



CÂMARA MUNICIPAL DE ARAÇARIGUAMA

Estado de São Paulo



INDICAÇÃO Nº 3/2022

Solicito a Prefeitura Municipal, o oferecimento do desjejum, ou seja,o oferecimento do café da manhã, após exames médicos que exijam jejum acima de seis horas.

Senhor Presidente

INDICO, nos termos regimentais, que se encaminhe ofício a Prefeitura Municipal junto a Secretaria competente a possibilidade de , do oferecimento do desjejum, ou seja, oferecer o café da manhã, após exames médicos que exijam jejum acima de seis horas.

JUSTIFICATIVA

Considerando a importância do jejum para a realização de exames médicos, principalmente os de sangue, que surgiu como uma forma de padronizar os valores normais do organismo humano, considerando que tanto o gasto energético quanto o metabolismo são diferentes de pessoa para pessoa. A princípio, foi determinado um período de 12 horas de jejum para exames de sangue já que esse era considerado o tempo máximo que uma pessoa normal leva para metabolizar todo o alimento ingerido na última refeição. No entanto, atualmente, há grandes flexibilizações de horas de jejum por conta dos avanços nos equipamentos, nos reagentes químicos, assim como nas análises, permitindo que alguns exames tivessem o período de jejum alterado. Vale dizer que é de conhecimento de todos que antes de realizar um exame de sangue, não devemos ficar mais de 14 horas sem se alimentar, pois após esse período, o organismo começa a usar as reservas energéticas como proteína e gordura, o que pode alterar os resultados.

Porém, ficar muitas horas sem comer pode causar danos à saúde, pois a energia começa a esgotar-se e o corpo passa a economizá-la, entrando num estado de alerta, com sensação de cansaço, irritabilidade, tremores e até confusão mental, uma vez que as reservas de glicose do organismo se reduzem, ocasionando a hipoglicemia.

Ficar longas horas sem comer faz com que o nosso metabolismo fique lento, pois essa é a forma que ele encontra para economizar energia.



CÂMARA MUNICIPAL DE ARAÇARIGUAMA Estado de São Paulo

Considerando, que muitos os pacientes que necessitam de jejum para a realização de alguns tipos de exames passam por situações constrangedoras, considerando que muitos seguem para o trabalho, residem distantes do local da coleta, estudantes que seguem para a escola, pacientes em situação de vulnerabilidade etc., e necessitam de um lanche para evitar o desconforto de ficar sem comer por um período prolongado.

**Profª Iara Costa
Vereadora**