

Data do exame:

– Horário de entrada: **20:30 HORAS**

Horário de saída : 07:00 horas

**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

- O horário de chegada é 20:30, com liberação prevista para 07:00 do dia seguinte.
- 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
- Jantar normalmente, antes de ir para a clínica.
- Levar roupa confortável para dormir (sem elástico nos punhos e tornozelos). Não é permitida a realização do exame apenas com roupas íntimas.
- Levar objetos de higiene pessoal.
- Se desejar, poderá trazer o seu próprio travesseiro, edredom ou cobertor.
- Levar guia autorizada pelo seu convênio (**Não será permitida a realização do exame sem autorização**). **Pacientes particulares devem apresentar o pedido médico.**
- **Caso não possa comparecer 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).

**Obs. A clínica conta com um estacionamento pequeno. Na impossibilidade de guardar o carro no estacionamento próprio da clínica, o paciente será orientado a procurar estacionamentos próximos terceirizados.**