

## Preparação do envio

### Quando marcar o envio da amostra

- Envie-nos a amostra o mais depressa possível. Pode fazer envios em qualquer dia da semana.

### Quando estiver pronto a envia a amostra

- Assegure-se de que preencheu a seguinte informação:
  - Formulário de pedido do teste: verifique que está preenchido.
  - Pro-forma invoices: preencha as "Pro-forma invoices" (só necessário se for enviar de um país fora da União Europeia).
- Prepare a caixa para o envio:
  - Coloque o saco de plástico com simbolo de risco biológico que já contém a sua amostra, juntamente com o formulário de pedido do teste ("Patient Information Form"), dentro da caixa de cartão.
  - Coloque a caixa dentro do saco da DHL e faça o envio (veja por favor as instruções de envio).



**Nordic** | **DNAlysis**  
Laboratories | Biotechnology

info@dnalife.healthcare  
www.dnalife.healthcare

#### 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, Illovo 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

© Copyright 2025 Nordic Laboratories. Reproduction may be made for personal use only. Systematic electronic or print reproduction and distribution including duplication of any material in this paper for a fee or for commercial purposes, or modification of the content of the paper are prohibited.



PORT  
Version 001

Bem-vindo (a) ao seu Kit de recolha de DNA.

Optou por fazer um teste de DNA da dnalife®, que fornecerá informações para o ajudar na sua jornada pessoal de saúde.



O futuro dos cuidados de saúde tem de passar por uma estratégia personalizada, baseada em informação da sua individualidade bioquímica e herança genética. Este teste fornece dados específicos acerca de si mesmo para permitir a elaboração mais precisa de estratégias de estilo de vida e ajudar a definir outras medidas com o objectivo de um melhorado estado de saúde.

Este kit contém todo o material necessário para a sua recolha e estas instruções farão com que o processo seja simplificado. Por favor leia as instruções até ao fim e depois siga cada passo na sua correcta ordem. Os seus resultados serão libertados pelo profissional de saúde que lhe recomendou o teste, cerca de 3 semanas depois de nos enviar a sua amostra. Poderá consultar o resultado na sua conta de paciente.

Não se preocupe se tiver alguma dúvida ou se precisar de mais suporte. Pode ligar para +45 33 75 10 00 (terá de falar em inglês) ou envie email para info@nordic-labs.com. Pode enviar emails em português, a sua dúvida será reencaminhada para a representante de Portugal.



## Preparação do envio

### Quando marcar o envio da amostra

- Envie-nos a amostra o mais depressa possível. Pode fazer envios em qualquer dia da semana.

### Quando estiver pronto a envia a amostra

- Assegure-se de que preencheu a seguinte informação:
  - Formulário de pedido do teste: verifique que está preenchido.
  - Pro-forma invoices: preencha as "Pro-forma invoices" (só necessário se for enviar de um país fora da União Europeia).
- Prepare a caixa para o envio:
  - Coloque o saco de plástico com simbolo de risco biológico que já contém a sua amostra, juntamente com o formulário de pedido do teste ("Patient Information Form"), dentro da caixa de cartão.
  - Coloque a caixa dentro do saco da DHL e faça o envio (veja por favor as instruções de envio).



**Nordic** | **DNAlysis**  
Laboratories | Biotechnology

info@dnalife.healthcare  
www.dnalife.healthcare

#### 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, Illovo 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

© Copyright 2025 Nordic Laboratories. Reproduction may be made for personal use only. Systematic electronic or print reproduction and distribution including duplication of any material in this paper for a fee or for commercial purposes, or modification of the content of the paper are prohibited.



PORT  
Version 001

Bem-vindo (a) ao seu Kit de recolha de DNA.

Optou por fazer um teste de DNA da dnalife®, que fornecerá informações para o ajudar na sua jornada pessoal de saúde.



O futuro dos cuidados de saúde tem de passar por uma estratégia personalizada, baseada em informação da sua individualidade bioquímica e herança genética. Este teste fornece dados específicos acerca de si mesmo para permitir a elaboração mais precisa de estratégias de estilo de vida e ajudar a definir outras medidas com o objectivo de um melhorado estado de saúde.

Este kit contém todo o material necessário para a sua recolha e estas instruções farão com que o processo seja simplificado. Por favor leia as instruções até ao fim e depois siga cada passo na sua correcta ordem. Os seus resultados serão libertados pelo profissional de saúde que lhe recomendou o teste, cerca de 3 semanas depois de nos enviar a sua amostra. Poderá consultar o resultado na sua conta de paciente.

Não se preocupe se tiver alguma dúvida ou se precisar de mais suporte. Pode ligar para +45 33 75 10 00 (terá de falar em inglês) ou envie email para info@nordic-labs.com. Pode enviar emails em português, a sua dúvida será reencaminhada para a representante de Portugal.



