

## Preparação do envio

### Quando solicitar o envio

- Envie a sua amostra assim que possível. De preferência, 48 horas após a colheita. Pode fazer o envio em qualquer dia da semana.

### Quando estiver pronto a fazer o envio

Assegure-se que forneceu a seguinte informação:

- Cartão: Certifique-se que preencheu todas as informações na parte de trás do cartão.
- Formulário de informação pessoal: certifique-se que o formulário se encontra devidamente preenchido.

Prepare o seu envio:

- Coloque na caixa fornecida, o saco de plástico com a sua amostra juntamente com o formulário de informação pessoal;
- Coloque a caixa no saco de politeno e proceda ao envio (veja as instruções de envio).



#### Head Office:

Nygade 6, 3.sal  
1164 Copenhagen K  
Denmark  
Tlf: +45 33 75 10 00

#### South Africa Office:

North Block, Thrupps Centre  
204 Oxford Rd, Illove 2196  
South Africa  
Tel: +27 (0) 11 268 0268



#### UK Office:

11 Old Factory Buildings, Stonegate  
East Sussex, TN5 7DU  
United Kingdom  
Tel: +44 (0)1580 201 687



dnalife® Blood Spot

PORT

version 001

## Bem-vindo ao seu kit

Decidiu realizar um teste dnalife® pela Nordic Laboratories o qual lhe fornecerá informações importantes de apoio na sua jornada de saúde individual.

O futuro da medicina assenta num plano de tratamento personalizado, baseado na relação entre a sua bioquímica individual e a genética que herdou. Este teste permitirá que tenha dados objetivos sobre si próprio, apoiando o desenvolvimento de uma estratégia personalizada, que lhe trará ganhos de saúde superiores.

**Por favor leia atentamente as instruções e siga-as passo a passo.** Neste kit, encontrará todo o material que necessita para colheita. Os seus resultados serão disponibilizados ao profissional de saúde que o acompanha dentro de, aproximadamente, 3 semanas.

Caso tenha questões ou preocupações, ou necessite de apoio para realização do teste e instruções, por favor contacte a nossa equipa de apoio pelo +45 33 75 10 00 ou por email [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com).

Pode visualizar como colher a amostra a partir do seguinte link: [nordicvms.com/bloodENG](https://nordicvms.com/bloodENG)

## Verifique o seu kit

### Materiais para envio

- Caixa que contém o kit (guarde a caixa para envio da amostra)
- Instrução de envio
- Formulário de Informação Pessoal
- Materiais para envio

### Materiais para colheita

- 1 x Cartão de colheita de sangue seco
- 2 x Lancetas
- 2 x Pensos rápidos
- 2 x Gaze embebida em álcool
- 1 x Gaze esterilizada
- 1 x Saco de plástico reutilizável

Se algum dos itens mencionados não constar no kit ou estiver fora da validade, por favor contacte a nossa equipa de apoio pelo +45 33 75 10 00 ou por email [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com).

**Por favor note:** caso as instruções de colheita não sejam seguidas cuidadosamente, poderá atrasar a disponibilização dos resultados ou incorrer em custos adicionais se houver necessidade de nova colheita.

## Preparação

### Providencie a seguinte informação:

Formulário de Informação Pessoal: verifique que as informações constantes estão corretas e retifique se necessário.

### Antes da colheita:

O teste dispensa alimentação especial.

### Quando agendar a colheita:

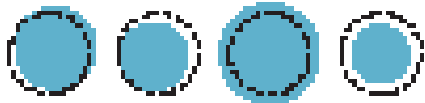
Poderá realizar em qualquer dia da semana.

## Procedimento de colheita:

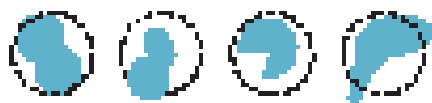
### Dicas para colheita bem sucedida

- Não toque na zona de filtro do papel com as mãos .
- Inicie a colheita apenas quando as suas mãos estiverem quentes. Pode aquece-las esfregando uma na outra, ou movimentando os braços, ou deixando as mãos debaixo de água quente pois potenciará o fluxo sanguíneo. Qualquer movimento estimula o fluxo sanguíneo, pelo que aconselhamos que esteja em movimento antes de iniciar a colheita.
- Poderá usar um cinto ou outro item como torniquete para aumentar o fluxo sanguíneo. Aperte-o firmemente na porção superior do seu braço onde fará a colheita.
- Preferivelmente, fique de pé e mantenha a mão ao nível da intura durante a colheita, também para estimular o fluxo sanguíneo.
- Deixe que a gota de sangue caia do seu dedo para o cartão, tente não tocar dentro dos círculos.
- Faça colheita de sangue suficiente que permita que TODOS os círculos sejam completamente preenchidos.
- Collect enough blood so that ALL circles are completely filled.

### Exemplo de cartão aceite



### Exemplo de cartão não aceite



Pode visualizar como colher a amostra a partir do seguinte link: [nordicvms.com/bloodENG](http://nordicvms.com/bloodENG)

## Procedimento de recolha



### Passo 1:

Escreva o seu nome completo, data e horade colheita na parte traseira do cartão. Anote também a data e hora de colheita no formulário de informação pessoal.



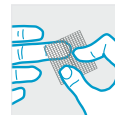
### Passo 2:

Antes de iniciar a colheita de sangue, lave e seque as mãos com uma toalha limpa e abra a gaze esterilizada para uso posterior.



### Passo 3:

Posicione o cartão numa zona adequada (abaixo do nível da cintura), de modo que os círculos de colheita estejam voltados para cima.



### Passo 4:

Selecione um dedo para extrair o sangue (o do meio ou dedo anelar da mão não dominante é sempre melhor). Abra uma gaze de álcool e limpe o dedo. Deixe o dedo secar durante, pelo menos, um minuto.



### Passo 5:

Segure a lanceta pela extremidade grossa. Rode a aba estreita na extremidade oposta e remova-a; a lanceta está agora preparada.



### Passo 6:

Pressione firmemente a ponta branca, agora exposta, contra a ponta do dedo para libertar a agulha. Assim que a agulha sair e tiver feito um pequeno buraco no seu dedo, retrairá imediatamente. A lanceta encontra-se segura para deitar fora. Limpe rapidamente a primeira gota do sangue com a gaze esterilizada.



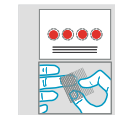
### Passo 7:

Usando o polegar, massage suavemente (não esprema) todo o comprimento do dedo picado para formar gotas de sangue.



### Passo 8:

Assim que aparecer uma gota de sangue, deixe-a cair no centro do círculo. Continue a colheita até que TODOS os círculos no cartão d tenham sido preenchidos (para preencher todos os círculos pode ter que repetir desde o passo 4).



### Passo 9:

Assim que preencher todos os círculos do cartão, limpe o dedo com a gaze esterilizada e aplique então o penso rápido.



### Passo 10:

Permita que o cartão seque durante pelo menos quatro horas. Uma vez seco, coloque o cartão no saco de plástico fornecido. Armazene em lugar seco e fresco até estar pronto a enviar.