

Data do exame :     /     /

**PROSSONO- CENTRO DE MEDICINA DO SONO**  
**Rua Itacolomi, 149 – Alto da Boa Vista – Ribeirão Preto – SP**  
**Telefones: (16) 3610-0735 / 4141-3045**

### **Recomendações para realização do Exame de Polissonografia Domiciliar**

- O horário de chegada da equipe técnica no domicílio do paciente é 20:30, com liberação prevista para 07:00 do dia seguinte.
- Aguardar a chegada da equipe técnica trajando roupa confortável para dormir (sem elástico nos punhos e tornozelos), tendo se alimentado de maneira usual.
- Dormir no horário habitual na noite anterior ao exame.
- Não dormir durante o dia do exame.
- Não ingerir bebida alcoólica 24 h antes do exame.
- Evitar no dia do exame bebidas cafeinadas (chá preto, refrigerantes, café).
- Manter uso de medicamentos (**a suspensão deverá ser feita por solicitação médica prévia**).
- Em caso de gripe, tosse ou febre o exame não deverá ser realizado, devendo ser desmarcado com a máxima antecedência possível.
- Lavar e secar o cabelo no dia do exame. Procure não usar qualquer produto como spray, gel, condicionadores sem enxágüe, porque podem evitar que os eletrodos se fixem no couro cabeludo
- Levar guia autorizada pelo seu convênio e/ou pedido médico na Rua Guimarães Passos nº 582 – Vila Seixas, em horário comercial, pelo menos dois dias antes da realização do exame. (**Não será permitido realização do exame sem autorização ou pedido médico**).
- **Caso não possa realizar o exame na data marcada, telefonar para desmarcar com antecedência de pelo menos 24 horas.**

#### **Observações para as mulheres:**

- Remover o esmalte das unhas e/ou unhas artificiais em pelo menos dois dedos. O oxímetro que é colocado em seu dedo para monitorizar os níveis de oxigênio no sangue lê essa informação através da unha, por isso qualquer esmalte ou acrílico pode evitar uma leitura correta.
- Não usar maquiagem e cremes. Alguns eletrodos são colocados na face e nas pernas e por isso essa área deve estar limpa para possibilitar uma boa conexão, se fizer uso de algum medicamento ou creme na pele, avisar a equipe técnica.

#### **Observações para os homens:**

Fazer a barba algumas horas antes do exame, (somente para pacientes que não usem barba normalmente).