

## Exames Periódicos 2019

- **Orientações para realização dos exames:**

- ❖ **Para a coleta de exames por meio do sangue**, é necessário realizar um jejum de 12 horas. Como sugestão, o servidor poderia se alimentar até às 19 horas do dia anterior e depois ficaria em jejum para coletar o exame às 7:00 no dia da coleta.

- ❖ **Para a coleta de exames por meio da urina comum**, deve-se coletar preferencialmente a primeira urina da manhã, jato médio. Ao iniciar a micção, desprezar o 1º jato da urina e sem interromper a micção, recolher o jato médio desprezando o jato final no vaso sanitário. Em seguida, fechar o frasco de coleta (Atenção: não encher o frasco até a tampa). Realizar higienização da região genital com água e sabão. Encaminhar o frasco para o laboratório mantendo-o em local fresco e ao abrigo da luz. Colher em frasco limpo e próprio para a coleta de urina. Entregar o frasco com a urina comum pela manhã no dia da coleta de sangue.

- ❖ **Para a coleta do exame de urina relacionado ao Risco Específico** (servidores com exposição ocupacional a agentes químicos que tenham indicação de avaliação urinária do agente de exposição laboral conforme preconiza a legislação - NR7- Portaria nº 3214 de 08 de junho de 1978): deve-se coletar a urina do final da jornada de trabalho da quinta ou sexta feira. Higienizar a genitália com água e sabão, secar, desprezar o primeiro jato de urina, coletar o jato médio. Manter amostra refrigerada desde o momento da coleta. Entregar o frasco com a urina do exame específico, no horário entre 15:30 às 16:00h, nos dias especificados no calendário dos exames, disponível na página da PROGEP;

- ❖ **Para a coleta de exames de PSA (Homens acima de 50 anos)**: deve ser feito um jejum de pelo menos 4 horas; recomenda-se não ter ejaculado nas últimas 48hs, não ter andado de motocicleta ou bicicleta (ergométrica ou não) nos últimos 02(dois) dias, não ter praticado equitação (andar a cavalo) nos últimos 02(dois) dias, não ter feito uso de supositório, sondagem uretral ou toque retal nos três (03) dias, não ter realizado cistoscopia (exame com sonda na uretra) nos últimos cinco (05) dias, não ter realizado ultrassom transretal nos últimos sete (07) dias, não ter realizado colonoscopia ou retossigmoidoscopia (exame com sonda no reto) nos últimos quinze (15) dias, não ter realizado estudo urodinâmico (es tudo do volume urinário com sonda) no últimos vinte e um (21) dias e não ter realizado biópsia de próstata nos últimos trinta (30) dias. Observação: nos casos de prostatectomia total (retirada total da próstata), não é necessário o preparo.

- ❖ **Citologia Oncótica (PAPANICOLAU) ó Mulheres, sem discriminação de idade**. Recomenda-se que a mulher não deve ter relações sexuais (mesmo com camisinha) nos dois dias anteriores ao exame, evitar o uso de duchas, medicamentos vaginais e anticoncepcionais locais nas 48 horas anteriores à realização do exame. É

importante também que não esteja menstruada, porque a presença de sangue pode alterar o resultado.

❖ **Mamografia - Mulheres com idade igual ou acima de 50 anos.**

Recomenda-se evitar uso de cremes, desodorantes, perfume ou talco sob o braço e nos seios. Evitar bebidas e alimentos com cafeína, como energéticos, chás e o próprio café alguns dias antes da mamografia. Não é necessário ficar em jejum ou interromper o uso de medicamentos.

❖ **Pesquisa de sangue oculto nas fezes (Homens e Mulheres acima de 50 anos):** Não é necessária nenhuma dieta; evitar interferentes: sangramento menstrual ou de hemorróidas; contaminação das fezes com urina; evitar uso de laxantes, contraste oral e supositórios nos 3 dias que antecedem o exame e no dia da coleta

❖ **Audiometria com Laudo** (Servidores expostos a ruído acima de 80db e agentes químicos ototóxicos) - Recomenda-se o trabalhador permanecer em repouso auditivo por um período mínimo de 14 horas até o momento de realização do exame

❖ **Espirometria** (Servidores expostos a Aerodispersóides Fibrogênicos e Aerodispersóide Não-Fibrogênicos) - Recomenda-se o trabalhador estar bem alimentado, evitando refeições volumosas até 1 hora antes do exame. Não tomar café preto, chá ou coca-cola; até 6 horas antes do exame. Não ingerir bebidas alcoólicas no dia do exame. Não fumar no dia do exame (pelo menos duas horas antes). Caso o paciente esteja gripado, com febre e com muita tosse, será necessário falar com o médico antes de remarcar o exame, ou ligar para nós esclarecermos todas as dúvidas.

Para maiores informações, entrar em contato com a Divisão de Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho

(85) 3366-7393

desmt@ufc.br

*Prevenir é o melhor caminho!*