

## PREPARAÇÃO INTESTINAL

**(Exame marcado entre as 9h e as 10h)**

**Nos 2 dias anteriores ao 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/peixe 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, uvas, kiwi).

**Adquira na farmácia com 48 h de antecedência: PICOPREP**

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 (por ex. De ananás).

**Às 20 HORAS**

**Tomar 1ª saqueta do Picoprep dissolvida em 1 copo grande (250 ml) de água. De seguida beber mais 1,5- 2 litros de líquidos claros.**



**ÀS 23 HORAS**

**Tomar 2ª saqueta do Picoprep dissolvida em 1 copo grande (250 ml) de água. De seguida beber mais 1,5- 2 litros de líquidos**



NOTA: É de extrema importância que tome a quantidade de líquidos indicada 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: Não beber nada depois das 7h da manhã.