

**Hospital de Santo André**  
Unidade de Ambulatório de Pneumologia  
Piso 00

## Registo Poligráfico do Sono (Nível II) no Domicílio

Consiste no registo do sono durante o período noturno. A monitorização do exame é efetuada por um técnico especializado na área do sono e inclui sensores cardiorrespiratórios; eletromiograma e eletroencefalograma.

# Recomendações

- Não utilizar laca ou gel, nem pintar o cabelo nos dias que antecedem o exame;
- Remover verniz das unhas das mãos;
- Usar roupa confortável no dia do exame (ex: fato de treino);
- Caso faça alguma medicação para dormir em SOS, não a deve tomar no dia do exame (deve fazer-se acompanhar de uma lista da medicação que faz);
- Fazer uma refeição ligeira ao jantar, sem ingerir álcool ou bebidas estimulantes (café, chá ou outras contendo cafeína);
- Evitar exercício físico após a colocação dos sensores;
- *É aconselhável vir acompanhado(a) por alguém que o(a) possa levar ao domicílio após a colocação do equipamento.*