

Boletim Informativo Mensal - BIM

Notícias na Lâmina



Ano 02, nº01 13.01.2023

No-

Ampliação do Parque Tecnológico é continua

• **Editorial:** Esse informativo é um canal de comunicação e compartilhamento de informações, voltado aos interesses dos servidores do CPML. Aqui você encontra notícias relevantes ao dia a dia dos processos de trabalho deste Centro Laboratorial. E está aberto a colaboração, visando melhores rotinas de trabalho.



○ CPML continua renovando

seu parque tecnológico. Na quarta-feira (14.12), servidores do Centro Laboratorial participaram de um treinamento ministrado pelo especialista representante da empresa fornecedora do equipamento.

○ O novo equipamento possibilita a automação de exames de coagulação e irá permitir a liberação de resultados com maior rapidez e precisão para pacientes e unidades assistidas pelo CPML. Qual a importância da precisão e tempo de liberação mais rápido para o paciente? O coagulograma, também chamado de prova de coagulação, é um conjunto de exames usado para avaliar se a coagulação do paciente está ou não dentro dos parâmetros normais e se o tempo de coagulação é ou não ideal. Ele é capaz de diagnosticar uma vasta série de complicações hemorrágicas. Os exames compreendidos nesse teste são: tempo de sangramento, tempo de coagulação, tempo de protrombina ativada, tempo de tromboplastina parcial e número de plaquetas.

○ O coagulograma é fundamental no pré-operatório de qualquer cirurgia de médio ou grande porte ou antecedendo qualquer procedimento médico que implique em sangramento. Se o coagulograma indicar qualquer alteração, o procedimento deve ser suspen-

so. Na clínica médica diária, é pedido para investigar sangramentos espontâneos ou fazer diagnóstico diferencial de sangramentos uterinos disfuncionais nas mulheres. Pode também ser utilizado em muitas patologias hematológicas que cursam com distúrbios da coagulação ou em casos em que o paciente tem história prévia de sangramentos. O coagulograma também é solicitado quando um paciente é picado por algum animal ou inseto que possui toxina que altera a coagulação sanguínea.

Nos dias atuais, a dengue é uma enfermidade importante e muitas vezes é necessário um coagulograma para definir condutas no paciente com dengue. O exame permite, também, a monitoração do estado de pacientes que utilizam medicamentos antiagregantes plaquetários ou anticoagulantes, como forma de prevenir certas doenças cardíacas decorrentes do uso desses medicamentos.

É um exame considerado simples, porém deve ser observado um jejum de 2 a 4 horas, normalmente feito em uma sala de coleta de sangue, e para a correta avaliação dos testes, é de extrema importância que o paciente informe todos os tipos de medicamentos que esteja utilizando, especialmente antibióticos e anticoagulantes.

Nesta edição:

Novidades	1
Fora da Caixa	1
Aniversariantes do mês	2
Fique Atento - Mudanças de Rotina de Trabalho	2
Estou de Férias!!	2
Interessante	3
Faturamento — Só é possível com você	3
NGP	3



@cpml_uncisal



@cpml.alagoas



@cpml_uncisal

Celebre o dia de seu aniversário com muita alegria. E que a alegria de viver nunca abandone seu coração.

Feliz Aniversário!!!



Aniversariantes	Data
Paulo Fernando da Silva Santos Júnior	02
Luana Biggi de Souza	03
Iris Maria Amaro da Silva	04
Suzana Costa Machado de Oliveira	09
Thayse Pereira Agra	10
Nadjanete Rodrigues Monteiro	11
Camilla Cristina dos Santos Nascimento	13
Ticiane Soares de Souza	13
Tiago Alapenha de Lira	14
Amanda Rocha Barros	17
Tarciana Cirino dos Santos	23
Shirley Ferro Gomes de Alcântara	25
Livia Caroline dos Santos Azevedo	29
Fagner Felipe Araújo Ferreira de Lima	30

JANEIRO

Fique Atento - Rotina de Trabalho



COMUNICADO

Sobre prazos para liberação de resultados


Considerando as ações de planejamento realizadas por esse CPML e sua atuação em regime de 24h em caráter de Urgência/Emergência, para atender exclusivamente aos pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS), através de suas unidades SEDE, satélite HGE e MESM, reafirmamos que o prazo de liberação dos resultados para os procedimentos pré-analíticos, analíticos e pós-analíticos dos exames realizados por este Centro de Patologia, é em torno de 2h contados a partir da entrega da amostra no setor de triagem deste Centro.

