



Exames Verdadeiramente adequados

Um guia com os
parâmetros **bons de
verdade** para um
paciente bariátrico!

Isabel Sales | Nutricionista



ISABEL SALES

Uma Nutricionista que acredita na possibilidade de alimentar novos hábitos saudáveis de uma maneira simples e leve.

- **Nutricionista** CRN 19101719;
- **Formada** pela Faculdade Bezerra de Araújo - **FABA**;
- **Intercâmbio** Acadêmico pela Universidade Do Porto - **Portugal**;
- **Pós Graduada em Nutrição Clínica** - Universidade Federal do Rio de Janeiro - **UFRJ**;
- **Membro Associada** Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (**SBCBM**);
- Pós Graduanda em **Nutrição Bariátrica** pelo instituto BSS;
- Pós Graduada em **Hipertrofia e Emagrecimento** - IPGS.



Exames Verdadeiramente adequados

Tabela resumo com os parâmetros ideais:

Aqui você vai encontrar uma tabela resumida e simplificada com os parâmetros de exames de sangue mais importantes para se avaliar em um paciente bariátrico e que não necessariamente estarão bons apenas por estarem dentro dos parâmetros do laboratório. Mas antes, leia com atenção essas informações.

1. Nenhum parâmetro deve ser analisado sozinho, isoladamente.

Para um diagnóstico nutricional preciso, todos eles devem ser correlacionados com outros parâmetros, com o próprio histórico deste nos últimos exames e com os sinais e sintomas sentidos pelo paciente.

2. Todo exame deve ser avaliado por um profissional médico e/ou nutricionista.

Para tomada de condutas ADEQUADAS PARA O SEU CASO, baseadas nos seus resultados. Te mostrar em parte esse assunto para você, paciente, tem então como objetivo trazer conhecimento para que:

1. Você **CONSIGA SABER E AVALIAR** se os profissionais que te acompanham estão aptos a isso e assim avaliarem também se é necessário ou não uma troca de profissional e/ou uma segunda opinião.
2. Caso note ou perceba que algo está fora do padrão, entender que precisa de ajuda e também ser criterioso (a) e certo (a) sobre onde procurar ajuda primeiro. De tal maneira que se amplifiquem as chances de se resolver o problema mais rápido possível e que você perca o mínimo de tempo e dinheiro possível de forma desnecessária.

Alguns profissionais, muitas vezes por ainda não saberem ou nunca terem estudado profundamente cirurgia bariátrica, pegam seus exames, veem que estão com os parâmetros dentro do que diz o laboratório ("exames bons, está tudo bem") e dessa forma:

1. Nem chegam a voltar no médico ou nutricionista. O que não resolve o problema e mantém você, paciente, sem solução e em sofrimento. E assim, você pode acabar retornando para casa, ainda sofrendo com o sintoma, como por exemplo, queda de cabelo, fraqueza, cansaço, e ainda mais preocupado (a) sem saber como solucionar.



Exames Verdadeiramente adequados

Tabela resumo com os parâmetros ideais:

Obs 1:

Caso algum parâmetro que exista no seu exame não esteja incluído na tabela abaixo com uma margem de valor ideal ou lá esteja descrito como "igual ao laboratório", considerar como valor adequado um valor próximo a média dos valores máximos e mínimos estabelecidos pelo laboratório para esse parâmetro. Portanto, se o seu valor estiver muito distante dessa média, fique atenta (o)! E sempre o avalie junto ao seu médico/nutricionista.

Obs 2:

Atenção: Na tabela abaixo você irá observar uma coluna com o seguinte título: "Se alto/baixo o que pode representar". Essa coluna não diz respeito a um diagnóstico. **Diagnósticos devem ser dados em consultas individuais, após a correlação de diversos fatores relativos a saúde de um paciente, por profissionais habilitados a isso.** Até porque seria impossível contemplar todas as possíveis causas de alteração de um parâmetro em um espaço tão pequeno. Volto a repetir, todas essas informações dizem respeito a uma direção para que a solução **via ajuda profissional seja adequadamente encontrada de modo ainda mais eficiente por você, paciente bariátrico.**



