

# PREPARO PARA EXAME POLISSONOGRAFIA



INSTITUTO do  
**IS**ONO



## POLISSONOGRAFIA

---

No exame de Polissonografia, o paciente passa a noite em uma suíte confortável, onde são monitoradas as suas variáveis fisiológicas durante o sono, com gravação em áudio e vídeo.

As principais variáveis registradas simultaneamente durante a noite são atividade elétrica cerebral e muscular, movimento dos olhos, fluxo de ar pelo nariz e boca, esforço respiratório e saturação do oxigênio, por meio de sensores delicadamente colocados na superfície da pele com fitas adesivas. Por contar com o monitoramento feito pelo técnico de polissonografia durante todo o exame, essa polissonografia tipo I é considerada padrão ouro.

O exame pode ser realizado também com CPAP que é semelhante à polissonografia basal, porém com a inclusão do aparelho de pressão positiva contínua em vias aéreas (CPAP, BPAP e Servo) por meio da máscara facial. Estes equipamentos são utilizados no tratamento da apneia obstrutiva, hipoventilação e apneia central do sono. Caso o paciente utilize a máscara de CPAP, deverá trazê-la para o exame.

O objetivo do exame é definir a melhor pressão para ajuste do equipamento. Os exames são realizados mediante **solicitação médica. Todo processo é indolor e permite que o paciente durma normalmente.**



## MARCAÇÃO E CONFIRMAÇÃO DO EXAME

---

Para agendar seu exame entre em contato com nossa central pelo telefone (11) 2108-7777.

Após o agendamento, é necessário encaminhar antecipadamente os seguintes documentos, que devem estar legíveis:

### 1 – Convênio

- Pedido médico
- Documento de identidade com foto (RG/CNH)
- Carteirinha do convênio
- Autorização do convênio (quando necessário)

### 2 – Particular

- Pedido médico
- Documento de identidade com foto (RG/CNH)

**Obs:** o pagamento deve ser realizado no dia do exame, em dinheiro ou cartão de débito ou crédito, e o valor pode ser parcelado em até 10 vezes sem juros.

### Opções de entrega da documentação

- **Pelo site:** [www.institutodosono.com](http://www.institutodosono.com)
- **Por WhatsApp:** (11) 2108-7777
- **Pessoalmente:** Rua Marselhesa, 500 – 13º andar  
De segunda a sexta-feira das 8h00 às 17h00.

### DÊ PRIORIDADE PARA O ENVIO PELO SITE

Se a documentação estiver incompleta, ilegível ou irregular até 5 dias antes da data agendada, o exame será cancelado.



## RECOMENDAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DO EXAME

---

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

- Esteja com a cabeça limpa e seca, sem o uso de condicionadores, cremes ou gel.
- Quem costuma se barbear diariamente tem de fazê-lo antes de comparecer ao Instituto do Sono.
- Não use esmalte de cores escuras ou qualquer tipo de alongamento de unhas.
- **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. Oferecemos também kit de higiene pessoal e secador, que devem ser solicitados ao técnico. 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.
- Traga seu medicamento no dia do exame.



- No dia do exame, **evite o consumo de bebidas alcoólicas e cafeinadas**, como chás, cafés e refrigerantes.
- Como não servimos jantar, é importante que você se alimente antes do exame. Oferecemos um lanche, composto por uma fruta e bolachas salgada e doce, e o café da manhã. No caso de bebês e crianças, é necessário trazer alimentação específica, como leite ou papinha, e fraldas.
- Pacientes que utilizam fraldas geriátricas devem trazê-las no dia do exame.
- **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 a polissonografia 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 PRECISA SABER

---

Agora que você conheceu um pouco mais sobre a Polissonografia e como deve se preparar para o seu exame, é fundamental que você informe o **Instituto do Sono** caso possua necessidades especiais. Dessa forma, podemos fornecer orientações para melhor recebê-lo.

