



Exames

ALÉM DO VALOR DE

Referência

Guia completo dos exames para
investigar a causa dos seus sintomas



ISABEL SALES

NUTRICIONISTA

Cuidar da saúde vai além dos números.

Acredito que cuidar da saúde é olhar para cada mulher de forma individual.

Os exames laboratoriais são ferramentas importantes, mas eles fazem parte de uma investigação muito maior, que também considera seus sintomas, histórico de saúde, hábitos de vida, alimentação e objetivos.

Meu propósito com este guia é ajudar você a compreender por que uma avaliação completa faz toda a diferença.

Boa leitura!

Isabel Sales
Nutricionista



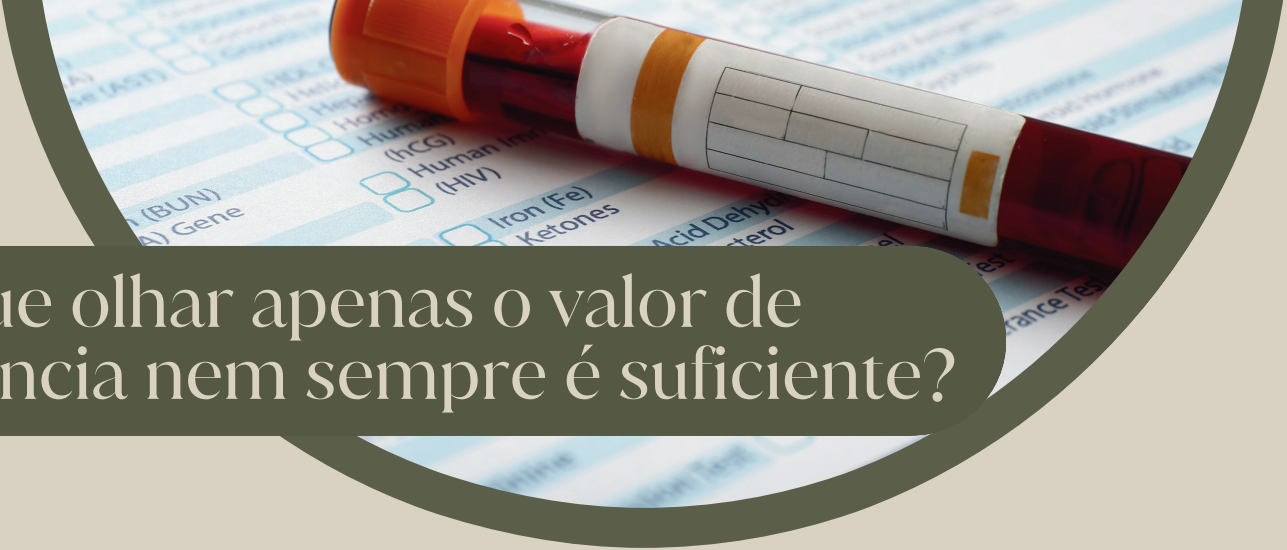


Para quem é este guia

Este material foi desenvolvido para mulheres que desejam compreender melhor sua saúde e que convivem com sintomas como:

- * Cansaço persistente;
- * Dificuldade para emagrecer;
- * Resistência à insulina;
- * Alterações hormonais;
- * Lipedema;
- * Inchaço;
- * Queda de cabelo;
- * Compulsão alimentar;
- * Baixa disposição;
- * Deficiências nutricionais.

Se você já realizou exames e ainda sente que algo não está bem, este material foi feito para você.



Por que olhar apenas o valor de referência nem sempre é suficiente?

Uma dúvida muito comum é:

"Se meus exames estão normais, por que continuo apresentando sintomas?"

O valor de referência utilizado pelos laboratórios é um parâmetro importante, mas ele não deve ser analisado isoladamente.

Uma avaliação cuidadosa considera também:

- * seus sintomas;
- * sua história clínica;
- * sua alimentação;
- * seu estilo de vida;
- * o uso de medicamentos;
- * sua fase da vida;
- * seus objetivos.

Por isso, pessoas com resultados laboratoriais semelhantes podem apresentar necessidades completamente diferentes.

Na prática clínica, não analisamos apenas exames.

Analisamos pessoas.



Como utilizar este guia

Neste material você conhecerá alguns dos principais exames frequentemente utilizados durante uma **investigação metabólica, hormonal e nutricional**.