Exames Verdadeiramente adequados

Hemograma Série vermelha

Parâmetro	Valor de referência do laboratório	Valor ok de verdade	Se alto/baixo, o que pode representar:	Qual profissional procurar se alterado?
Hemácias (milhões/mm ³)	Mulher: 4-5,4 Homem: 4,5- 6,10	Igual ao laboratório.	Se baixo, pode representar anemia.	Médico hematologista e/ou nutricionista
Hemoglobina (g/dL)	Mulher: 12-15,8 Homem: 13- 16,5	Igual ao laboratório.	Se baixo, pode representar anemia.	Médico hematologista e/ou nutricionista
Hematócrito (%)	Mulher: 33-47,8 Homem: 36-54	Igual ao laboratório.	Se baixo, pode representar anemia. Se alto, pode representar desidratação.	Médico hematologista e/ou nutricionista
VCM (fl)	80-98	Igual ao laboratório.	Se baixo: Anemia por deficiência de ferro e/ou cobre Se alto: Anemia por deficiência de vitamina B12 e/ou ácido fólico (vitamina B9)	Médico hematologista e/ou nutricionista

Nada nessa se tabela representa um diagnóstico. Trata-se apenas de um guia para indicar quando e qual profissional procurar.

Série branca

Parâmetro	Valor de referência do laboratório	Valor ok de verdade	Se alto/baixo, o que pode representar:	Qual profissional procurar se alterado?
Leucócitos (milhões/mm ³)	3600-11000	Igual ao laboratório.	Infecção, inflamação recente.	Médico clínico geral
Eosinófilos (%)	0-7	Menor que 2	Se alto, alergia alimentar tardia Se muito alto (tipo acima de 10), parasitose.	Nutricionista funcional que entenda de bariátrica e médico.

Nada nessa se tabela representa um diagnóstico. Trata-se apenas de um guia para indicar quando e qual profissional procurar.



Parâmetros de ferro

Parâmetro	Valor de referência do laboratório	Valor ok de verdade	Se alto/baixo, o que pode representar:	Qual profissional procurar se alterado?
Ferro sérico (mcg/dL)	Homem: 65-175 Mulher: 50-170	Acima de 80	Se alto: Infecção recente Se baixo: Deficiência de ferro	Nutricionista e/ou hematologista
Ferritina (ng/ml)	Homem: 22-322 Mulher: 10-291	Entre 70-150	Se alta: Inflamação (associar com a sat. da transf. para confirmar def. de ferro) Se baixa: Deficiência de ferro	Se alta: Médico nutrólogo e nutricionista Se baixa: médico hematologista e nutricionista
Saturação da transferrina (%)	Entre 16-50	Acima de 20	Se baixa, deficiência de ferro	Médico hematologista e nutricionista

Nada nessa se tabela representa um diagnóstico. Trata-se apenas de um guia para indicar quando e qual profissional procurar.

Outros parâmetros

Parâmetro	Valor de referência do laboratório	Valor ok de verdade	Se alto/baixo, o que pode representar:	Qual profissional procurar se alterado?
Homocisteína (mmol/L)	5-12	Abaixo de 10	Se alto: Deficiência de vitamina B12, B6 ou B9 – Risco aumentado para doença cardiovascular, renal e sistema nervoso e/ou inflamação.	Cardiologista e nutricionista e/ou nutrólogo, inicialmente.
Ureia (mg/dL)	19-49	Igual ao laboratório	Se alto, questões renais.	Procurar um médico nefrologista
Creatinina (mg/dL)	Mulher: 0,53- 1,0 Homem: 0,7-1,2	Igual ao laboratório.	Se alto, questões renais. Se baixo, baixa ingestão proteica.	Se alto, procurar um médico nefrologista. Se baixo, conversar com sua nutricionista e avaliar ingestão de proteína em conjunto com outros fatores

Nada nessa se tabela representa um diagnóstico. Trata-se apenas de um guia para indicar quando e qual profissional procurar.



