

## Bem vindo ao seu Test Kit

Optou por fazer o Teste de Elementos Capilares da Nordic Laboratories que lhe fornecerá informações para o ajudar na sua viagem pessoal de saúde.

O futuro da medicina reside numa estratégia de tratamento personalizada, baseada em informações relativas à sua bioquímica individual e herança genética. Este teste irá ajudá-lo a obter dados objectivos sobre si e a desenvolver uma estratégia de tratamento mais precisa, permitindo a implementação de medidas que o ajudarão a atingir um nível de saúde mais elevado.

Neste kit encontrará todo o material necessário para a sua coleção. Leia atentamente as instruções e siga-as passo a passo. Os resultados dos seus testes serão divulgados ao seu profissional de saúde aproximadamente três semanas após termos recebido a sua amostra.

Se tiver quaisquer perguntas, preocupações, ou precisar de apoio para compreender o teste e as instruções, por favor contacte a nossa equipa de apoio através do +45 33 75 10 00 ou envie um e-mail para [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com)

## Verifique o seu Kit

### Materiais de envio

- 1 x Caixa contendo o kit de colheita (guarde esta caixa para devolver as suas amostras)
- 1 x Formulário de Informação Pessoal
- 1 x Saco DHL
- 1 x Carta de porte DHL

### Materiais de Recolha

- 1 x Régua para o cabelo
- 1 x Saco de plástico reutilizável

Se algum item estiver em falta ou expirado, ligue para +44 (0)15 80 20 16 87 ou envie um e-mail para [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu)

## Preparação

### Forneça as seguintes informações

- Formulário de Informação Pessoal: verificar se a informação no formulário está correcta e editar, se necessário

### Antes da recolha

- Este teste não requer uma dieta especial ou quaisquer outras preparações antes da recolha

### Se estiver a tomar qualquer medicação e/ou suplementos

- Não é necessário interromper a toma de medicamentos ou suplementos alimentares, a menos que o seu médico lhe dê instruções em contrário.
- Nunca deixe de tomar medicamentos sem primeiro consultar o seu profissional de saúde

### Importante

- Recolha o seu espécime capilar de acordo com as instruções na régua. O cabelo que tenha sido pintado, descolorado ou tratado quimicamente é vulnerável à contaminação e não é recomendado para análise. O cabelo é geralmente preferido porque crescem mais rapidamente do que os pêlos púbicos e podem dar uma história mais curta do que os pêlos púbicos. No entanto, se o cabelo for tratado quimicamente, os pêlos púbicos são preferidos.
- NÃO misturar o cabelo com os pêlos púbicos na amostra

## Procedimento de colheita



#### Passo 1:

Escreva o seu nome completo e data de nascimento juntamente com a data e hora da recolha no saco de plástico reutilizável. Anote também a data e a hora da recolha no Formulário de Informação Pessoal



#### Passo 2:

Lave e seque as suas mãos com uma toalha limpa



#### Passo 3:

Configurar a balança dobrando as abas para baixo, como ilustrado na régua de cabelo



#### Passo 4:

Usando uma tesoura de aço inoxidável, corte o cabelo da parte de trás da cabeça o mais próximo possível do couro cabeludo. É melhor cortar o cabelo de 5 áreas diferentes à volta da sua cabeça. Se o seu cabelo foi pintado, tingido ou descolorado, por favor use pêlos púbicos



#### Passo 5:

Como cada pedaço de cabelo é cortado da sua cabeça, poupe apenas 2,5 cm do cabelo mais próximo do couro cabeludo



#### Passo 6:

Deitar fora o resto do cabelo



#### Passo 7:

Colocar os cabelos na balança até que eles se inclinem (a balança é concebida para recolher cerca de 0,25 gramas de cabelo)



#### Passo 8:

Colocar a amostra de cabelo no saco de plástico e selar



#### Passo 9:

Marque no seu Formulário de Informação Pessoal se usou cabelo OU pêlos púbicos

## Preparação de envio

### Quando agendar o seu envio

- Envie a sua amostra o mais depressa possível

### Quando estiver pronto para enviar

- Assegure-se de que forneceu as seguintes informações:
  - Formulário de Informação Pessoal: certifique-se de que o formulário está preenchido.
  - Saco de plástico reutilizável: certifique-se de que preencheu todas as informações no saco
- Prepare o seu envio:
  - Coloque o saco de plástico contendo a sua amostra juntamente com o Formulário de Informação Pessoal preenchido na caixa fornecida.
  - Coloque envelope na caixa onde recebeu o kit, e por sua vez, coloque-a no saco da DHL e envie (verifique as instruções para envio).