Você entenderá:

- O que cada grupo de exames pode ajudar a investigar;
- Qual a importância desses exames;
- Por que nenhum resultado deve ser interpretado isoladamente.

É importante ressaltar que este material possui finalidade educativa e não substitui uma avaliação individualizada.



CAPÍTULO 1

Quando o cansaço não passa...

O que esses exames podem nos ajudar a investigar?

O cansaço persistente pode estar relacionado a diferentes fatores.

Alterações nutricionais, metabólicas e hormonais podem contribuir para esse sintoma, por isso uma investigação individualizada é importante para compreender o contexto de cada mulher.

Exames frequentemente avaliados:

- * Ferritina
- * Ferro sérico
- * Saturação da Transferrina
- * Vitamina B12
- * Ácido Fólico
- * Vitamina D
- * Magnésio
- * Zinco

Na prática clínica:

É comum atender mulheres que acreditam que sentir cansaço constantemente faz parte da rotina.

Entretanto, esse sintoma merece atenção e deve ser investigado de forma individualizada, sempre considerando o conjunto de informações clínicas.



CAPÍTULO 2

Quando existe dificuldade para emagrecer...

O que esses exames podem nos ajudar a investigar?

A dificuldade para perder peso raramente depende de apenas um fator.

Aspectos **metabólicos, hormonais, inflamatórios e nutricionais** podem estar envolvidos, tornando necessária uma avaliação completa.

Exames frequentemente avaliados:

- * Glicemia de jejum
- * Insulina de jejum
- * Hemoglobina glicada (HbA1c)
- * HOMA-IR
- * Perfil lipídico

Na prática clínica:

Nem sempre alterações metabólicas aparecem inicialmente na glicemia.

Por isso, observar os exames em conjunto permite uma compreensão muito mais ampla do funcionamento do organismo.

CAPÍTULO 3



Quando pensamos na saúde hormonal da mulher...

O que esses exames podem nos ajudar a investigar?

Alguns sintomas podem estar relacionados ao funcionamento hormonal.

Alterações menstruais, dificuldade para emagrecer, fadiga, alterações de humor, baixa energia e queda de cabelo são exemplos de situações que podem exigir uma investigação individualizada.

Exames frequentemente avaliados:

- * TSH
- * T4 Livre
- * T3 Livre
- * Anti-TPO
- * Anti-Tireoglobulina

Na prática clínica:

Exames hormonais devem sempre ser interpretados considerando idade, sintomas, fase do ciclo menstrual, histórico de saúde e contexto clínico.



CAPÍTULO 4

Quando avaliamos inflamação e saúde metabólica...

O que esses exames podem nos ajudar a investigar?

Alguns marcadores laboratoriais podem auxiliar na investigação de processos inflamatórios e na avaliação da saúde metabólica quando interpretados dentro do contexto clínico.

Exames frequentemente avaliados:

- * PCR ultrasensível
- * TGO
- * TGP
- * GGT

Na prática clínica:

Nenhum exame deve ser analisado isoladamente.

A interpretação integrada permite compreender melhor o funcionamento do organismo.