Controle glicêmico

Parâmetro	Valor de referência do laboratório	Valor ok de verdade	Se alto/baixo, o que pode representar:	Qual profissional procurar se alterado?
Glicose (mg/dL)	70-99	Igual ao laboratório.	Se alto: Pré-diabetes, stress na hora de colher o exame, alto consumo de açúcar e carboidratos recentes Se baixo: Hipoglicemia	Se alto: Endocrinologista e Nutricionista
Insulina (mUI/mL)	3-25	Abaixo de 7	Se alto: Alteração/dificuldade de no metabolismo da glicose (açúcar do sangue). Se alta, pode dificultar o emagrecimento	Se alto: Vá na Nutricionista e converse com ela sobre a necessidade de ir a um endocrinologista.
Hg glicada (HbA1c)	Menor que 5,7	Igual ao laboratório.	Se alta: Glicemia ("açúcar" no sangue) descontrolada (alta) nos últimos 3 meses. O que pode indicar consumo excessivo de carboidratos, doce, sedentarismo, baixa sensibilidade a insulina – Alteração/dificuldade de no metabolismo da glicose.	Se alta, procurar um médico endocrinologista e uma nutricionista

Nada nessa tabela representa um diagnóstico. Trata-se apenas de um guia para indicar quando e qual profissional procurar.



Vitaminas e Minerais

Parâmetro (unidade de medida)	Valor de referência do laboratório	Valor ok de verdade	Se alto/baixo, o que pode representar:	Qual profissional procurar se alterado?
Magnésio (mg/dL)	1,3-2,7	Acima de 2,07	Porém, esses níveis dificilmente se alteram. Se baixo, pode indicar baixa ingestão recente. Avaliar a deficiência também por sintomas: Ansiedade, câimbra, insônia, constipação, tremores...	Nutricionista
Vitamina B12 (pg/mL)	180-900	Acima de 500	Se baixa: Deficiência de vitamina B12 Se alta: Alterações de fígado, sangue...	Se baixa: Nutricionista e/ou nutrólogo Se alta: Hematologista inicialmente
Vitamina D (ng/mL)	Acima de 20	Entre 40-60 ng/mL	Se baixa: Deficiência de vitamina D	Se baixa: Nutricionista e/ou nutrólogo
Selênio (mcg/L)	Entre 63 e 160	Entre 90- 160	Se baixo: Deficiência de selênio ou baixo consumo recente. Atenção: Se alto, CUIDADO. Alta toxicidade = reduzir fontes da alimentação/supl.	Se baixo ou alto: Nutricionista e/ou nutrólogo
Zinco (mcg/dL)	80-120	Acima de 80	Se baixo: Deficiência de zinco	Se baixo: Nutricionista e/ou nutrólogo
Zinco eritrocitário (µg/g)	300 a 700	Igual ao laboratório.	Se baixo: Deficiência de zinco (marcador mais preciso que o zinco sérico para def. de zinco)	Se baixo: Nutricionista e/ou nutrólogo



Cobre (mcg/dL)	Homem: 70- 140 Mulher: 76- 152	Idem laboratório (tentar manter-se próximo a média do mínimo e máximo)	Se baixo: Deficiência de cobre Se alto: Uso de anticoncepcional e inflamação	Se baixo: Nutricionista/ nutrólogo
Ceruloplasmina (ug/dL)	75-145	Idem laboratório (tentar manter-se próximo a média do mínimo e máximo)	Se baixo: Deficiência de Cobre	Se baixo: Nutricionista/ nutrólogo
Ácido Fólico (vitamina B9) (ng/mL)	Maior que 5,38	Entre 10 e 24	Se baixo, deficiência de ácido fólico	Se baixo ou alto: Nutricionista/ nutrólogo
Calcio (mg/dL)	9-10,5 (níveis muito constantes, dificilmente se alteram)	Igual ao laboratório	Se baixo, investigar deficiência de magnésio. Mas dificilmente se altera. Por isso, pode existir deficiência de cálcio mesmo ele estando ok no sangue.	Se alto ou baixo, procurar nutrólogo.

Nada nessa se tabela representa um diagnóstico. Trata-se apenas de um guia para indicar quando e qual profissional procurar.

