

Teste de Latência Múltipla do Sono

Este exame é sempre precedido por um Registo Poligráfico do Sono tipo I, ou seja, com internamento.

Instruções:

- Lavar a cabeça antes do exame (no próprio dia). Não trazer o cabelo molhado e evitar aplicar lacas ou gel;
- Evitar bebidas estimulantes no dia do exame tais como: café, chá ou outras contendo cafeína;
- Evitar prática de exercício físico intenso no dia do exame;
- Desligar telemóveis imediatamente antes **e durante** realização do exame;
- Manter a regularidade da medicação, fornecendo ao técnico uma lista com o nome dos medicamentos;
- Trazer uma t-shirt, um pijama e a sua higiene pessoal.

Acerca do exame:

O teste de latência múltipla do sono é o método mais objectivo para avaliação do grau de sonolência diurna. Após um registo poligráfico do sono com internamento o utente permanece internado a fim de realizar 4 a 5 sestas de 20 minutos, de 2 em 2 horas, para se avaliar a latência ao sono.

Notas importantes:

- Trazer roupa confortável (fato de treino se possível).
- Trazer livros, revistas, computador portátil e outros para se ocupar entre as sestas.