

Seguir as orientações é fundamental para um exame de boa qualidade técnica.

Nos dias anteriores ao exame:

- Siga seus horários regulares de sono e tome as medicações habituais
- Programe-se para poder dormir pelo menos até as 6 horas da manhã **na noite do exame**. Caso necessário, a clínica pode fornecer uma declaração para ser apresentada no trabalho.

No dia do exame:

- **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 no dia do exame.
- Não use bebidas alcoólicas.
- Não use bebidas estimulantes após as 14h (café, chá preto, chá verde, etc.).
- Não durma durante o dia.

Na noite do exame:

- Chegue à clínica entre 19h30min e 19h50min.
- Alimente-se bem antes de vir.
- Venha com os cabelos já limpos e secos conforme as orientações acima.
- Venha sem maquiagem e sem esmalte nas unhas das mãos.
- Não use medicações que já 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.

Em caso de tosse, febre, coriza ou qualquer outro sinal de infecção respiratória, o exame não pode ser realizado. Nesse caso, ligue para a clínica para remarcar o exame.

Agradecemos sua escolha. Boa noite e bom exame!