

PREPARO DO CÓLON PARA A REALIZAÇÃO DE ENDOSCOPIA + COLONOSCOPIA

Exames realizados nas unidades da Endoview com preparo feito no Day Clinic da Endoview

MEDICAMENTOS NECESSÁRIOS

Comprar as seguintes medicações com antecedência (nem sempre são achadas com facilidade):

- **Picoprep** - 01 caixa
- **Simeticona ou Luftal gotas** - 01 frasco
- **Domperidona ou Motilium** – 01 caixa

Tomar 1 comprimido em caso de náuseas (enjoo) ou vômitos

- **Proctyl ou Xilodase** - 01 frasco

Aplicar na região perianal até 3x/dia caso apresente assaduras.

A higiene da região perianal deve ser feita com água, utilizando-se preferencialmente uma toalha para secar. Evitar o uso de papel higiênico para não provocar atritos.

ANTEVÉSPERA DO EXAME

- Será feita apenas dieta sem resíduos (não serão usados medicamentos)

Dieta sem resíduos

Alimentos que podem ser ingeridos na antevéspera do exame (a dieta é importante: procure se manter dentro desta dieta, outros alimentos devem ser usados antes ou depois desses dois dias do exame)

- Café puro ou com leite desnatado, iogurte sem fibras ou pedaços, mate, água de coco, chás, isotônicos ou refrescos claros (coados e diluídos). Evitar bebidas de cor vermelha (confunde com sangue).
- Pão branco (de forma ou francês), torradas sem fibras (branca), tapioca, biscoito de polvilho, cream cracker, biscoito água e sal. Requeijão light, creme de ricota, queijo cottage, geleia, mel.
- Carne tenra de aves, peixes (inclusive sashimi) e ovos (até dois por dia, preparados sem gordura adicional)
- Arroz branco, caldo do feijão sem gordura, farofa simples, massas brancas com molho de tomate, filé de frango ou peixe
- Panquecas feitos de farinha refinada branca ou farinha de arroz
- Purês ou sopa de legumes, sem pedaços. Vegetais bem cozidos e sem a casca (exceto beterraba)
- Sopas ou cremes (batidos no liquidificador)
- Picolé de frutas, sem leite e de cor clara

Alimentos proibidos (não comer):

- Pães integrais, cereais e aveia, cevada, quinoa, amaranto, chia, linhaça.
- Frutas de qualquer espécie, inclusive banana e maçã, mesmo cozidas, especialmente aquelas com sementes
- Alimentos gordurosos e fritos, carne vermelha, feijão, arroz integral, massa integral
- Vegetais crus folhosos (verduras em geral), beterraba, sementes, grãos, nozes, amêndoas, castanhas, castanhas, ameixas, cocos
- Bebida alcoólica, sucos sem coar, bebidas de cor vermelha

VÉSPERA DO EXAME**Dieta sem resíduos**

Manter a mesma dieta sem resíduos do dia anterior. Pode manter essa dieta até às **22:00 horas**, mesmo após ter usado o Picoprep.

Preparo do cólon

Às **18:00 horas** (pode ser mais tarde, mas há o risco de o intestino funcionar por 5 horas, comprometendo o horário do sono), tomar:

Picoprep

Diluir apenas **01 envelope** (a caixa vem com dois envelopes) num copo de água na temperatura ambiente (aproximadamente 150 ml) e ficar mexendo a solução por aproximadamente 2 a 3 minutos, até dissolver e ficar translúcida. Essa etapa é importante para um preparo adequado, pois ocorre uma reação que pode inclusive aquecer um pouco a mistura. Aguarde alguns minutos para ingerir a solução, de forma que volte a ficar na temperatura ambiente. Não coloque a solução na geladeira.

Após ingerir a medicação, tomar 5 copos grandes (250 ml) de líquidos claros (água, refrescos, chás) na hora seguinte (1 copo a cada 10-15 minutos).

Observação: leve o 2º envelope para a Endoview no dia do exame

DIA DO EXAME**Dieta**

- Exames marcados **entre 8:00 e 13:00 horas**: Fazer apenas **dieta líquida**
 - Refrescos e líquidos claros (chá, água de coco, isotônicos, sucos coados e diluídos). Pode manter a ingestão de líquidos claros **até 3 horas antes do exame**, depois deste prazo não tomar mais nada (nem água).
- Exames marcados **entre 14:00 e 20:00 horas**
 - Até 8 horas antes do exame: manter a mesma dieta sem resíduos do dia anterior, mas dando preferência a alimentos mais leves (torradas, biscoitos de água e sal com geleia ou queijo cottage).
 - Quando faltarem 8 horas para o exame: apenas **dieta líquida**: refrescos e líquidos claros (Ex. chá, água de coco, isotônicos, sucos coados e diluídos). Pode manter esta ingestão de líquidos claros **até 3 horas antes do exame**, depois deste prazo não tomar mais nada (nem água).

