



**PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS  
SECRETARIA DE SAÚDE  
CENTRAL MUNICIPAL DE REGULAÇÃO**

**ANEXO III**

## **Exame de Polissonografia**

O exame de Polissonografia é realizado no laboratório do sono com o objetivo de fornecer ao médico, dados precisos em relação ao seu sono, bem como, roncos, distúrbios respiratórios, movimentos e comportamentos anormais desde a hora do apagar das luzes até o amanhecer. O paciente dormirá num ambiente confortável, de preferência respeitando-se seu horário habitual de sono, monitorado por aparelhos que permitirão avaliar parâmetros anteriormente descritos. O exame permite testar durante o sono os potenciais elétricos das atividades cerebral, dos batimentos cardíacos, os movimentos dos olhos, a atividade muscular, o esforço respiratório, a saturação do oxigênio no sangue, os movimentos das pernas e outros parâmetros.

A técnica especializada recepcionará e fornecerá um questionário com perguntas de como foi a sua rotina no dia do exame e na manhã seguinte será respondido um novo questionário para nos informar como foi a sua noite no laboratório do sono. Antes do início do exame de polissonografia serão fixados vários sensores pelo corpo (não há procedimento que penetre na pele, portanto é indolor). Não serão usados sedativos para induzir o sono. Após o término do exame será servido um desjejum. Por volta das 6h o paciente estará de alta da clínica, podendo permanecer nesta até as 6h30, no máximo.

### **Recomendações para o exame de Polissonografia**

- ✓ Evite fazer uso de bebida alcoólica no dia do exame, pois o álcool pode despertá-lo inúmeras vezes durante a noite, prejudicando o exame;
- ✓ Evite tomar café, coca-cola, chá preto e chimarrão, pois a ação estimulante da cafeína pode durar até sete horas no seu organismo dificultando iniciar o sono;
- ✓ O paciente deve vir alimentado, já que não dispomos de serviço de nutrição durante a noite;
- ✓ Faça uso dos seus medicamentos de rotina normalmente; Informe ao técnico no dia do exame se, eventualmente, for alérgico a produtos como éter, acetona ou algum outro produto;
- ✓ É permitido trazer seu travesseiro, caso esteja acostumado a dormir com ele; Traga pijama confortável, chinelo, escova de dente, escova de cabelo e pertences pessoais e de higiene que achar necessário;
- ✓ Dispomos de banheiro privativo com chuveiro;
- ✓ Os cabelos devem estar limpos e não conter cremes, gel ou laquê;
- ✓ Sugere-se lavar com shampoo ou sabonete neutro;
- ✓ Não é necessário acompanhante;
- ✓ Traga o pedido médico e/ou guia de exame;
- ✓ Evite cochilar durante o dia.