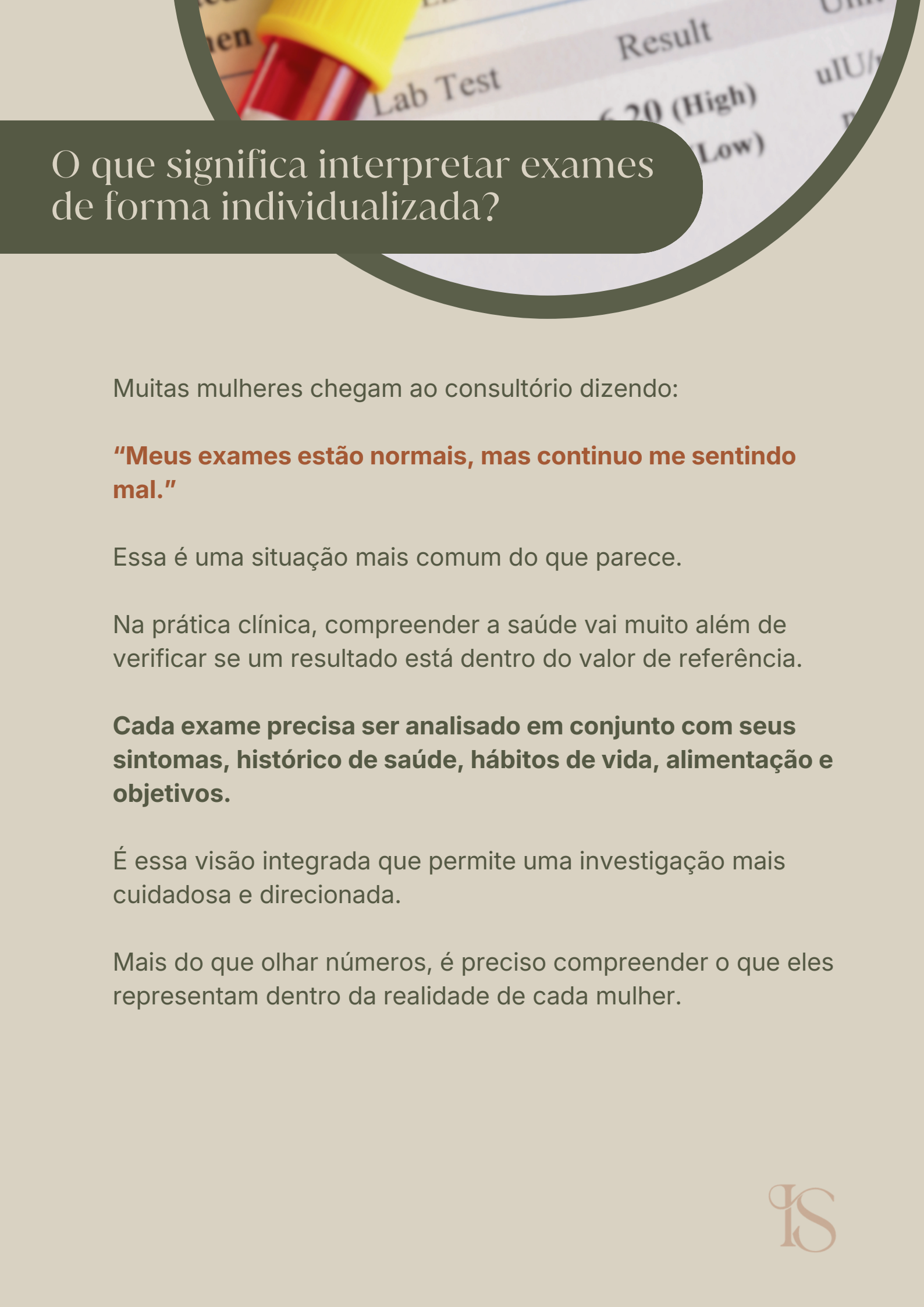


Outros exames que podem fazer parte da investigação

Dependendo da avaliação clínica, outros exames também podem ser solicitados, como:

- * Creatinina
- * Ureia
- * Ácido úrico
- * Albumina
- * Proteínas Totais

A necessidade de cada exame depende da história clínica, dos sintomas e dos objetivos de cada paciente.



O que significa interpretar exames de forma individualizada?

Muitas mulheres chegam ao consultório dizendo:

"Meus exames estão normais, mas continuo me sentindo mal."

Essa é uma situação mais comum do que parece.

Na prática clínica, compreender a saúde vai muito além de verificar se um resultado está dentro do valor de referência.

Cada exame precisa ser analisado em conjunto com seus sintomas, histórico de saúde, hábitos de vida, alimentação e objetivos.

É essa visão integrada que permite uma investigação mais cuidadosa e direcionada.

Mais do que olhar números, é preciso compreender o que eles representam dentro da realidade de cada mulher.

Como interpretar exames

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/mm³)	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 tabela representa um diagnóstico. Trata-se apenas de um guia para indicar quando e qual profissional procurar.

Como interpretar exames

Hemograma 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.

Como interpretar exames

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: 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.
Ferritina (ng/ml)	Homem: 22-322 Mulher: 10-291	Entre 70-150	Se alto, questões renais.	Procurar um médico nefrologista
Saturação da transferrina (%)	Entre 16-50	Acima de 20	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.

Como interpretar exames

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 (ml/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 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.

