

### **A alimentação interfere nos resultados de exames?**

Habitualmente, é recomendado um período de jejum para a coleta de sangue para exames laboratoriais. Após as refeições, a circulação de certos elementos provenientes da alimentação pode interferir em algumas metodologias laboratoriais e prejudicar a realização do exame. Alguns exames sofrem influência da dieta diária prévia à coleta, mesmo respeitando-se o período regulamentar de jejum, sendo exemplo bem conhecido a dosagem de triglicérides que apresenta variações importantes conforme a característica da dieta prévia.

### **Jejum muito prolongado altera resultados de exames?**

Sim. Para glicemia o jejum máximo é de 14 horas. As Recomendações da Sociedade Brasileira de Patologia Clínica/Medicina Laboratorial (SBPC/ML) para coleta de sangue venoso orientam que devem ser evitadas coletas de sangue após períodos muito prolongados de jejum ? acima de 16 horas, de maneira geral.

### **Exames que pedem jejum têm de ser feitos sempre de manhã?**

Classicamente, a melhor condição para coleta de sangue para realização de exames de rotina é o período da manhã, embora não exista contra-indicação formal de coleta no período da tarde, salvo aqueles parâmetros que sofrem modificações significativas no decorrer do dia (exemplo: cortisol, TSH, etc.). Assim, obedecendo-se ao tempo estipulado de jejum, alguns exames podem ser colhidos à tarde. O horário em que foi realizada a coleta deve ser informado ao médico no laudo.

### **Água quebra jejum?**

Não. A ingestão de pequena quantidade de água, no decorrer do jejum alimentar, não prejudica a realização de exames de sangue.

### **Como deve ser a alimentação para os resultados dos exames serem confiáveis?**

Para alguns exames pode ser sugerida uma dieta especial, mas para a maioria, o indivíduo não deve alterar sua rotina alimentar, a menos que haja orientação médica. Apenas deve-se respeitar o período de jejum recomendado para os exames que irá realizar.

### **O que é dieta habitual?**

É alimentar-se conforme seus hábitos do dia-a-dia, sem modificações. Para alguns exames meu médico diz que não é preciso jejum e pelas instruções do laboratório o jejum é necessário. Qual orientação seguir? Habitualmente, é recomendado um período de jejum para a coleta de sangue para exames laboratoriais. Para evitarem-se as interferências da dieta, o período de jejum para a coleta de exames laboratoriais de rotina, geralmente, é de 8 horas, podendo ser reduzido para 4 horas para a maioria dos exames. Porém, em situações de urgência, o médico pode solicitar a realização de exames sem o jejum.

### **O uso de bebida alcoólica pode interferir nos resultados de exames?**

Mesmo o consumo esporádico de etanol, álcool encontrado nas bebidas, pode causar alterações significativas e quase imediatas na concentração plasmática de alguns metabólitos, por exemplo, glicose, ácido láctico e triglicérides. O uso crônico é responsável pela elevação da atividade da gama glutamiltransferase (GGT), entre outras alterações importantes.

#### **A ingestão de café é permitida antes da coleta?**

Não. A cafeína pode induzir a liberação de adrenalina, que, por sua vez, estimula pequena elevação da glicose e outros elementos no sangue.

#### **O fumo é permitido antes da coleta?**

Não. O fumo pode elevar a concentração de substâncias como adrenalina, aldosterona, cortisol e antígeno carcinoembrionário. O tabagismo também é causa de elevação na concentração de hemoglobina, no número de leucócitos e de hemácias e no volume corpuscular médio. E ainda, o fumo causa redução na concentração de HDL-colesterol.

#### **O paciente deve suspender os medicamentos antes da coleta de sangue?**

Não. A suspensão de medicamentos somente pode ser autorizada pelo médico assistente e seu uso deve ser mantido conforme orientação do mesmo. Alguns exames são realizados exatamente para avaliar o efeito do uso do medicamento. Para drogas de monitorização terapêutica, cuja coleta de sangue é sugerida imediatamente antes da próxima dose, é conveniente o paciente trazer consigo o medicamento em uso, para evitar ultrapassar o horário programado para a medicação.

#### **Remédios interferem em exames laboratoriais?**

Alguns, sim. Podem causar variações nos resultados de exames laboratoriais, seja pelo próprio efeito fisiológico, in vivo, seja por interferência analítica, in vitro. Dentre os efeitos fisiológicos, devem ser citadas a indução e a inibição enzimáticas, a competição metabólica e a ação farmacológica. Dos efeitos analíticos são importantes a possibilidade de ligação preferencial às proteínas e eventuais reações cruzadas. Portanto, informe os remédios que esteja tomando ao atendente antes do exame, inclusive vitaminas, fitoterápicos e medicações não prescritas por médicos. A suspensão de medicamentos para realização de exames deve ser autorizada e orientada pelo seu médico. Se a interrupção não for possível, esse dado deverá ser considerado na avaliação do resultado.

#### **Posso fazer exames após ter realizado exercícios físicos?**

O efeito da atividade física sobre alguns componentes do sangue, em geral, é transitório e depende das variações nas necessidades energéticas do metabolismo e da eventual modificação fisiológica que a própria atividade física condiciona. Esta é a razão pela qual se prefere a coleta de amostras com o paciente em condições basais, mais facilmente reprodutíveis e padronizáveis. O esforço físico pode causar aumento da atividade sérica de algumas enzimas, como a creatinoquinase, a aldolase e a aspartatoaminotransferase. Esse aumento pode persistir por 12 a 24 horas após a realização de um exercício.

**Após uma coleta de sangue de rotina, qual o intervalo de tempo recomendado para iniciar a prática de um exercício físico ou retorno às atividades habituais?**

A coleta de sangue não é procedimento impeditivo para a prática de exercício físico. Cada caso deve ser avaliado individualmente, ficando a decisão final para o próprio paciente conforme orientação médica. A ingestão de alimento é necessária para encerrar o estado de jejum, antes da prática esportiva.

**Mulher menstruada pode fazer exame de sangue?**

Sim. Porém é importante que o médico saiba em que período do ciclo menstrual seu exame foi realizado, especialmente para dosagens hormonais. Mesmo porque as alterações hormonais típicas do ciclo menstrual também podem ser acompanhadas de variações em outras substâncias.

**Pode-se fazer exame de sangue com gripe, resfriado ou febre?**

Alguns exames são solicitados exatamente porque a pessoa está com febre, para identificar sua causa. Porém, em algumas circunstâncias, a doença responsável pela febre pode interferir nos exames destinados a avaliar aspectos metabólicos e imunológicos. Consulte o seu médico ou o laboratório antes de fazer o exame.

**Por que quando se tira sangue, às vezes o local fica roxo?**

A formação de hematoma é uma situação comum após punção de artérias e veias. O hematoma origina-se do extravasamento do sangue para o tecido sob a pele, durante ou após a punção. Caso a formação do hematoma seja identificada durante a punção deve-se fazer compressão local durante pelo menos dois minutos. Compressas frias podem ser utilizadas por 24 horas para auxiliar a reduzir a dor local e a progressão do hematoma. O procedimento de dobrar o braço após a retirada da agulha e/ou carregar objetos relativamente pesados logo após a coleta, contribuem sobremaneira para a formação do hematoma mesmo após uma coleta de sangue bem sucedida.