

PREPARO DO CÓLON PARA A REALIZAÇÃO DE COLONOSCOPIA (com ou sem ENDOSCOPIA concomitante)

**Exames realizados nas unidades da Endoview (Leblon, Barra, Tijuca, Freguesia ou Caxias)
com preparo todo feito em CASA**

COMO DEVO FAZER O PREPARO DO MEU INTESTINO?

- Um bom preparo do cólon é fundamental para a segurança e qualidade do seu exame.
- Quando o preparo não está adequado, existe a possibilidade de que lesões de cólon que podem evoluir para doenças mais graves não sejam vistas.
- Não basta que as evacuações estejam líquidas, é preciso que estejam claras e transparentes.
- Cada intestino pode reagir de forma diferente às medicações, uns funcionando mais e outros menos do que os demais, por isso uma enfermeira da Endoview entrará em contato na manhã do exame para saber como está o preparo e dar orientações necessárias.
- Para isso, é fundamental que as orientações a seguir sejam seguidas à risca, de forma a garantir não só que a qualidade e segurança do exame sejam adequadas, mas também o conforto do paciente.

1) ANTEVÉSPERA DO EXAME (dois dias antes da data do exame)

Neste dia você **fará apenas dieta restrita de resíduos**. A função desta dieta é facilitar a limpeza do intestino, uma vez que estes alimentos são quase que totalmente absorvidos pelo intestino delgado, não gerando resíduos para o intestino grosso (cólon). Isso aumenta muito a facilidade e conforto durante seu preparo.

RESUMO DAS ORIENTAÇÕES DA DIETA RESTRITA EM RESÍDUOS NO PREPARO PARA COLONOSCOPIA

O que eu **POSSO** comer durante o preparo do cólon?

- Café, chá, mate, sucos claros coados, água de coco e isotônicos (Gatorade ou similar – não usar os de cor vermelha e azul)
- Leite desnatado ou de vegetais (aveia, amêndoas, soja, castanha de caju), iogurte desnatado (sem pedaços de frutas)
- Banana-prata amassada (uma) ou maçã sem casca raspada (uma) ou purê ou papa de frutas ou assadas e sem casca.
- Torradas (sem fibras) ou pães brancos (pão de forma sem casca, francês ou árabe): 2 a 3 unidades.
- Cream cracker ou bolacha de água e sal
- Ovos: pode comer 01 gema com duas claras de ovos (mexidos, pochê ou cozidos).
- Requeijão light ou cottage: 2 colheres das de sopa.
- Geleias (sem pedaços de frutas) ou mel: 2 colheres das de sopa: até 5 unidades. Tapioca pequena: 2 colheres das de sopa.
- Arroz branco, caldo de feijão (coado, não pode grão), macarrão pronto ou massas de farinha branca (trigo, arroz).
- Carnes brancas cozidas ou grelhadas (peixe ou frango). Legumes cozidos e sem casca (batata, cenoura, chuchu)
- Sopas de legumes (batata, cenoura, chuchu, abobrinha, abóbora, inhame) com frango desfiado, caldo de frango sem gordura, peito de frango ou canja sem gordura
- Picolé de frutas (não usar os de cor vermelha e azul) ou pedaço pequeno de chocolate (30-50 gramas)

O que eu **NÃO POSSO** comer durante o preparo do cólon?

- Pães integrais, pães doces, macarrão integral, arroz integral
- Leite e derivados (exceto os desnatados).
- Queijo Minas ou amarelo (os únicos queijos que podem são: ricota, cottage e requeijão lighth)
- Mais de uma gema de ovo (clara podem duas), frios e embutidos (salsicha, presunto, linguiça, mortadela etc.)
- Carnes vermelhas, gordurosas ou à milanesa.
- Alimentos gordurosos e frituras em geral.
- Molhos gordurosos (maionese, catchup, mostarda, extratos e molhos de tomate etc.).
- Temperos condimentados: cominho, pimentas, curry etc.
- Farelos, sementes de abóbora/ girassol, cereais com fibras (All Bran, granola, etc.), biscoitos recheados, waffers, salgadinhos,
- Frutas: ameixa, kiwi, manga, laranja, pera, pêssego, abacaxi, melão, coco, morango, abacate, etc. Uva passa, frutas secas.
- Verduras folhosas: repolho, couve manteiga, couve-flor, brócolis, agrião, espinafre etc. Milho, pimentão.
- Feijão (apenas o caldo pode), lentilha, ervilha, grão de bico, nozes, castanhas, amendoim.

- Doces concentrados (goiabada, marmelada, geleia), refrigerantes, água tônica, bebidas alcoólicas
- Bebidas alcoólicas

2) VÉSPERA DO EXAME (dia anterior da data do exame)

Manter exatamente a dieta do dia anterior.

1. *Picoprep* (a caixa vem com dois envelopes)

• Que horas devo tomar o *Picoprep*?

- Deve ser tomada no **período da tarde**, a sugestão é que seja **entre 16:00 e 18:00 horas**.
- O tempo de limpeza do intestino varia de uma pessoa para outra, mas habitualmente o intestino costuma funcionar por aproximadamente 3 a 4 horas após o término da ingestão do *Picoprep*. Após este prazo, as evacuações cessam ou reduzem muito sua frequência, permitindo o descanso noturno e o deslocamento para o local do exame sem maiores preocupações.

• Como devo tomar o *Picoprep*?

