

Registo Poligráfico do Sono em Ambulatório

Este exame engloba pedidos de Estudo Poligráfico do Sono **tipo II**, Estudo do Sono, Estudo Poligráfico do Sono e Polissonografia no domicílio.

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 ou camisola confortável que manterá durante a noite, uma vez que o aparelho não vai em contacto com a pele;
- Trazer roupa larga e confortável e ainda um lenço ou chapéu, a fim de cobrir a cabeça e os electrodos.

Acerca do exame:

A Polissonografia é o método mais objectivo para avaliação do sono e das suas variáveis fisiológicas. Deverá deslocar-se ao Hospital SOERAD ao final do dia, para colocar um aparelho portátil com diversos sensores que registarão continuamente vários parâmetros durante a noite. Na manhã seguinte volta ao Hospital, para remoção do equipamento e arquivo do registo.

Notas importantes:

- Se fizer terapêutica com **CPAP** tem de **parar de dormir com a máscara pelo menos 5 noites antes da realização do exame**, caso contrário não poderá realizar o exame.
- Terapêutica apenas de oxigénio pode manter.
- Trazer exames anteriores (PSG's, exames cardiorrespiratórios ou exames de imagem - TAC e RMN).