Salvo os exames que possuem prazo de liberação de resultados diferenciados:

Exame:	Tempo de Resultado
Hematológicos (Hemograma completo e coagulação - Tap/TTPA)	2h
Bioquímicos	2h
Imunológicos e Hormonais	até 8 dias úteis
Microbiológicos	Laudo parcial em 24h e final até 7 dias

Aviso aos Plantonistas

Mudança da Sala de Descanço



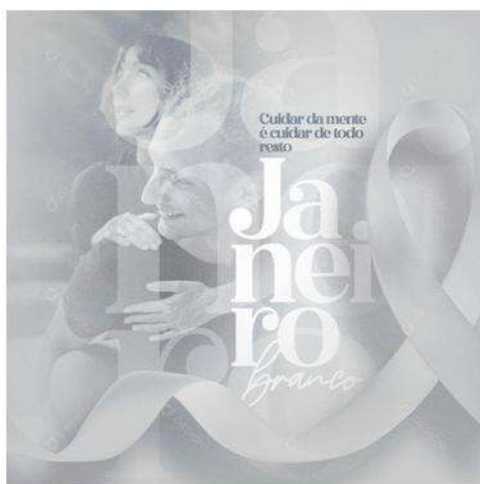
A pedido da Supervisão, a mudança da sala de descanso para o **1º Piso** acontecerá nesta **terça-feira, dia 20.12**. O setor responsável pede para que os pertences pessoais nesse período sejam alocados nas estantes.

Mensagem do Mês!!

Cuidar da Mente é cuidar de todo o resto

O que você faz para cuidar da sua Saúde Mental?

- Expressa seus sentimentos;
- Se cerco de pessoas queridas;
- Faz terapia, análise;
- Tem hábitos saudáveis;
- Finge demência;
- Mantém hobbies;
- Se desconecta das Redes Sociais e dedica esse tempo para se curtir.



Saúde Mental e os Hormônios— Qual a relação?

A campanha Janeiro Branco criada em 2014, convida a todos a refletir sobre sua saúde mental, propósito de vida, autoconhecimento e relacionamentos. Em 2023, o tema central da campanha é a Vida pede equilíbrio. A campanha ainda traz a simbologia de mais uma página em branco nas nossas vidas nesse primeiro mês do ano.

O que podemos fazer de diferente para cuidar melhor da nossa saúde mental? O que tenho feito de bom para mim mesmo? São questionamentos que devemos fazer em todo recomeço: além da terapia, manter uma mente positiva, expressar nossos sentimentos, nos cercarmos de pessoas positivas, aderir hábitos saudáveis e o cuidado com a saúde são fundamentais para uma vida equilibrada. Pensando nisso o corpo técnico do CPML criou uma campanha alertando sobre a relação de exames hormonais que estão atrelados a alguns transtornos muito comuns nesse processo de vida cada vez mais agitado da humanidade.

Primeiro iremos destacar qual a relação entre a saúde mental e os hormônios.

Além do metabolismo, função reprodutiva e saúde sexual, alguns hormônios também regulam o estado de humor, principalmente nas mulheres. Por exemplo, o uso de alguns anticoncepcionais podem induzir a um estado depressivo.

Afetando também os homens, temos o hipotireoidismo — que produz sintomas semelhantes aos da depressão. O mesmo acontece com o quadro de testosterona baixa, que pode ser comum ao longo do envelhecimento da população masculina.

Por isso, é importante ter acompanhamento

médico, para ter essa visão integral que reúne a saúde mental e os níveis hormonais.

As dosagens hormonais dos exames: T3 total e T4 livre, tireoestimulante (TSH), Folículo estimulante (FSH); luteinizante (LH), dehidroepiandrosterona (DHEA), estradiol (E2) cortisol são alguns dos exames que podem alterar o estado de nossa saúde mental. Contudo, vale ressaltar que nem todos os transtornos estão associados às alterações hormonais. Esses distúrbios resultam de uma complexa interação entre fatores sociais, psicológicos e biológicos — e é aí que as alterações hormonais fazem aquele estrago! Caso você sinta sintomas depressivos ou outros sinais de uma saúde mental fragilizada — como se afastar das pessoas e se sentir ansioso — o primeiro passo é buscar ajuda médica.

Nessa campanha iremos apresentar a correlação e os efeitos das alterações dos exames que estão associados aos transtornos que podem afetar a Saúde Mental.

Estrogênio (E2)

A redução do hormônio estrogênio, alteração típica da menopausa, pode levar à depressão, ansiedade, irritabilidade e síndrome do pânico. Daí a importância de diagnosticar esses impactos o que, geralmente, leva ao tratamento com terapia de reposição hormonal.

- preparo: não exige jejum, mas é recomendável informar medicações ou suplementos em uso.

