

Nome: \_\_\_\_\_

Colonoscopia marcada para: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, às \_\_\_\_\_ horas

Nos **2 dias antes do exame** deverá fazer a seguinte dieta:**Pequeno-almoço e lanches:**

- Chá com açúcar ou sumos claros sem polpa (ex: ice tea, sumo de maçã...)
- Bolachas / biscoitos secos (bolachas tipo maria, água e sal) - Pão branco (nunca integral) com manteiga

**Almoço e jantar:**

- Sopa branca (com batata, arroz ou massa)
- Carnes / peixes magras cozidas ou grelhadas (vitela, galinha, coelho, pescada, marmota, robalo...)
- Arroz, puré de batata, massa, batatas cozidas ou ovo cozido- Fruta sem sementes e sem casca (ex: maçã, pêra, ...)

**Não ingerir legumes, leguminosas, cereais, frutos vermelhos, nem frutas com sementes (ex: maracujá, uva, kiwi...).**Adquira na farmácia **PLENVU®****NOTA:** Se é obstipado “o intestino funciona mal”, sugerimos a toma de 2 comprimidos de Dulcolax à noite, nos 3 dias antes do exame.**Dia anterior ao exame:**

Poderá tomar o pequeno-almoço e almoçar, cumprindo as recomendações da dieta. Após o almoço, deve apenas beber chá, sumos transparentes sem gás e sem polpa, e gelatina de cor clara (ex: ananás).

**Às 7h do dia do exame:**Tomar **1 saqueta Dose 1** dissolvida em 500ml de água e beber em 30 - 45 min. De seguida ingerir 500ml a 1000ml de líquidos claros.**Às 9 h do dia do exame:**Misturar **saquetas A e B da Dose 2** dissolvidas em 750ml de água e beber lentamente em 45 min. De seguida ingerir 500ml a 1000ml de líquidos claros.**NOTA:** É de extrema importância que tome a quantidade de líquidos indicado e às horas indicadas, pois o sucesso do exame é determinado em grande parte pela preparação intestinal. O jejum 2h antes do exame inclui não beber água nem outros líquidos.**ATENÇÃO:** O jejum 2h antes do exame inclui não beber água nem outros líquidos.