- Diluir **01 envelope em um copo de água** (aproximadamente 150 ml) na temperatura ambiente.
- **Mexer com uma colher** a solução até dissolver e ficar translúcida. Esse processo pode aquecer um pouco a mistura. Apenas aguarde alguns minutos até voltar a temperatura ambiente antes de ingerir (o processo é semelhante a uma vitamina C efervescente). Não coloque a solução na geladeira.
- Após ingerir a medicação, **tomar 1,5 L de água ou suco** (aproximadamente 5 copos grandes) **pausadamente** (em torno de 1 hora). Se tomar este volume rápido demais, pode ocorrer desconforto ou náusea, portanto tome de acordo com sua tolerância.
- Em casa, evite permanecer deitado ou sentado, procure **caminhar** para facilitar o esvaziamento do estômago e facilitar o preparo.

IMPORTANTE: mesmo sendo extremamente seguro, o *Picoprep* é um laxante que induz ao aumento das evacuações. Excepcionalmente, alguns pacientes podem ter um efeito um pouco mais intenso ou prolongado, podendo desencadear, em casos excepcionais, alguma queda da pressão. Dessa forma, é importante que toda a movimentação de levantar e/ou caminhar seja lenta e feita em etapas (se estiver deitado, primeiro sente e aguarde antes de levantar, após levantar, aguarde antes de caminhar). Caso sinta tonturas, procure deitar e elevar as pernas. Aumente a hidratação oral e entre em contato com o telefone da Endoview caso isso ocorra.

3. DIA DO EXAME

No desjejum, faça apenas **dieta LIQUIDA, SEM RESÍDUOS**: água, café, chás, água de coco, sucos COADOS (exceto aqueles de cor vermelha) e/ou isotônicos (Pedialyte, Gatorade, Powerade, etc.), terminando três horas antes do horário programado para o exame.

Caso o horário do exame esteja programado para **APÓS 14:00**, pode tomar DESJEJUM LEVE (torradas, biscoitos de água e sal com geleia, mel ou queijo cottage) ATÉ 07 HORAS DA MANHÃ. Depois manter apenas **ingesta de água ou líquidos claros (importante para hidratação)** até 3h antes do exame.

Parar toda a ingestão de líquidos **3 horas** do procedimento – é imprescindível o **jejum absoluto, inclusive de água**.

IMPORTANTE:

- **Adornos:** venha SEM ADORNOS (aliança, relógios, brincos, “piercings”, joias, etc.), pois todos deverão ser retirados antes do exame, uma vez que podem conduzir energia e provocar queimaduras. Na Endoview não temos cofres para guarda de objetos de valor, sendo esta guarda de responsabilidade do paciente.
- **Implantes e apliques, como megahair e cílios posticos**, também devem ser retirados sempre que possível antes do exame. Quando não for possível sua remoção, apenas avise a enfermagem e ao médico que fará o exame.

6 horas antes do horário agendado para o exame:

1. Picoprep

Diluir e depois tomar o conteúdo do outro envelope do Picoprep exatamente como no dia anterior (véspera do exame), seguidos de 1,5L de água pausadamente em um período de 1 hora – descrito acima

5 horas antes do horário agendado para o exame:

2. Manitol ou Fresenitol ou Sanobiol ou Halextar 20% - 02 frascos de 250 ml

Misturar 2 frascos com limão coado e gelo a gosto, beber a solução pausadamente em 30 minutos.
Para abrir, basta fazer um corte com uma tesoura ou faca em qualquer extremidade do frasco.

3. Simeticona ou Luftal gotas

Tomar 40 gotas junto (misturado) ou logo após o frasco de manitol.

4. Manter farta ingestão de água, sucos coados, água de coco ou isotônicos (Pedialyte, Gatorade, Powerade, etc.) até 3 horas antes do exame

5. Observações importantes:

- Caminhar dentro de casa ajuda no preparo, pois facilita o esvaziamento do estômago.
- É muito importante observar o **aspecto das fezes** que, no final do preparo, devem ter coloração amarelo claro e transparente (semelhante ao aspecto da urina ou guaraná).
- No dia do exame, um profissional da enfermagem da Endoview entrará em contato para ter informações do preparo, orientar e tirar dúvidas, caso existam.

3 horas antes do horário agendado para o exame:

Ficar em **jejum absoluto**, inclusive de água, até a hora do exame. Isso evita o risco de regurgitação do conteúdo gástrico durante o exame, podendo levar sua aspiração para os pulmões (broncoaspiração).

IMPORTANTE: mesmo sendo extremamente seguros, o Picoprep e o Manitol são laxantes que induzem ao aumento das evacuações. Excepcionalmente, alguns pacientes podem ter um efeito um pouco mais intenso ou prolongado, podendo desencadear, em casos excepcionais, alguma queda da pressão. Dessa forma, é importante que toda a movimentação de levantar e/ou caminhar seja lenta e feita em etapas (se estiver deitado, primeiro sente e aguarde antes de levantar, após levantar, aguarde antes de caminhar). Caso sinta tonturas, procure deitar e elevar as pernas. Aumente a hidratação oral e entre em contato com o telefone da Endoview caso isso ocorra.

CRONOGRAMA DO PREPARO - RESUMO		
Etapa	Horário	O que fazer?
2 dias antes do exame		Dieta sem resíduos
Véspera do exame	entre 16:00 e 18:00	1º envelope do Picoprep
Dia do exame:	6 horas antes do exame	2º envelope do Picoprep
	5 horas antes do exame	2 frascos de Manitol + simeticona
	3h antes do exame	Jejum absoluto (inclusive de água)

DÚVIDAS: WhatsApp (21) 98463-1000

3