Progesterona

Baixas quantidades de progesterona, o que acontece frequentemente em uma fase do

ciclo menstrual, pode deixar a mulher sem energia e indisposta, como se estivesse deprimida.

Adicionado a isso, o cortisol aumenta e provoca sinais de estresse e irritabilidade.

- preparo: realizar o exame em torno do 20º dia do ciclo menstrual, com jejum de 4 horas, geralmente. É aconselhável confirmar com o laboratório.

DHEA (dehidroepiandrosterona)

Altos níveis de DHEA têm correlação com a sensação de bem-estar, bom humor e disposição.

A partir dos 20 anos de idade, passamos a produzi-lo em menor quantidade, o que faz parte do processo natural do envelhecimento. Mas se a redução for excessiva, o médico pode tratar com reposição hormonal.

- preparo: o jejum não é obrigatório, mas deve ser realizado sempre de manhã, em até 2 horas depois de acordar.

T3 e T4

A produção excessiva desses hormônios, pela tireoide, pode causar ansiedade, cansaço, irritabilidade e hiperatividade.

Por outro lado, a queda nas taxas desses hormônios pode levar à depressão, fadiga e sonolência.

- preparo: jejum de 3 horas.

Iniciativas como o Janeiro Branco nos incentivam a fazer algo que já deveria fazer parte da nossa rotina, que é avaliar nossa saúde mental. Felizmente, além das terapias e consultas com o psiquiatra, os exames hormonais também ajudam a entender o que se passa com o nosso organismo.

Faturamento

73.611 Mil Exames realizados
no mês de **DEZEMBRO**

Isso equivale a mais de 10 mil e 500 pessoas assistidas pelo CPML. E seu trabalho colabora direta ou indiretamente na saúde dessas pessoas. A vocês, nossa gratidão e reconhecimento por proporcionar esse serviço à população alagoana.



ERRATA VALORES DE PRODUÇÃO
REFERENTE AO MÊS DE NOVEMBRO

73.611 Mil Exames realizados
no mês de **NOVEMBRO**

Com uma média de cerca de mais de 10 Mil, 350 pessoas assistidas pelo CPML

Núcleo de Gestão de Pessoas - NGP

Servidores CPML celebram Boa festas



Os servidores do Centro de Patologia e Medicina Laboratorial, unidade de apoio assistencial da Uncisal se reuniram na sexta-feira, dia 22 de dezembro em um momento de confraternização de final de ano.

presente ao momento, desejo Boa Festas, agradeceu pelo compromisso de todos com os serviços prestados a sociedade alagoana e ressaltou as perspectivas para o ano de 2023.

O encontro contou com uma breve fala da responsável pelo Núcleo de Gestão de Pessoas da unidade, Alba Menezes que em nome da Supervisão Assistencial, que por motivo de força maior não pode estar

Após lanche coletivo realizados em sistema de colaboração, celebraram os aniversariantes do mês e ao final foi realizado sorteio de brindes em meio a muita diversão.

Ascom implanta Mural Digital no CPML

Prezados Cepemeleiros: Passando para comunicar que visando a melhoria da comunicação e a visibilidade de avisos e outras informações relevantes aos processos de trabalho no CPML estamos transformando esse grupo em um Mural Digital Oficial da Comunicação CPML, caso necessitem postar algo que irá impactar nesses processos é só procurar a Ascom CPML (Keila) no campo privado, por email

ascom.cpml@uncisal.edu.br ou de forma presencial, e solicitar o compartilhamento da informação. É importante salientar que os demais integrantes desse grupo podem continuar se comunicando entre si, porém de forma individual.

Estamos adotando esse processo para melhor organizar o fluxo de comunicação institucional. Grata pela compreensão.*



O Grupo Whatsapp CPML agora será Mural Digital Oficial de Comunicação CPML.

Fiquem atentos as informações nele postadas. Elas serão única e exclusivamente voltadas aos servidores do CPML.

Assessoria de Comunicação CPML



Notícia Boa a gente espalha - Fora da Caixa

É um espaço dedicado a apresentar e estimular a prática de ferramentas que sejam capazes de nos ajudar e ajudar nossos clientes a encontrar e desenvolver um potencial criativo inato. A SerHuno nasceu com o propósito de contribuir com a humanidade no sentido de ampliar a

nossa visão do que é Ser, de compreendermos que precisamos parar, ficar quietos e ouvir. Ouvir nosso coração.

- **Desconto de 10%.**



Expediente

Projeto: Keila Nascimento / Juliana Cavalcante

Edição: Keila Nascimento

Diagramação: Keila Nascimento

Fonte: Setores e Ser-

Quantos animais você vê na imagem?

() 05

() 10

() 12

() 16

*Resposta na próxima edição?

