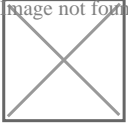


image not found or type unknown



# Polissonografia

## O que é a polissonografia?

A polissonografia é um exame que se realiza para estudar o sono de uma pessoa. É feito através do recurso ao uso de sensores que registam, por exemplo, atividade elétrica cerebral, movimentos dos olhos, atividade muscular e cardíaca, fluxos de respiração incluindo o ressonar e posições corporais.

## Para que serve a polissonografia?

A polissonografia tem como principal objetivo o diagnóstico de doenças que se manifestam durante o sono.

## Em que situações há indicação para fazer uma polissonografia?

A polissonografia é prescrita pelo médico quando existe suspeita de alguma doença do sono.

## Quais os diagnósticos que podem ser feitos com a polissonografia?

Através de uma polissonografia, podem ser diagnosticados os seguintes

distúrbios do sono:

síndrome de apneia do sono

doenças do movimento que ocorrem durante o sono como

movimentos periódicos do sono ou bruxismo noturno

parassomnias como sonambulismo

hipersóminas de origem central como a narcolepsia

## Onde são, habitualmente, feitas as polissonografias?

As polissonografias classificadas nível 1 (que incluem para além dos sensores que captam as diferentes atividades cerebral, respiratória, cardíaca e muscular, o registo de vídeo do sono) são feitas em hospitais e/ou clínicas. As polissonografias classificadas nível 2 podem ser realizadas no domicílio. Existem critérios clínicos relacionados com a suspeita da doença de sono que pode existir para definir o tipo de polissonografia a realizar.

## Que cuidados devo ter no dia do exame?

Recomendam-se os seguintes cuidados no dia do exame:

não dormir sestas

evitar o consumo de álcool, café e bebidas estimulantes

manter o uso dos medicamentos habituais

evitar o uso de cremes, champôs e amaciadores que condicionem a aderência dos sensores do exame ao corpo

não usar unhas de gel ou gelinho que impossibilitam o normal

funcionamento do oxímetro (sensor que capta os valores de oxigénio no sangue)

Para além disso, é obrigatória a presença de acompanhantes de pessoas

com menos de 18 anos, pessoas com deficiência e idosos com limitações.

## **Existe alguma contraindicação para não fazer este exame?**

No dia do exame, caso tenha problemas de saúde fora do habitual, como gripe ou problemas respiratórios, a polissonografia deve ser remarcada. É importante que no dia da realização do exame estejam reunidas as condições de um dia-a-dia normal do indivíduo para que os resultados sejam o mais fidedignos possível.

## **As crianças também podem realizar uma polissonografia?**

Sim. As crianças também podem ter sintomas que precisem de ser estudados e doenças do sono que precisem de ser diagnosticados através de uma polissonografia.

## **A polissonografia dói?**

Não. A polissonografia é um exame não invasivo e que não causa dor. Pode haver uma sensação de desconforto devido aos sensores ou associada a uma estranheza de ambiente onde o utente terá de dormir, por não ser o habitual, ou por raras reações alérgicas causadas pelo contacto da fita adesiva que fixam os sensores à pele.

## **Quanto tempo demora o exame a ser feito?**

Um exame de polissonografia tem a duração de uma noite normal de sono, desde o momento em que o indivíduo se deita até que se levanta.

# Quanto custa fazer uma polissonografia?

A polissonografia tem um custo diferente conforme o local onde é feita, e que também pode variar de acordo com o subsistema de saúde associado.

O exame para ser participado pelo Serviço Nacional de Saúde deverá ser feito dentro da rede pública de serviços de saúde. Fonte: Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental ([SPPSM](#))

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/tema/exames-e-tratamentos/polissonografia/>