## Verifique o seu kit

### Materias de envio

- 1 x Caixa que contém o kit. (Por favor conserve esta caixa para devolver a amostra)
- 1 x Formulário de pedido do teste
- 1 x Carta de porte da DHL
- 1 x Saco da DHL para devolver a amostra
- 1 x Instruções de envio
- 2 x Pro-forma invoices (só incluído se for fazer o envio de um país fora da União Europeia)

### Materiais de recolha

- 1 x Tubo de plástico contendo um cotonete esterilizado (zaragatoa) para fazer o esfregaço bucal
- 1 x Saco de plástico com símbolo de risco biológico

Se algum dos constituintes do kit estiver em falta ou fora de prazo por favor contacte a Nordic Labs: [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu) ou +44 (0)1580 201687

**Atenção:** caso as instruções de colheita não sejam seguidas, poderá ocorrer em atrasos nos resultados ou necessidade de nova colheita o que implicará custos adicionais.

## Preparação

### Forneça a seguinte informação:

- Formulário de pedido do teste: verifique se os dados do formulário estão correctos ou preencha-os se ainda estiver em branco. Se souber o código do seu teste, adicione-os por favor (TST-XXXXX).

### Quando fazer a recolha:

- Faça a recolha de manhã, antes de comer, beber ou lavar os dentes.



#### NOTA IMPORTANTE!

Evite tocar na parte de cima do cotonete (a parte que vai esfregar na boca) durante o procedimento de recolha.

## Procedimento de recolha



#### Passo 1:

Escreva o seu nome, data de nascimento (DOB) e data de colheita da amostra no tubo de plástico. Anote também a data de recolha no formulário de pedido do teste.



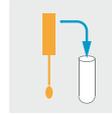
#### Passo 2:

Abra o tubo onde está o cotonete rodando-o e retire o cotonete. Não toque na parte de cima do cotonete.



#### Passo 3:

Esfregue e rode bem o cotonete no interior da boca na parte da bochecha esquerda. Pressione o cotonete para cima e para baixo contra a parede da bochecha esquerda durante cerca de 30 segundos. Pressione firmemente até ser ligeiramente desconfortável. Não toque nos dentes ou lábios. Repita o processo para a bochecha direita, ainda com o mesmo cotonete.



#### Passo 4:

Retire o cotonete da boca. A parte branca do cotonete só deve tocar no interior da bochecha (não deve tocar nos dentes, lábios, ou qualquer outra superfície). Coloque o cotonete de novo no tubo e feche a tampa firmemente.



#### Passo 5:

A sua colheita terminou. Coloque o tubo dentro do saco de plástico com símbolo de risco biológico.

## Verifique o seu kit

### Materias de envio

- 1 x Caixa que contém o kit. (Por favor conserve esta caixa para devolver a amostra)
- 1 x Formulário de pedido do teste
- 1 x Carta de porte da DHL
- 1 x Saco da DHL para devolver a amostra
- 1 x Instruções de envio
- 2 x Pro-forma invoices (só incluído se for fazer o envio de um país fora da União Europeia)

### Materiais de recolha

- 1 x Tubo de plástico contendo um cotonete esterilizado (zaragatoa) para fazer o esfregaço bucal
- 1 x Saco de plástico com símbolo de risco biológico

Se algum dos constituintes do kit estiver em falta ou fora de prazo por favor contacte a Nordic Labs: [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu) ou +44 (0)1580 201687

**Atenção:** caso as instruções de colheita não sejam seguidas, poderá ocorrer em atrasos nos resultados ou necessidade de nova colheita o que implicará custos adicionais.

## Preparação

### Forneça a seguinte informação:

- Formulário de pedido do teste: verifique se os dados do formulário estão correctos ou preencha-os se ainda estiver em branco. Se souber o código do seu teste, adicione-os por favor (TST-XXXXX).

### Quando fazer a recolha:

- Faça a recolha de manhã, antes de comer, beber ou lavar os dentes.



#### NOTA IMPORTANTE!

Evite tocar na parte de cima do cotonete (a parte que vai esfregar na boca) durante o procedimento de recolha.

## Procedimento de recolha



#### Passo 1:

Escreva o seu nome, data de nascimento (DOB) e data de colheita da amostra no tubo de plástico. Anote também a data de recolha no formulário de pedido do teste.



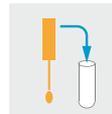
#### Passo 2:

Abra o tubo onde está o cotonete rodando-o e retire o cotonete. Não toque na parte de cima do cotonete.



#### Passo 3:

Esfregue e rode bem o cotonete no interior da boca na parte da bochecha esquerda. Pressione o cotonete para cima e para baixo contra a parede da bochecha esquerda durante cerca de 30 segundos. Pressione firmemente até ser ligeiramente desconfortável. Não toque nos dentes ou lábios. Repita o processo para a bochecha direita, ainda com o mesmo cotonete.



#### Passo 4:

Retire o cotonete da boca. A parte branca do cotonete só deve tocar no interior da bochecha (não deve tocar nos dentes, lábios, ou qualquer outra superfície). Coloque o cotonete de novo no tubo e feche a tampa firmemente.



#### Passo 5:

A sua colheita terminou. Coloque o tubo dentro do saco de plástico com símbolo de risco biológico.