

## **PREPARO PARA COLONOSCOPIA**

**DATA:**    /    /

**HORA:**    :

Par que serve o exame?

Para permitir uma visão clara, o cólon (intestino grosso) deve estar completamente limpo e sem resíduos. Considera-se limpo quando o material eliminado nas evacuações for um líquido claro e transparente. Para que isso ocorra é fundamental que as instruções abaixo sejam seguidas rigorosamente.

### **Dieta para 2 dias antes do exame**

Alimentar-se apenas de líquidos de coloração clara durante o dia. Exemplo: caldo de sopa de legumes (cozinhar a sopa e coar com peneira e consumir apenas o caldo coado – não usar na sopa macarrão e queijo), caldo de feijão (coar com peneira para não ingerir os grãos e carnes), água de coco, chás de ervas (hortelã, cidreira, erva doce, camomila, melissa), gelatina de cores claras (maracujá, abacaxi ou limão) sucos naturais ou integrais coados e sem leite de cores claras e bebidas esportivas ou isotônicos de cores claras.

### **Café da manhã:**

- Suco coado de frutas de cor clara + bolacha de arroz com geléia de cor clara
- Frutas sem casca, sem bagaço e sem caroço/sementes: maçã, pera, melão e/ou banana
- Suco batido: água de coco + 1 fruta (abacaxi, melão, maçã sem casca) bater e coar.

### **Lanche da manhã:**

- Frutas sem casca, sem bagaço e sem caroço/sementes: maçã, pera, melão e/ou banana
- Gelatina em folhas incolor + suco natural coado de cores claras (abacaxi, pêssego, limão, maracujá)
- Bebida esportiva de cor clara
- Água de coco
- Suco de frutas coado de cor clara

### **Almoço:**

- Sopa de legumes coada, ingerir apenas o caldo (frango, batata, chuchu, cenoura e temperos naturais)
- Caldo de feijão (sem os bagos e carne)

**Lanche da tarde:**

- Frutas sem casca, sem bagaço e sem caroço/sementes: maçã, pera, melão e/ou banana
- Gelatina em folhas incolor + suco natural coado de cores claras (abacaxi, pêsego, limão, maracujá)
- Bebida esportiva de cor clara
- Água de coco
- Suco de frutas coado de cor clara
- Chás (hortelã, cidreira, erva doce, camomila, melissa)

**Jantar:**

- Sopa de legumes coada, ingerir apenas o caldo (frango, batata, chuchu, cenoura e temperos naturais)
- Caldo de feijão (sem os bagos e carne)
- Gelatina em folhas incolor + suco natural coado de cores claras (abacaxi, pêsego, limão, maracujá)

Após o jantar só poderão ser ingeridos: água, água de coco ou chás (hortelã, cidreira, erva doce, camomila, melissa) **INGERIR ÁGUA NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES.**

**Véspera do Exame (Dia anterior) DATA: \_\_\_ / \_\_\_ /**

**1ª Medicação às 21:00 hrs PICOPREP:** Dissolver 2 envelopes em um copo de 300 ml de água em temperatura ambiente e mexer por 3 minutos, esperar a solução esfriar para depois ingerir todo medicamento, em sequência ingerir **100 gotas de Flagass** (Ache) via oral. Após tome 5 copos de líquido claro (água suco ou chás) intervalo de 20 minutos entre um e outro, **e caminhar mais ou menos uns 30 minutos** para estimular o intestino.

**Dia do Exame**

**DATA:** \_\_\_ / \_\_\_ /

**Às 06:00 você poder fazer um lanche:** chá com bolachas de água e sal e torradas, sucos de frutas coadas. Depois, deste horário não comer mais nada.

**2ª Medicação às : hrs PICOPREP:** Dissolver 2 envelopes em um copo de 300 ml de água em temperatura ambiente e mexer por 3 minutos, esperar a solução esfriar para depois ingerir todo medicamento, em sequência ingerir **100 gotas de Flagass** (Ache) via oral. Após tome 5 copos de líquido claro (água suco ou chás) intervalo de 20 minutos entre um e outro, **e caminhar mais ou menos uns 30 minutos** para estimular o intestino.

Após tomar toda medicação, você pode ingerir somente água, Gatorade ou Fresubin Juice drink (Encontrara na Farmácia do seu Osvaldo em frente ao Hospital Santa Isabel) **até às \_\_\_ :\_\_ hrs da manhã após esse horário nem água mais poderá tomar.**

**OBS:** Algumas pessoas podem sentir náusea, caso necessário coloque 1 comprimido de Vonau 4mg embaixo da língua (sublingual).

**Caso aconteça vômitos ao ingerir a medição (PICOPREP) terá que repetir a medicação novamente, e entrar em contato com a clínica ESADI 3222-0432.**