

Siga as orientações descritas abaixo para um exame com boa qualidade técnica.

Nos dias anteriores ao exame:

Siga seus horários regulares de sono e tome as medicações habituais.

No dia do exame:

- Não use bebidas alcoólicas;
- Não use bebidas estimulantes após as 15h (café, chá preto ou chá verde, etc.);
- Não durma ou cochile durante o dia;
- **Lave a cabeça com sabão de coco ou xampu neutro e NÃO coloque qualquer tipo de creme, condicionador de cabelos, gel ou spray;**
- Os homens que não usam barba, façam a barba nesse dia.

Na noite do exame:

- Chegue à clínica até as 19h;
- Alimente-se bem antes de vir;
- Venha com os cabelos já limpos e secos;
- Venha sem maquiagem e sem esmalte nas unhas das mãos;
- Não use medicações que não sejam do seu uso habitual.

Traga para clínica:

- Lista com os nomes das medicações em uso na última semana;
- Laudos de polissonografias anteriores que não tiverem sido realizadas na Sonoclin;
- Pijama confortável com camisa de abertura frontal (evite pijama de seda ou cetim);
- Material de higiene pessoal (basicamente escova e pasta de dentes);
- Caso pretenda tomar banho pela manhã, traga kit de banho (toalha, sabonete, etc.);
- Caso costume comer antes de dormir, traga um lanche leve (fruta, barra de cereal);
- Caso costume estranhar outros tipos de travesseiro, traga seu próprio travesseiro.

A polissonografia não pode ser realizada em caso de gripe ou outro tipo de infecção respiratória. Nesse caso, ligue para a clínica com antecedência para remarcar o seu exame.

Boa noite e bom exame!