### **Veja a seguir alguns exemplos:**

- Necessidade de algum equipamento médico-hospitalar de uso diário, como aspirador, inalador, sonda, etc.
- Usuário de oxigênio contínuo.
- Usuário de CPAP, BPAP, VPAP ou Servo.
- Possui gastrostomia e/ou traqueostomia.
- Pessoa com deficiência ou indivíduo com doença neurológica ou psiquiátrica grave que traga riscos de intercorrências médicas.
- Se houver a necessidade de cuidados médico-hospitalares.



**Importante:** não realizamos procedimentos médico-hospitalares, somente atendimento ambulatorial.

## 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:** O atendimento via convênio será realizado somente com o pedido médico original e com a carteirinha ativa no dia do exame, pois realizamos a consulta de elegibilidade, mesmo que tenha autorização. Caso a carteirinha esteja inativa ou não traga o pedido original no ato, o exame não poderá ser realizado, conforme exigência dos convênios médicos.



## LOCAIS DO EXAME

---

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

### Nossas Unidades

#### **Unidade Marselhesa**

Rua Marselhesa, 500 – Vila Clementino

São Paulo/SP – CEP: 04020-060

[Próximo à Estação Santa Cruz do Metrô]

**Na recepção, localizada no térreo, você será direcionado para o andar do seu exame, onde será conferida a documentação.**

#### **Unidade Napoleão de Barros**

Rua Loefgren, 1900 – Vila Clementino

São Paulo/SP – CEP: 04040-003

[Próximo à estação Hospital São Paulo do Metrô e ao Amparo Maternal]

**Na recepção, localizada na 2o andar, será realizada a conferência da documentação e o direcionamento para o quarto do seu exame.**

### **Horário de chegada no dia do exame para atendimento na recepção**

Das 19h às 20h.

**O preparo do exame se inicia o mais próximo possível do horário habitual de dormir.**



# INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

---

## Acompanhantes

A presença de acompanhantes é obrigatória e gratuita para pacientes menores de 18 anos e com mais de 80 anos. Mulheres de qualquer idade, por lei, podem solicitar a presença de um acompanhante. Para casos como de idosos, pacientes com transtornos psiquiátricos ou necessidades especiais, por favor verifique com a equipe de atendimento.

### Importante:

- Nos demais casos, **poderá ser cobrada uma taxa extra por acompanhante** [consultar o valor com a equipe de atendimento].
- Para realização de **polissonografia com acompanhante** é necessário informar esta necessidade ao **Instituto do Sono** no ato do agendamento.

## Acomodações

O Instituto do Sono oferece acomodação em suíte individual com chuveiro, TV a cabo, ar-condicionado, controle de luminosidade e local para armazenar seus pertences.

## Cortesia

- Wi-fi
- Café da manhã executivo
- Uma fruta, bolachas salgada e doce

## Estacionamento

Possuímos convênio com estacionamento pago, com desconto especial para pacientes do **Instituto do Sono** [consultar o valor com a equipe de atendimento].



## RESULTADOS DE EXAMES

---

Os resultados podem ser retirados pela internet [site ou aplicativo], pessoalmente ou entregues por motoboy. **A escolha da forma de entrega à domicílio, deve ser feita por telefone (11) 2108-7777 – Opção 3.**

- **Via site:** acesse [www.institutodosono.com](http://www.institutodosono.com) e clique em Resultados. Insira o número do seu protocolo e a senha
- **Aplicativo:** baixe o aplicativo no celular e clique em Exames/ Resultados/ Consultar Exames e informe o número do seu código. No primeiro acesso é preciso informar dados pessoais como nome completo, CPF, e-mail, data de nascimento e endereço.
- **Via motoboy:** as entregas são feitas de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h. O exame será entregue em até 3 dias úteis após a liberação do resultado [consulte com a equipe o valor e as regiões atendidas].
- **Pessoalmente:** retire o exame na Rua Marse-lhesa, 500, 9º andar, de segunda a sexta-feira, das 13h às 15h.



**Baixe o nosso app!**



**Central de agendamento:**

  (11) 2108-7777

**Unidades:**

Rua Marselhesa, 500 – Vila Clementino – SP

Rua Loefgren, 1900 – Vila Clementino – SP

[www.institutodosono.com](http://www.institutodosono.com)

  /institutodosonooficial

---

INSTITUTO DO  
SONO

