



JEJUM PARA EXAMES LABORATORIAIS

Os exames laboratoriais possuem, tradicionalmente, períodos definidos de jejum para a coleta que variam de 8 a 12 horas. Os períodos pós-prandiais (após a refeição) acompanham-se de mudanças do sangue, o que pode interferir em algumas metodologias de análise laboratorial. O jejum não obrigatório representa uma permissão em relação à alimentação prévia, que pode ser absoluta, como nas urgências, ou um período de 3 a 4 horas de pausa alimentar. Na população pediátrica e de idosos, o tempo de jejum deve guardar relação com os intervalos de alimentação. No entanto, desde a publicação do estudo canadense, em 2012, envolvendo mais de 200.000 homens e mulheres, em jejum variando de 1 a 16 horas e dosagens em intervalos de uma hora, acumulam-se evidências do pequeno impacto do jejum na dosagem do colesterol total e colesterol HDL (2%) e do LDL. O tema tem sido discutido na mídia e em congressos, mas falta ainda um posicionamento oficial de sociedades científicas.

Com a evolução da tecnologia, e menos interferentes nas dosagens, acumulam-se evidências científicas que permitem adotar esta mudança com aceitação na clínica. Por outro lado, o que ainda deve ser considerado por ambas as partes, são os referenciais "normais", que foram estabelecidos considerando um determinado preparo pré-analítico para um sistema de medição.



O fato relevante é que nem todos os exames necessitam de jejum de 12 horas, o que pode ter grande impacto na otimização do momento para o diagnóstico e da forma de prestação do serviço no laboratório. Trata-se de um assunto ainda sem consenso absoluto e com aspectos envolvendo o médico, paciente e laboratório.

Alguns benefícios "logísticos" seriam:

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

Há poucos exames que, obrigatoriamente, o laboratório deve realizar seguindo o jejum recomendado de 8-12horas. Os demais podem ser realizados em diferentes horários, desde que o laboratório disponibilize este atendimento. Isto feito de acordo com a adequação dos seus recursos, inclusive tecnológicos, e que o médico assistente aceite esta decisão com base em critérios para avaliação e diagnóstico. Jejum acima de 16 horas não é recomendado para a maioria dos exames (Recomendações da SBPC/ML). Exemplificando, o laboratório contemporâneo poderia prescindir do jejum e atender clientes em diferentes horários para a coleta e realização de: sorologia de doenças infecciosas, algumas 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. Vale lembrar outros critérios pré-analíticos, como no 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 leite, medicamentos e atividade física, dentre outros). No caso da glicemia, para diagnóstico de diabetes, o jejum mínimo ainda é de 8 horas. Para o perfil lipídico é de 12 horas, devido à dosagem de triglicérides.

Os triglicerídeos são medidos como parte de um perfil lipídico para identificar o risco cardíaco. Considerando que o estado pós-alimentar da concentração de lipídios seja equivalente ao da maior parte do dia, há uma tendência em acrescentá-lo ao perfil de exames que poderiam ser realizados sem o jejum. No entanto, sabe-se que a alimentação interfere de forma significativa nos resultados e que mesmo em jejum as determinações podem oscilar significativamente. Em 2012 foi publicado estudo realizado na Universidade de Medicina de Harvard por Khera e Mora, o qual ressaltava que em pacientes com valores muito elevados de triglicerídeos (acima de 400mg/dL) e pacientes com maior risco de doença cardíaca, como os diabéticos, o jejum está indicado para obtenção de resultados mais precisos. Até que surjam novas diretrizes, inclusive de avaliação do risco cardiovascular, recomenda-se a determinação com jejum de 12 horas. Outros interferentes pré-analíticos são a atividade física vigorosa por 24 horas antes do exame e o consumo de bebidas alcoólicas nas 72 horas que antecedem a coleta de sangue.

Em última instância, cabe sempre uma decisão personalizada, por se tratar de assunto que ainda divide opiniões e sem uma diretriz padronizada.

Como o jejum é apenas um dos aspectos do preparo do paciente, recomendam-se as seguintes orientações aos mesmos:

- 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.

Assessoria científica
Lucimar Assunção

Referências Bibliográficas

1. <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1391022>
2. <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1391005>
3. http://www.sbp.org.br/multimedia/r7_29set2014.pdf
4. http://www.sbp.org.br/upload/conteudo/livro_coleta_biologica2013.pdf