

## **Resolva suas dúvidas**

Quem vem a um Laboratório de Análises Clínicas está em busca de respostas e eventuais problemas de saúde. E, na hora de se preparar para os diversos tipos de exames, sempre tem uma dúvida a mais. Tomar água pode quebrar o jejum? Febre interfere no resultado do hemograma? Essas e outras perguntas são muito freqüentes. Por isso, o Laboratório Dona Helena procura, aqui, responder aos questionamentos mais comuns que aparecem no momento de fazer um exame. Leia com atenção, se ainda tiver dúvidas, não deixe de perguntar à atendente ou a seu médico.

**Lembre-se:** O atendente do Laboratório está plenamente qualificado para ajudá-lo quando for necessário. Não deixe de perguntar se tiver dúvidas. E utilize sempre os recipientes fornecidos pelo Laboratório, mesmo quando fizer a coleta do material em casa.

### **O medo da agulha e a dor da coleta**

Certamente o medo da agulha dói muito mais que a picada. Colher material para exame de sangue quase nunca dói, pois o processo é muito rápido. Mas cada pessoa tem um tipo de sensibilidade à dor. E isso depende, também, do tipo de agulha utilizada e da habilidade do atendente.

### **Gripe, resfriado, febre**

Alguns tipos de exames são solicitados exatamente porque a pessoa está com febre, para verificar se há alguma infecção no organismo. Mas, em algumas ocasiões, a doença que causa a febre pode interferir nos aspectos metabólicos e imunológicos, alterando os resultados de determinados exames. Por isso, não se esqueça que somente seu médico tem condições de interpretar corretamente esses resultados.

### **Menstruação e exame de sangue**

Diversos hormônios e proteínas variam durante o ciclo menstrual, por isso é importante que o médico saiba em que período do ciclo o exame foi feito.

### **Hematomas no local**

Mancha roxa é como é conhecido o hematoma - que nada mais é que o vazamento do sangue para fora da veia. Normalmente aparece quando o paciente tem veias finas demais, muito delicadas. Pode ocorrer também em pacientes que usam medicamentos que alteram a coagulação sangüínea, como os derivados de ácido acetilsalicílico (aspirina). Uma "dica" para prevenir ou amenizar a formação de hematomas: nunca dobre o braço após a coleta e mantenha o local pressionado com gaze ou algodão por 3 minutos.

### **Dieta habitual**

Quando o médico recomenda a dieta habitual, significa que você não deve mudar em nada a sua alimentação comendo exatamente aquilo que costuma comer.

### **Alimentação correta para exame de colesterol e triglicerídios**

O jejum de 12 horas é fundamental. Mas um detalhe muito importante e que pode alterar principalmente o resultado de triglicerídeos é que o paciente deve manter sua dieta normal na semana anterior à coleta. Por exemplo, se uma pessoa come uma churrascada na véspera do exame, o resultado será falsamente aumentado. E se, ao contrário, adotar uma dieta rígida, o resultado será falsamente diminuído.

### **A vitamina C**

Quase todos os compostos vitamínicos prejudicam exames laboratoriais. A vitamina C, por exemplo, altera o exame de creatinina e interfere nos testes de agregação plaquetária.

## **Água e jejum**

A água quase nunca interfere no jejum. Porém, é melhor tomá-la com moderação pois o excesso pode interferir nos exames de urina, principalmente naqueles que necessitam colher urina 24 horas.

## **Não se deve beber**

Bebidas alcoólicas prejudicam sempre, mas em especial as dosagens de triglicerídeos. Para se ter um resultado falso, basta uma dose de qualquer bebida destilada (cachaça, uísque, vodca, por exemplo), uma cerveja ou um copo de vinho. Portanto, fique atento. Se você vai fazer exames, o ideal é não ingerir nada de álcool pelo menos três dias antes da coleta.

## **Sem cigarro**

Não se deve fumar sob nenhuma hipótese no dia marcado para testes de agregação plaquetária ou curva glicêmica.

