

## Colonoscopia: Instruções para a preparação com Miralax

Miralax Prep (Portuguese)

**IMPORTANTE:** Leia estas instruções agora para estar preparado para o procedimento. Se tiver alguma pergunta ou precisar cancelar ou remarcar a sua consulta, por favor, ligue para **617-754-8888**.

### Onde se deve apresentar para o procedimento:

- East Campus**, 330 Brookline Ave, Boston
  - Stoneman 3.º andar
  - Stoneman 4.º andarEstacione na garagem Feldberg
- West Campus**, 185 Pilgrim Road, Boston  
West Procedural Center (WPC) Farr 1.º andar  
Estacione na garagem da Pilgrim Road ou do Lowry Building
- Beth Israel Deaconess, Lexington Campus**  
482 Bedford Street, Lexington, Cirurgia ambulatorial, 1.º andar
- Beth Israel Deaconess, Lexington Campus**  
148 Chestnut Street, 3.º andar

**Dia/Data:** \_\_\_\_\_

**Hora de chegada:** \_\_\_\_\_

**Hora do procedimento:** \_\_\_\_\_

**Hora aproximada de alta:** \_\_\_\_\_

**Médico que vai fazer o exame:**  
\_\_\_\_\_

## Preparação para o procedimento

- ❖ **Medicamentos:** se toma Pepto-Bismol ou qualquer suplemento que contenha ferro, pare de tomá-lo 7 dias antes do procedimento. Pode continuar a tomar aspirina ou outros medicamentos para a dor. Se toma **medicamentos anticoagulantes** (para “afinar” o sangue), por favor, ligue-nos se não tiver dito isso quando agendou a consulta. **NÃO faça nenhuma mudança** nesses medicamentos sem orientação médica.
- ❖ **Diabetes:** contacte o médico que acompanha a sua diabetes antes de fazer mudanças na sua alimentação, medicamentos ou bomba de insulina.
- ❖ **Se estiver grávida:** converse com o seu obstetra antes da consulta para determinar o melhor momento de fazer o procedimento e o melhor regime de anestesia ou sedação.
- ❖ **Sedação:** a maioria dos pacientes recebe sedativos para fazer procedimentos. Avise-nos com antecedência se tiver alguma das seguintes situações que possam condicionar o tipo de sedação que pode receber:
  - Reação alérgica ou outros problemas relacionados com sedativos ou medicamentos para a dor e narcóticos
  - Se pesa mais de 300 libras (136 kg)
  - Se atualmente está tomando narcóticos para a dor
  - Se tem doença grave do fígado
- ❖ Enquanto se recupera da sedação, não volte ao trabalho ou escola, não tome decisões importantes, nem cuide de crianças. Poderá voltar às atividades normais no dia seguinte, a não ser que tenha sido instruído de forma diferente.
- ❖ **DEVE TER ALGUÉM PARA LEVÁ-LO PARA CASA.** Um adulto responsável deve ir ao andar de procedimentos quando você estiver pronto para receber a alta. Não há nenhuma exceção para esta regra, a não ser que planeie fazer o procedimento sem sedação. Se quiser fazer isso, deve conversar com o médico antes. **Não poderá dirigir de volta para casa após ter estado sedado.**
- ❖ Para mais informações, visite a página **Preparação para o procedimento** (*Preparing for your Procedure*) no nosso website. Basta ler esse código com a câmara do seu celular/telemóvel ou vá a [www.bidmc.org/gipreps](http://www.bidmc.org/gipreps)



## Preparação do intestino com Miralax & Dulcolax

### Lista de preparação

#### Três (3) dias antes da colonoscopia

- Comece a fazer uma dieta de baixos resíduos. Veja o folheto em anexo que contém um guia dos alimentos que deve evitar.

#### No dia antes da colonoscopia

- Comece uma dieta de líquidos claros assim que acordar. Tome muitos líquidos claros durante o dia. Veja o folheto em anexo que contém uma lista de líquidos claros.
- 5h da tarde:** tome três (3) comprimidos de Dulcolax
- 7h da noite - 1.ª dose de Miralax:** dissolva o conteúdo da garrafinha de 238 g (8,3 onças) de Miralax em 64 onças de uma bebida desportiva ou água. Misture bem até o Miralax se dissolver completamente.
- Tome um copo de 8 onças da solução de Miralax cada 10 a 15 minutos até ter tomado metade da solução (32 onças)
- Nas duas horas seguintes: tome, pelo menos, cinco copos (8 onças cada) de líquidos claros.

#### No dia da colonoscopia

- 6 horas antes da hora agendada para o procedimento.**  
**Segunda dose de Miralax:** Tome a segunda porção da solução de Miralax. Tome em copos de 8 onças cada 10 a 15 minutos até terminar.
- Nas duas horas seguintes: Tome, pelo menos, cinco copos (8 onças cada) de líquidos claros.
- 4 horas antes da hora agendada para o procedimento:** Pare de tomar todos os líquidos. Pode tomar a dose da manhã de quaisquer medicamentos que esteja a tomar com um pequeno golo de água. Se tem diabetes ou se toma medicamentos anticoagulantes siga as instruções do seu médico sobre quaisquer mudanças necessárias nas doses do medicamento.