Hormônios e enzimas

Parâmetro (unidade de medida)	Valor de referência do laboratório	Valor ok de verdade	Se alto/baixo, o que pode representar:	Qual profissional procurar se alterado?
Paratormônio (PTH) (pg/ml)	15-65	Abaixo de 40	Se alto: - Deficiência de cálcio e/ou deficiência de vitamina D ou alterações na glândula paratireoide. - Risco aumentado pra enfraquecimento ósseo e dental	Nutrólogo e/ou nutricionista e/ou endocrinologista e a depender deles, um médico reumatologista.



Tireoide:				
TSH (mcUI/ml)	0,55-4,78	Abaixo de 3	Se alto ou baixo, alterações na tireoide. Atenção: Deficiências nutricionais como de zinco e ferro podem causar hipotireoidismo transitório!	Qualquer alteração, consultar-se com o endocrinologista
T3 livre (pg/ml)	3,2	Igual ao laboratório	Alterações na tireoide.	Qualquer alteração, consultar-se com o endocrinologista
T4 livre (ng/dL)	0,73-1,72	Igual ao laboratório	Alterações na tireoide.	Qualquer alteração, consultar-se com o endocrinologista
Fígado:				
TGO (U/L)	Menor que 34	Idem laboratório	Se alto, fígado sobrecarregado (emagrecimento, excesso de toxinas para eliminar, stress oxidativo...) ou lesão muscular.	Qualquer alteração, consultar-se com o médico hepatologista e nutricionista
TGP (U/L)	10-49	Idem laboratório	Se alto, fígado sobrecarregado (emagrecimento, excesso de toxinas para eliminar, stress oxidativo...) ou lesões musculares e cardíacas.	Qualquer alteração, consultar-se com o médico hepatologista e nutricionista
GGT (U/L)	Menor que 38	Menor que 10	Se alto, stress oxidativo. Fígado estressado. Consumo excessivo de álcool.	Qualquer alteração, consultar-se com o médico hepatologista e nutricionista

Nada nessa se tabela representa um diagnóstico. Trata-se apenas de um guia para indicar quando e qual profissional procurar.



Recomendações gerais

para fazer exames de **sangue mais precisos.**

Sabemos que os exames são ferramentas que podem ser bem-vindas no momento do atendimento nutricional, ajudando principalmente a confirmar hipóteses sobre possíveis carências nutricionais e identificar se o estado nutricional está aumentando o risco para doenças no futuro.

No entanto, diversos fatores pré-analíticos (antes de você coletar o sangue), podem interferir nos resultados gerando o que chamamos de vieses, atrapalhando, assim, a interpretação correta do exame.

Para minimizar esses vieses é recomendável que sigamos um protocolo que diminua esses fatores.

A seguir, preparamos uma lista de orientações para você apresentar ao seu paciente e ajudá-lo a realizar um exame mais preciso.



Se ficar doente (com gripe, ou qualquer outra doença infecciosa), espere pelo menos 2 semanas após o fim dos sintomas.



Sono regular, evite fazer após noites de sono muito mal dormidas.



Se ficar doente (com gripe, ou qualquer outra doença infecciosa), espere pelo menos 2 semanas após o fim dos sintomas.



Tente fazer entre quinta-feira e sábado, pois existe influência da alimentação dos últimos 2 e 3 dias em vários exames.



Dê preferência por fazer pela manhã, até às 10h. Mas lembre-se: o ideal é que se faça sempre próximo ao horário que costuma fazer (obs: pacientes com cronobiologia invertida).



Atenção ao período menstrual. Tente fazer sempre no mesmo período, de um modo geral, o melhor é próximo à ovulação (meio do ciclo).



Mantenha sua ingestão normal de água, isso é importante.




Faça jejum de 8 a 12 horas (12 a 14 horas para exames de perfil lipídico).



Sem suplementos ao acordar, logo antes do exame.



A woman with blonde hair, wearing a cream-colored blazer over a beige turtleneck, a gold chain necklace, and gold hoop earrings. She is smiling and holding a dark laptop. The background is plain white.

**“Ajudo você a viver
sua bariátrica de
forma leve e
descomplicada!”**



Isabel Sales
@nutricionista.isabelsales