

Data do exame:

– Horário de entrada: **20:30 HORAS**

Horário de saída : 17:00 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 de Teste das Latências Múltiplas do Sono

- O horário de chegada é 20:30, com liberação prevista para 17:00 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).
- **Vários medicamentos podem interferir nos resultados. Consulte o médico solicitante para saber se deve ser feita a suspensão de algum medicamento.**
- 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.***

*Data do exame:*

*– Horário de entrada: **20:30 HORAS***

*Horário de saída : 17:00 horas*

**Durante o teste de latência:**

- São realizados cinco testes com 20 minutos de duração.
- O intervalo entre os testes é de duas horas.
- O propósito do teste é avaliar a propensão para adormecer. Durante os testes, o paciente deve manter aparelho celular e o televisor desligados.
- Nos intervalos entre os testes, o paciente não pode adormecer, devendo permanecer sentado, fora da cama. Caso tenha dificuldade em permanecer acordado, comunicar a equipe técnica.
- Nos intervalos, o paciente deve permanecer na área interna da clínica, podendo usar computador pessoal, assistir televisão e fazer leitura.
- Pacientes tabagistas não devem fumar nos vinte minutos que antecedem cada teste.
- Devem ser trazidos alimentos leves para consumo ao longo do dia, sendo possível contatar restaurantes terceirizados para entrega de refeições.