Como interpretar exames

Vitaminas e Minerais

Parâmetro	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	Igual ao laboratório.	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 600 menor que 1200	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	Acima de 50 menor que 80	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 90	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

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

Como interpretar exames

Vitaminas e Minerais

Parâmetro	Valor de referência do laboratório	Valor ok de verdade	Se alto/baixo, o que pode representar:	Qual profissional procurar se alterado?
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	Acima de 10	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.

Como interpretar exames

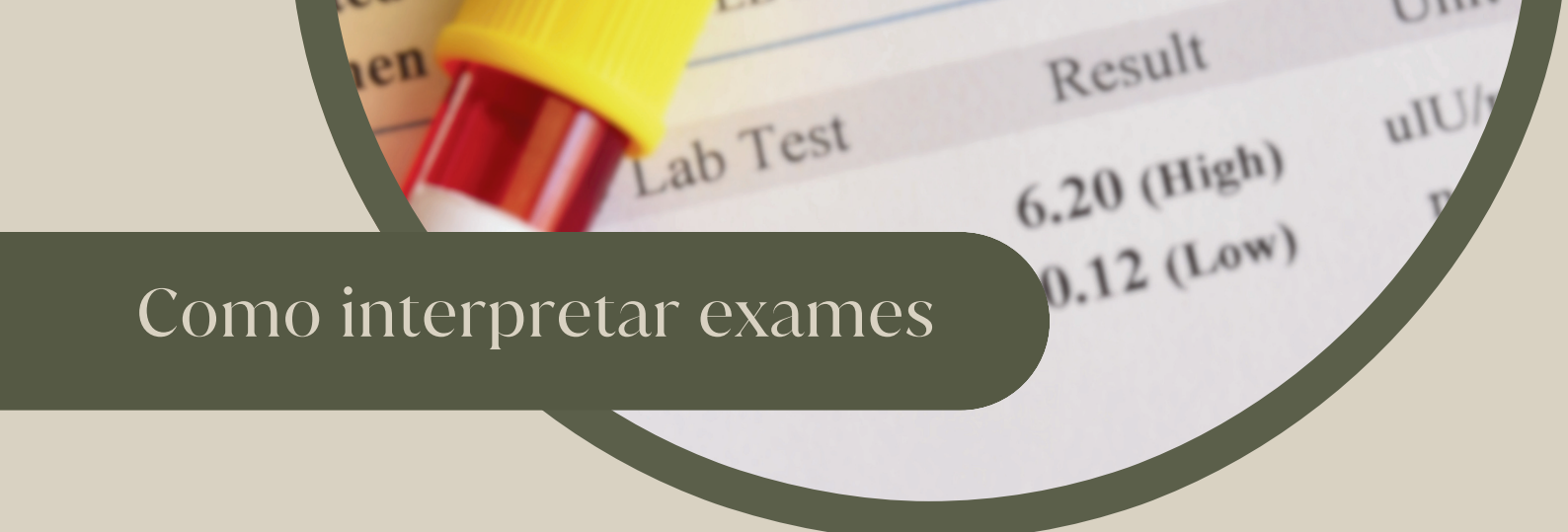
Hormônios e Enzimas

Parâmetro	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

Parâmetro	Valor de referência do laboratório	Valor ok de verdade	Se alto/baixo, o que pode representar:	Qual profissional procurar se alterado?
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

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



Como interpretar exames

Fígado

Parâmetro	Valor de referência do laboratório	Valor ok de verdade	Se alto/baixo, o que pode representar:	Qual profissional procurar se alterado?
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	Igual ao 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.

Próximo Passo

Se você se identificou com os sintomas apresentados neste guia e deseja uma avaliação individualizada, conheça meus **Programas de Acompanhamento**.

Durante o acompanhamento, realizo uma análise completa da sua história clínica, sintomas, exames laboratoriais, hábitos de vida e objetivos para construir uma estratégia personalizada, respeitando a sua realidade e suas necessidades.



Se fizer sentido para você, será um prazer acompanhar sua jornada em direção a uma saúde mais equilibrada!



(21) 96603-9853



@isabelsalesnutri





IMPORTANTE

Este guia possui finalidade exclusivamente educativa.

Ele não substitui consulta médica ou nutricional, nem deve ser utilizado para diagnóstico, automedicação ou definição de tratamentos.

A solicitação, interpretação dos exames e a definição de condutas devem ser realizadas por profissionais habilitados, considerando a individualidade de cada paciente.



ISABEL SALES

NUTRICIONISTA