



**ESADI**

ESPAÇO DE SAÚDE DO  
APARELHO DIGESTIVO

## **PREPARO PARA COLONOSCOPIA OU ENDOSCOPIA + COLONOSCOPIA**

**DATA:**

**HORA:**

Para 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.

### **Sugestões para alimentação dois dias antes do exame:**

#### **Café da manhã:**

- Suco coado de frutas de cor clara + bolacha de água e sal com geleia 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 cor clara + 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, (frango, batata, chuchu, cenoura e temperos naturais)

#### **Lanche da tarde:**

- Frutas sem casca, sem bagaço e sem caroço/sementes: maçã, pera, melão e/ou banana
- Gelatina cor clara + 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
- Chás (hortelã, cidreira, erva doce, camomila, melissa)

### **Jantar**

- Sopa de legumes coada, ingerir apenas o caldo (frango, batata, chuchu, cenoura e temperos naturais)
- Gelatina cor clara + suco natural coado de cores claras (abacaxi, pêssego, limão, maracujá)

Após o jantar você pode ingerir à vontade: 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 18:00hs 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 simeticona** 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.

**Obs: você pode se alimentar até as 21:00 hs conforme sugestões acima, após esse horário somente água.**

### **Dia do Exame**

**DATA:**

**2ª Medicação às (6 horas antes do exame) 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 simeticona** 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 água de coco até (4 horas antes do exame) às 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) antes de ingerir a medicação (PICOPREP). Caso aconteça vômitos ao ingerir a medicação (PICOPREP) terá que repetir, e entrar em contato com a clínica através do telefone 3222-0432 ou WhatsApp 99963-3223.