### IMPORTANTE!

Leia as instruções, pelo menos, uma semana antes do procedimento e ligue-nos se tiver alguma dúvida.



### O que vai precisar

- Uma garrafinha de Miralax** de 238 gramas (8,3 onças, em pó, ou o genérico polietilenoglicol 3350 (pode ser encontrado na seção de laxantes e não precisa de receita médica)
- Dulcolax** (bisacodil) laxante em comprimido (não em supositório ou amolecedor de fezes. Precisar de três (3) comprimidos. Vendido sem receita médica).

#### Opcional:

- Três (3) garrafinhas (16 onças cada) de líquidos claros ou bebidas desportivas (que não sejam de cor vermelha nem rosa)
- Pacotes de gelatina de qualquer cor, menos vermelha ou rosa
- Cubinhos de caldo de verdura, galinha ou carne
- Lencinhos umedecidos/toalhetes

### Dicas para a preparação

- Se ficar enjoado durante a preparação, experimente tomar chá de menta ou chupar um limão.
- Também pode beber a solução gelada.
- Ao começar com a diarreia, pode usar os lencinhos umedecidos/toalhetes para prevenir a irritação da pele. Evite usar vaselina ou Desitin.

## Dietas de líquidos claros e de baixo resíduo

Segue-se um guia de alimentos que pode comer durante a dieta de baixo resíduo antes do procedimento, assim como uma lista de líquidos claros para essa etapa da preparação. De uma forma geral, evite alimentos duros ou fibrosos e alimentos que contenham grãos integrais, frutos secos, sementes, casca ou corante vermelho.

### IMPORTANTE!

Uma dieta de baixo resíduo ajudará a ter o melhor resultado na preparação do intestino. Se não tiver a certeza se um alimento é de baixo resíduo, é melhor não comer quando se preparar para o procedimento.



Grupo alimentar	Alimentos permitidos	Alimentos a evitar
<b>Leite e laticínios</b>	Leite, leite de soja ou frutos secos (desde que não tenham sedimentos), sorvete/gelados, iogurte, queijo	Produtos não lácteos com pedaços de frutos secos, sementes ou frutas adicionadas
<b>Bebidas</b>	Café, chá, refrigerante, sucos/sumos sem polpa, refresco Kool-Aid (sem corante vermelho), Boost, Ensure ou outros suplementos nutricionais sem fibra adicionada	Nenhum suco/sumo com polpa, sementes, fibra adicionada nem suco de ameixa
<b>Pães, cereais e amido</b>	Todos os pães refinados, tais como English muffins, pão pita, pãezinhos tipo biscuit, muffins, bolachas e biscoitos, panquecas americanas, waffles, cereais como Cheerios, Cornflakes, Rice Krispies, arroz branco, massas refinadas	Nenhum grão integral, aveia, granola, qualquer alimento com sementes ou frutos secos, pão de milho, bolachas tipo graham cracker, arroz integral, casca de batata, quinoa
<b>Frutas</b>	Fruta enlatada ou cozida sem casca ou semente, puré de maçã, banana bem madura, molho de mirtilo ( <i>cranberry</i> ) em forma de gelatina	Nenhuma fruta crua (exceto bananas bem maduras), abacaxi enlatado, laranja, salada de frutas, frutas secas, molho de mirtilo, abacate
<b>Verduras</b>	Verduras macias, bem cozidas, enlatadas ou congeladas, sem semente ou casca como cenoura ou beterraba sem casca, suco de verduras ou molho de tomate coados	Nenhuma verdura crua ou cozida que seja dura ou fibrosa, tal como brócolis, espargos, espinafres, etc.
<b>Carne e substitutos de carne</b>	Peixe, galinha, vaca e porco macios e cozidos, ovos, tofu, pasta de frutos secos cremosa	Nenhuma parte dura da carne (cartilagem), carnes frias ou linguiça, nenhum substituto de carne feito de grãos integrais, sementes ou pedaços de frutos secos, feijão, ervilhas ou lentilhas
<b>Vários</b>	Sal, açúcar, temperos moídos ou em flocos, chocolate, qualquer condimento líquido ou pastoso como ketchup, molho de soja, maionese ou geleia (mas não marmelada ou fruta em conserva)	Nenhum tipo de pimenta, tempero em semente ou outras sementes, frutos secos, pipocas, pickles, azeitonas

### Dieta de líquidos claros: Mantenha-se hidratado e tome muitos líquidos claros durante o dia!

**Ao chegar à etapa de líquidos claros da preparação, pode tomar apenas:** água, refrigerante de cor clara, chá ou café (preto, sem creme/natas nem leite), sucos claros, Gatorade ou outras bebidas desportivas (sem corante vermelho), caldo de galinha, vaca ou verdura (líquido ou em cubinho), gelatina (que não seja vermelha) e picolé/gelado de água (que não seja vermelho).

Nada de alimentos sólidos. Nada de balas/rebuçados ou chicletes/gomas, bebidas com corante vermelho, produtos lácteos, sumo com polpa e álcool.