



[www.shs.pt](http://www.shs.pt)

Exames com e sem anestesia

**ENDOSCOPIA  
GASTROENTEROLOGIA**



**SHS Barcelos**  
Unidade de Endoscopia  
da Clínica de S. José  
**253 098 746**  
barcelos@shs.pt



**SHS Braga**  
Unidade D. Diogo  
**253 192 930**  
braga@shs.pt



**SHS Guimarães**  
Unidade de Endoscopia  
da Cruz Verde  
**253 193 210**  
guimaraes@shs.pt



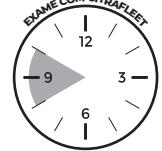
**SHS Lamego**  
Unidade da Policlínica  
Senhora dos Remédios  
**254 613 120**  
lamego@shs.pt



## COLONOSCOPIA

Preparação Intestinal

Exame marcado entre as **8h00** e as **10h00**



### 1 Dieta nos dois dias anteriores

Nos dois dias antes do exame, deve seguir uma dieta leve, sem fibras nem resíduos, composta por:

**Pequeno-almoço e lanches:**

- Chá com açúcar ou sumos claros sem polpa (ex: Ice Tea, sumo de maçã);
- Bolachas ou biscoitos secos (tipo Maria, água e sal);
- Pão branco com manteiga (nunca integral).

**Almoço e jantar:**

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

**Evite: legumes, leguminosas, cereais integrais, frutos vermelhos e frutas com sementes (ex: kiwi, maracujá e uvas).**

### 2 Medicamento de preparação intestinal

Adquira na farmácia o produto indicado: **CITRAFLEET®**

- Se sofre de obstipação, tome 2 comprimidos de Dulcolax® à noite, nos 3 dias anteriores ao exame.

### 3 No dia anterior ao exame

Pode tomar o pequeno-almoço e o almoço, respeitando a dieta indicada.

Após o almoço, deve ingerir apenas:

- Chá, sumos claros sem gás e sem polpa;
- Gelatina de cor clara (ex: ananás).

### 4 Horário da toma da solução

Às 20h00 no dia anterior ao exame:



Tomar 1.ª saqueta do Citrafleet dissolvida em 1 copo grande (250 ml) de água ou o 1.º frasco de preparação. De seguida ingerir 1,5 a 2 litros de líquidos claros.

Às 23h00 no dia anterior ao exame:



Tomar 2.ª saqueta do Citrafleet dissolvida em 1 copo grande (250 ml) de água ou o 2.º frasco de preparação. De seguida ingerir 1,5 a 2 litros de líquidos claros, até à hora de deitar.

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

### 5 Jejum

#### IMPORTANTE

Não ingerir alimentos sólidos nas 6 horas anteriores ao exame;

Não beber água nem outros líquidos nas 2 horas anteriores.

### 6 No dia do exame

Traga consigo:

- Credencial do exame;
- Medicamentos habituais;
- Exames anteriores;
- ECG - Análises recentes (hemoglobina, INR, plaquetas).

Se toma anticoagulantes,  
deve consultar o seu médico antes do exame.

Caso o exame seja realizado com sedação, deve vir acompanhado, pois não poderá conduzir durante as 12 horas seguintes.

### 7 Após o exame (após polipectomia)

- Evite tomar anti-inflamatórios;
- Retome a medicação anticoagulante apenas sob indicação médica;
- Os pólipos removidos são analisados, com resultado disponível em cerca de 15 dias úteis;

Nos dois dias seguintes, mantenha uma alimentação leve (cozidos e grelhados, preferencialmente frios ou mornos).