefropatia hipertensiva e insuficiência renal.

Ocular - retinopatia hipertensiva.



Dr. Isaias Vasconcelos de A. Filho - CRM/AL 1288  
Cardiologista

*IPC - Há cura para a hipertensão? É possível prevenir?*

Dr. Isaias - Apesar de não haver cura, exceto para a hipertensão secundária, a prevenção é o melhor processo para evitar o surgimento da doença. A pressão arterial tende a aumentar com a idade devido as alterações vasculares que ocorrem com o envelhecimento, porém existem medidas que podem adiar este aumento da pressão, elas não impedem, mas retardam o surgimento da hipertensão arterial. São elas:

- Alimentação saudável;
- Consumo controlado de sal e álcool;
- Aumento do consumo de alimentos ricos em potássio;
- Combate ao sedentarismo (atividade aeróbica);
- Combate ao tabagismo.

*IPC - Quais as formas de tratamento?*

Dr. Isaias - Medidas não farmacológicas: dietas, moderação na ingestão física de sal e álcool; aumento de alimentos ricos em potássio, fibra e ácidos graxos mono e poli-insaturados; prática regular de atividade física; controle do estresse (relaxamento, yoga, etc), manutenção do peso ideal (Índice de Massa Corpórea - IMC entre 20 e 25 kg/m<sup>2</sup>); cuidados com medica-mentos como anticoncepcionais e anti-inflamatórios. E medidas farmacológicas, em que são utilizadas várias classes de medicamentos de forma isolada ou associados, sempre com orientação médica.

## Serviços IPC

Anátomo-patologia, Bioquímica, Biópsias, Citopatologia, Colposcopia, Drogas de Abuso, Hematologia, Hormônios, Imunologia, Marcadores Tumorais, Microbiologia, Parasitologia, Sexagem Fetal, Teste do DNA, Teste do Pezinho, Tratamento de HPV, Uroanálise, Vulvosocopia.



Endereço: Av. Santo Amaro, 3200 Brooklin  
Cep: 04556-200 - São Paulo-SP  
Fax: (11) 5542-7054

[www.ipclaboratorio.com.br](http://www.ipclaboratorio.com.br)

**ANÁLISE**®

“SERVINDO QUEM ANALISA”

Tel: (11) 5542-4699

[www.analiselaboratorios.com.br](http://www.analiselaboratorios.com.br)