



JEJUM PARA EXAMES LABORATORIAIS

"A maioria das coletas para exames de sangue pode ser feita sem necessidade de jejum." Você sabia?

O jejum não obrigatório representa uma permissão em relação à alimentação prévia, que pode ser absoluta, como nas urgências, ou um período curto de 3 a 4 horas, até 12 horas de pausa alimentar.

O fato relevante é que nem todos os exames necessitam de jejum, o que pode ter grande impacto na otimização do momento para o diagnóstico e na forma da prestação do serviço no laboratório.

Desde a publicação do estudo canadense, em 2012, envolvendo mais de 200.000 homens e mulheres com jejum variando de 1 a 16 horas e dosagens de lipídios em intervalos de uma hora, acumularam-se evidências do pequeno impacto do jejum na dosagem do colesterol total e colesterol HDL (2%) e do LDL. Porém, em dezembro de 2016, com a publicação do Consenso Brasileiro para a Normatização da Determinação Laboratorial do Perfil Lipídico, pelas sociedades médicas de Patologia Clínica, Cardiologia e Endocrinologia, foi emitido o parecer sobre a flexibilização do jejum para avaliação do Perfil Lipídico. Considerando que no estado de não jejum, ou estado alimentado, o paciente está mais exposto aos níveis de lipídeos em comparação com o estado de jejum, podemos afirmar que o impacto no risco cardiovascular é potencialmente maior e mais representativo no estado de não jejum (alimentado).

Existem duas situações, definidas na literatura, em que o jejum é dispensável para a avaliação do perfil lipídico:

- Estimar o risco inicial em um paciente não tratado para fazer uma avaliação preventiva
- Esclarecer um diagnóstico de síndrome metabólica

O jejum seria a opção preferencial para condições como: rastreamento e acompanhamento de paciente com história familiar de hiperlipidemia genética ou doença cardiovascular aterosclerótica prematura; avaliar o risco residual em paciente tratado; avaliar paciente em risco ou com pancreatite; diagnosticar hipertrigliceridemia.

Portanto, cabe ao médico estabelecer o critério para a realização do perfil lipídico de acordo com o contexto clínico do paciente. Certo é que, o jejum acima de 16 horas não é recomendado para a maioria dos exames.

Atualmente há poucos exames que, obrigatoriamente, o laboratório deve realizar seguindo o jejum recomendado de 8-12 horas. Os demais podem ser realizados em diferentes horários, desde que o laboratório disponibilize este atendimento e que o médico assistente aceite esta decisão, com base em critérios para avaliação e diagnóstico.

Exemplificando, o laboratório contemporâneo poderá prescindir do jejum e atender clientes em diferentes horários para a coleta e realização de: sorologia de doenças infecciosas, a maioria das dosagens hormonais, pesquisa de imunoglobulinas específicas, testes de alergia e provas bioquímicas de função hepática e renal, dosagem de eletrólitos, testes de coagulação e o hemograma.

Outros exames que se incluem neste grupo são as pesquisas de anticorpos, por exemplo, auto-anticorpos e antígenos. Alguns destes exames são indicados em situações de urgência e emergência e interpretados dispensando-se o jejum.

Cabe lembrar que, no caso da glicemia, para diagnóstico de diabetes, o jejum mínimo ainda é de 8 horas, mas a determinação da hemoglobina glicada pode dispensar o jejum.

Alguns exames, devido a critério de metodologia, permanecem com a recomendação do jejum de 8 horas, como por exemplo, folato, insulina, ferro, zinco, ácido ascórbico, haptoglobina, hormônio do crescimento.

Outros critérios pré-analíticos, como o preparo para o PSA, a interferência do ritmo circadiano em alguns exames, a fase do ciclo menstrual e o contexto metabólico do paciente como um todo (presença de doença crônica, restrição ao leito, medicamentos e atividade física) permanecem na avaliação pré-analítica.

Alguns benefícios da flexibilização do jejum, para:

- **Laboratório:** Redução na demanda de coletas matinais e melhor distribuição do trabalho.
- **Paciente:** Aumento do conforto do paciente no preparo e horário para ida ao laboratório. Redução do tempo de espera para retorno com resultados.
- **Médico:** Melhora da adesão do cliente às avaliações de rotina preventiva e aconselhamento em tempo mais curto.

Outras recomendações importantes para coleta de exames

- Conversar com o médico sobre o preparo do exame e escutar a opinião sobre o jejum.
- Evitar a prática de exercício físico extenuante nas 24 horas que antecedem o exame.
- Comunicar ao médico e ao laboratório os medicamentos em uso.
- Não exagerar na bebida alcoólica nem alterar hábitos alimentares nos dias que antecedem o exame.
- Caso os hábitos tenham mudado ou realizado procedimentos que possam interferir, aguarde o período para o organismo se readaptar.

Assim, antes de comparecer para a coleta, é importante a orientação do médico assistente e verificar, com o laboratório, se o jejum será ou não necessário para os exames a serem realizados.

Assessoria Científica – Lab Rede

Referência:

1. Fasting or Nonfasting Lipid Measurements - It Depends on the Question-Driver, S.L. et al. J Am Coll Cardiol. 2016; 67(10):1227-34
2. Consenso Brasileiro para a Normatização da Determinação Laboratorial do Perfil Lipídico versão 1.13, Dezembro 2016, disponível em http://www.sbpc.org.br/upload/conteudo/consenso_jejum_dez2016_final.pdf