

TESTE DAS MÚLTIPLAS LATÊNCIAS DO SONO (TMLS)

PREPARO PARA EXAME

RECOMENDAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DO EXAME

Para a realização do seu exame, é fundamental que você siga as instruções abaixo:

- Tenha dormido regularmente, **sem privação de sono, nas últimas 3 noites.**
- Esteja com a cabeça limpa e seca, sem o uso de cremes, condicionadores ou gel.
- Quem costuma se barbear diariamente tem de fazê-lo antes de comparecer ao Instituto do Sono.
- Não use esmalte de cores escuras.
- **Traga roupas confortáveis para dormir, sem elásticos nos tornozelos.**
- O Instituto do Sono disponibiliza, para a realização do exame, toalhas, travesseiro, roupa de cama e cobertor. São disponibilizados também kit de higiene pessoal e secador, para a lavagem de cabelos, necessária após o exame. Caso prefira, traga seu travesseiro, shampoo e condicionador. Traga também um chinelo com sola de borracha e objetos de uso pessoal. É importante destacar que a temperatura no quarto deve permanecer entre 21°C e 23°C para o bom andamento do exame. Por isso, caso julgue necessário, traga um cobertor adicional.
- Caso você tome alguma medicação de uso contínuo, verifique com o seu médico se você deve ou não suspender a medicação para a realização do exame.
- No dia do exame, **evite o consumo de bebidas alcoólicas e cafeinadas**, como chás, cafés e refrigerantes.
- **Em caso de gripe, tosse ou febre, o exame deve ser reagendado**, a não ser que o médico solicitante informe ao Instituto do Sono sobre a necessidade de realizar o TMLS mesmo nessas circunstâncias.
- Pacientes que realizaram **procedimentos na pele como, por exemplo, peeling, devem esperar pelo menos 20 dias após o procedimento para realizar o exame.**
- **Não use cremes esfoliantes para o rosto uma semana antes do exame.**
- Caso possua **próteses capilares, mega hair, apliques, ou use perucas fixadas com cola ou fita adesiva, é necessário retirá-los para a realização do exame.**
- Para a realização do exame, é necessário posicionar eletrodos na pele. Em raras ocasiões, o contato com a fita adesiva hipoalérgica pode desencadear reações de hipersensibilidade, como vermelhidão e coceira.
- O Instituto do Sono serve café da manhã e almoço. **No caso de bebês e crianças, é necessário trazer alimentação específica, como leite ou papinha, e fraldas.**

LOCAIS DO EXAME

No ato da confirmação do agendamento, você será informado em qual unidade realizará o exame.

NO DIA DO EXAME

É fundamental que você traga o **pedido médico original, documento de identidade com foto (RG/CNH) e a carteirinha do convênio**.

Obs.: Os pacientes que não trouxerem o pedido médico original na data do exame **não poderão realizá-lo** conforme exigência dos convênios médicos.

Horário de chegada no dia do exame

Pacientes que **não** realizaram a polissonografia no dia anterior deverão chegar às 7h30 e se dirigir ao 13º andar.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

Acompanhantes

A presença de acompanhantes é obrigatória para pacientes menores de 18 anos, pessoas com deficiência e/ou idosos com limitações, desde o momento da chegada ao Instituto do Sono até o término do exame.

A presença de acompanhantes é opcional para maiores de 60 anos e pessoas com transtornos psiquiátricos (neste caso, é necessário solicitação médica para acompanhante).

Nos casos acima não há cobrança de taxa adicional.

Importante: nos demais casos, será cobrada taxa extra por acompanhante (consultar o valor com a equipe de atendimento).