Preparo do cólon: NO DIA DO EXAME, O RESTANTE DO PREPARO SERÁ TODO FEITO NA ENDOVIEW**Ao chegar na Unidade da Endoview:**

- Apresentar-se na recepção da Endoview **às 08:00 horas** com:
 - carteira de identidade e CPF
 - carteira do plano de saúde (quando for o caso)
 - pedido médico do exame,
 - exames anteriores (quando for o caso)
- A recepcionista, que vai lhe encaminhar para o day clinic aos cuidados da nossa equipe de enfermagem.
- Entregue o 2º envelope de Picoprep para a enfermeira
- Todo o restante do preparo será orientado e acompanhado pela enfermagem e por um médico.
- Se possível, **vá acompanhado de um maior que 18 anos**. Caso não seja possível que o acompanhante permaneça durante o preparo, se certifique que ele poderá estar presente até o momento do exame (a lei brasileira não permite que seja feita a sedação sem a presença de um acompanhante para levar o paciente para casa).
- Relate sempre para a enfermeira como está o **aspecto das fezes**. Idealmente elas devem estar líquidas e com boa transparência, permitindo a visão do fundo do vaso (tonalidade semelhante a da urina). Caso ainda estejam turvas ou espessas, pode ser necessária alguma complementação do preparo. A enfermeira informará o que fazer, seguindo a orientação do médico.
- Quando o preparo estiver adequado, será necessário um período de **jejum absoluto, inclusive de água, de aproximadamente 3 horas**. Este período de jejum é fundamental para evitar que o conteúdo gástrico regurgite durante o exame, levando a sua aspiração para os pulmões (broncoaspiração).

Observações importantes:

- a) O tempo que o Picoprep persiste induzindo a diarreia pode ser bastante variável. Habitualmente esse tempo oscila entre três e quatro horas após o término da ingestão. Depois deste período, as evacuações cessam ou reduzem muito sua frequência, permitindo a noite de sono (na véspera) e o deslocamento para o local da colonoscopia (no dia do exame).
- b) Embora o preparo acima deixe o cólon limpo para a grande maioria das pessoas, isso pode variar, especialmente se a pessoa tem seu ritmo intestinal lento (**constipação**). Se for este o seu caso, **pode manter o uso de laxantes que esteja habituado a usar até a antevéspera do exame**. Isso facilitará seu preparo.

ATENÇÃO: ORIENTAÇÕES IMPORTANTES SOBRE MEDICAMENTOS – NÃO DEIXE DE LER!!!

Eventualmente o uso de determinados medicamentos pode comprometer a realização de alguns procedimentos durante o exame, como a retirada de pólipos. Desta forma, seria aconselhável sua descontinuação, mas **NENHUMA MEDICAÇÃO DEVE SER ALTERADA OU SUSPESA SEM A PERMISSÃO DO SEU MÉDICO**. Desta forma, caso isso seja necessário (vide lista abaixo), **comunique ao seu médico** para saber se sua medicação pode ser suspensa temporariamente.

1) Medicação para “afinar” o sangue ou anticoagulantes: recomenda-se sua suspensão.

AAS, Aspirina	Pode utilizar normalmente
Plavix, Clopidogrel	Suspender 7 dias antes do exame
Brilinta, Marevan, Coumadin, Cilostazol, Vasogard, Gingobiloba	Suspender 5 dias antes do exame
Rivaroxaban (Xarelto), Apixaban (Eliquis) e Dabigatran (Pradaxa)	Suspender 2 dias antes do exame

O retorno da medicação deve seguir SEMPRE a orientação do seu médico e do médico da Endoview que realizará o seu exame. Quando não são realizados procedimentos durante o exame (Ex. retirada de pólipos), a medicação pode ser retornada logo após o exame.

- 2) **Medicação para diabetes:** é aconselhável não utilizar estas medicações apenas no dia do exame. O nível da glicose (glicemia capilar) deve ser verificado neste dia caso o paciente tenha o equipamento.
- 3) **Medicação para pressão alta (hipertensão):** devem ser usados normalmente, inclusive no dia do exame
- 4) **Medicação para asma ou bronquite:** devem ser usados normalmente, inclusive no dia do exame (bombinhas, corticoide)
- 5) **Medicação para depressão ou ansiedade:** devem ser usados normalmente, inclusive no dia do exame
- 6) **Outras medicações:** a princípio devem ser continuadas, mesmo no dia do exame. Na dúvida converse com seu médico ou um profissional da Endoview.

APÓS O EXAME

- **Não dirigir:** mesmo que a pessoa esteja sentindo-se absolutamente normal, a sedação pode diminuir os reflexos, portanto não se deve dirigir após o exame.
- **Não ingerir bebidas alcoólicas ou outros sedativos:** a sedação utilizada durante a colonoscopia pode ser potencializada por ingestão de álcool ou outros sedativos, por isso é aconselhável aguardar algumas horas antes de utilizá-los.
- **Sensação de gases e/ou cólicas abdominais:** imediatamente após o exame pode permanecer sensação de “gases” no abdômen e/ou eventualmente algumas cólicas, desaparecendo após alguns minutos.
- **Alimentação:** depois 30 minutos a alimentação já pode ser feita normalmente, contudo é aconselhável o uso de alimentos “leves”, como sopas, massas e comidas de digestão mais fácil para evitar alguma náusea (enjoo).
- **Necessidade de um acompanhante:** por determinação de nossa legislação, após o exame o paciente precisa ser obrigatoriamente acompanhado por uma pessoa maior que 18 anos. Essa obrigatoriedade é decorrente da sedação realizada para dar conforto ao paciente. Embora a pessoa sinta-se plenamente acordada e capaz, pode eventualmente apresentar alguma tonteira ou desorientação tardias.

DÚVIDAS: 3527-6001 (horário comercial) ou Enfermeira Rita: 99681-1525 / 98463-1000 (urgências).