## **Precisa jejum para todos os exames de sangue?**

Não. Nem todos. Procure sempre se informar junto à atendente do laboratório sobre quais os exames que exigem jejum ou seguir as orientações de seu médico. Regra geral, o jejum prolongado de 12 horas é mais comum para dosagens de glicemia, colesterol e triglicerídeos. Existem exames, também, que exigem um jejum mais moderado, de 4 ou 6 horas. Respeitar o prazo, isso é que importa.

## **A primeira urina da manhã**

Apenas se o médico recomendar é necessário que o exame de urina seja feito com a primeira da manhã. Se não, pode ser feito a qualquer hora do dia. Mas é bom que a pessoa permaneça pelo menos quatro horas sem urinar para acumular quantidade ideal para uma boa coleta.

## **Mulher menstruada pode fazer exame de urina**

A menstruação e o uso de cremes e óvulos vaginais não interferem no resultado dos exames desde que a mulher faça uma boa higiene antes ou use tampão vaginal.

## **Quando o exame pede jejum deve-se colher o material pela manhã?**

Não. Respeitando o prazo estabelecido pelo médico, vários exames podem ser feitos à tarde e até à noite. É até melhor fazer à tarde aqueles que não exigem jejum, como o hemograma simples - o movimento do Laboratório na parte da manhã é sempre bem maior.

## **Exames que têm que ser feitos cedinho**

É de manhã que certas substâncias apresentam maior concentração no organismo e é por isso que alguns tipos de exames têm que ser feitos de manhã. Dosagens de cortisona, ferro e de ACT (hormônio adrenocorticotrófico) são exemplos de exames que têm de ser feitos cedinho.

## **Exames de fezes têm poucas exigências**

Não é preciso jejum e também não precisa ser a primeira evacuação do dia, para qualquer tipo de exame de fezes. Por uma questão de conforto e comodidade, o material deve ser colhido em casa, em recipiente apropriado. Mas, atenção: se seu médico solicitar pesquisa de sangue oculto nas fezes, pesquisa de gordura fecal, coleta múltipla ou coprológico funcional, procure orientação junto à recepção do Laboratório.

## **Coleta de urina no laboratório**

Somente quando o médico solicita exame de cultura o ideal é colher o material no Laboratório. Para exame parcial de urina, urinálise ou urina tipo I, o material pode ser colhido em casa mesmo.

### **Cuidado com medicações**

Muitos remédios podem interferir nos resultados dos exames. Os antibióticos e antiinflamatórios podem alterar resultados da prova de coagulação sangüínea, quase sempre solicitada em pré-operatórios. Converse com seu médico ou com o atendente do Laboratório se estiver tomando alguma medicação.

### **Dipirona**

Dipirona é o nome farmacológico do sal usado na composição de um medicamento muito usado, a Novalgina. E também interfere nos resultados de alguns exames, principalmente o de creatina. Por isso, se tiver que fazer esse exame, que avalia o funcionamento dos rins, melhor que não use dipirona nos dias que antecedem a coleta do material.

### **Aspirina e similares**

O ácido acetilsalicílico é o nome do sal usado na composição de vários medicamentos como Aspirina, AAS, Doril, Melhoral, Buferin, Cibalena, Aspirina Forte e Aspirina C e também em antiácidos como Alka-Seltzer e Engov. Todos os medicamentos que contêm esse sal interferem nas provas de coagulação sangüínea. Em doses altas, podem interferir nos hormônios da tireóide. Portanto, se você estiver usando algum medicamento que contenha ácido acetilsalicílico, informe a atendente do Laboratório ou seu médico já que esse dado precisa ser considerado na hora de avaliar os resultados dos exames.

### **Urina 24 horas**

Muito usado para identificar hormônios e outras substâncias presentes na urina, esse tipo de exame precisa de especial atenção, uma vez que qualquer erro na coleta provoca erro no resultado. O primeiro passo é colher a urina sempre em frasco fornecido pelo Laboratório. Despreze a primeira urina da manhã, marque bem a hora em que isso aconteceu e passe a colher as seguintes do dia e à noite, se tiver. Colha a primeira urina do dia seguinte, na mesma hora em que desprezou a primeira do dia anterior. O material todo pode ser armazenado num mesmo frasco, mas é fundamental que seja colhido o volume integral de cada micção e não apenas parte. Perde uma micção nesse intervalo de tempo também acarreta erros nos resultados das dosagens.