



# POLISSONOGRRAFIA

## o exame do sono

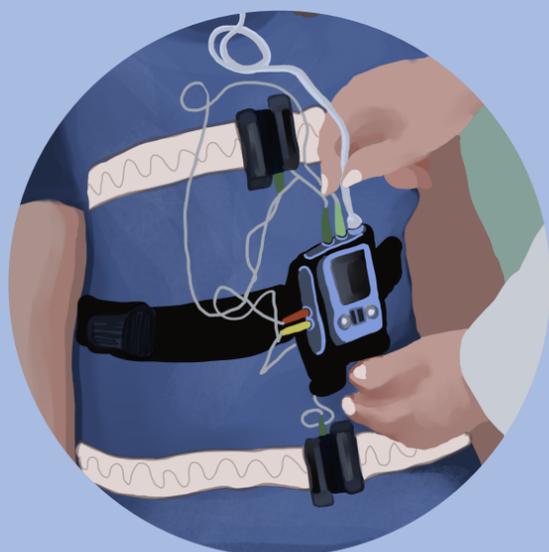
É um exame completo que ajuda no diagnóstico da maioria dos distúrbios do sono, através do registo da atividade cerebral, cardíaca, motora e respiratória. Existem duas principais modalidades deste exame:

- Nível I (em laboratório)
- Nível II (em ambulatório)

### Em ambulatório

Depois de realizada a monitorização em clínica, conseguem levar o equipamento para **dormir em casa**.

Mimetiza de forma mais aproximada uma noite habitual no ambiente familiar e rotineiro.



### No laboratório

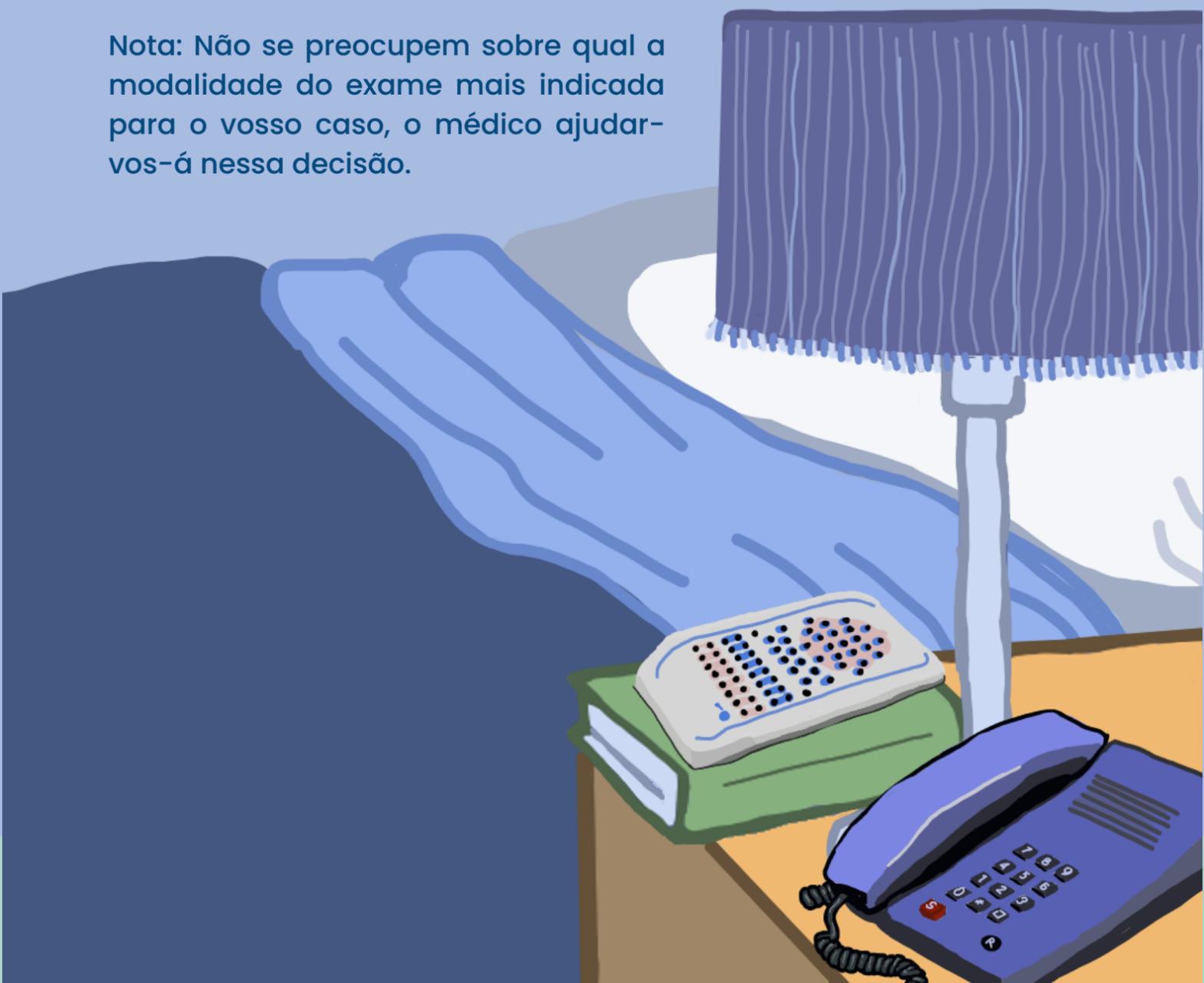
Realizado na clínica ou hospital. Eis as **principais características e vantagens**:

Acompanhamento técnico permanente

Gravação de vídeo

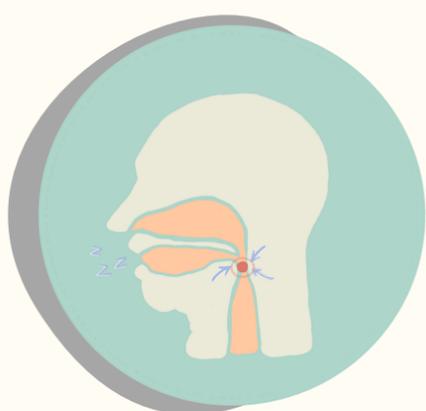
Modalidade obrigatória para distúrbios complexos

Nota: Não se preocupem sobre qual a modalidade do exame mais indicada para o vosso caso, o médico ajudar-vos-á nessa decisão.





# Que distúrbios do sono detecta a polissonografia?



**01**

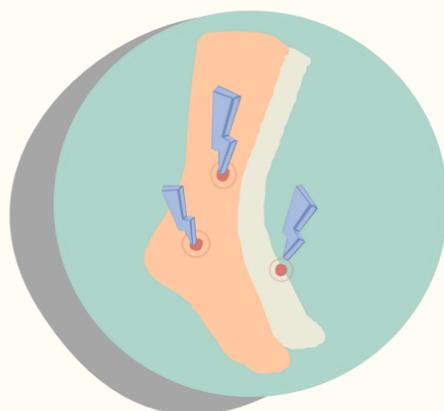
## APNEIA DO SONO

Síndrome causada por vias aéreas respiratórias estreitas, que interferem na passagem do ar durante a noite e provocam paragens respiratórias.

**02**

## DISTÚRBIOS DO MOVIMENTO

Perturbações do sono em que a ocorrência de movimentos repetitivos fragmentam e deterioram a qualidade do sono.



**03**

## PARASSÓNIAS

Experiências ou eventos físicos indesejáveis que acontecem durante o sono. Exemplos: Sonambulismo, terrores noturnos, distúrbio do comer relacionado com o sono, etc.

**04**

## HIPERSÓNIAS

Perturbações do sono caracterizadas, principalmente, por sonolência diurna excessiva e incapacitante.



## Nota:

Existem distúrbios do sono como a **insónia** em que o diagnóstico se baseia nos sintomas, no entanto, a polissonografia pode ser importante para descartar outros distúrbios do sono!

# Que sensores é que vão colocar?

Cada um dos elétrodos tem a função de detetar determinado sinal fisiológico, dando-nos uma informação global sobre os eventos e qualidade do sono.

## Eletroencefalograma (EEG)

Detecta as ondas cerebrais, permitindo ver as fases do sono, despertares e outra atividade cerebral

## Respiração noturna

Avalia a existência de paragens respiratórias durante o sono

## Eletrocardiograma (ECG)

Avalia o ritmo cardíaco e possíveis arritmias noturnas

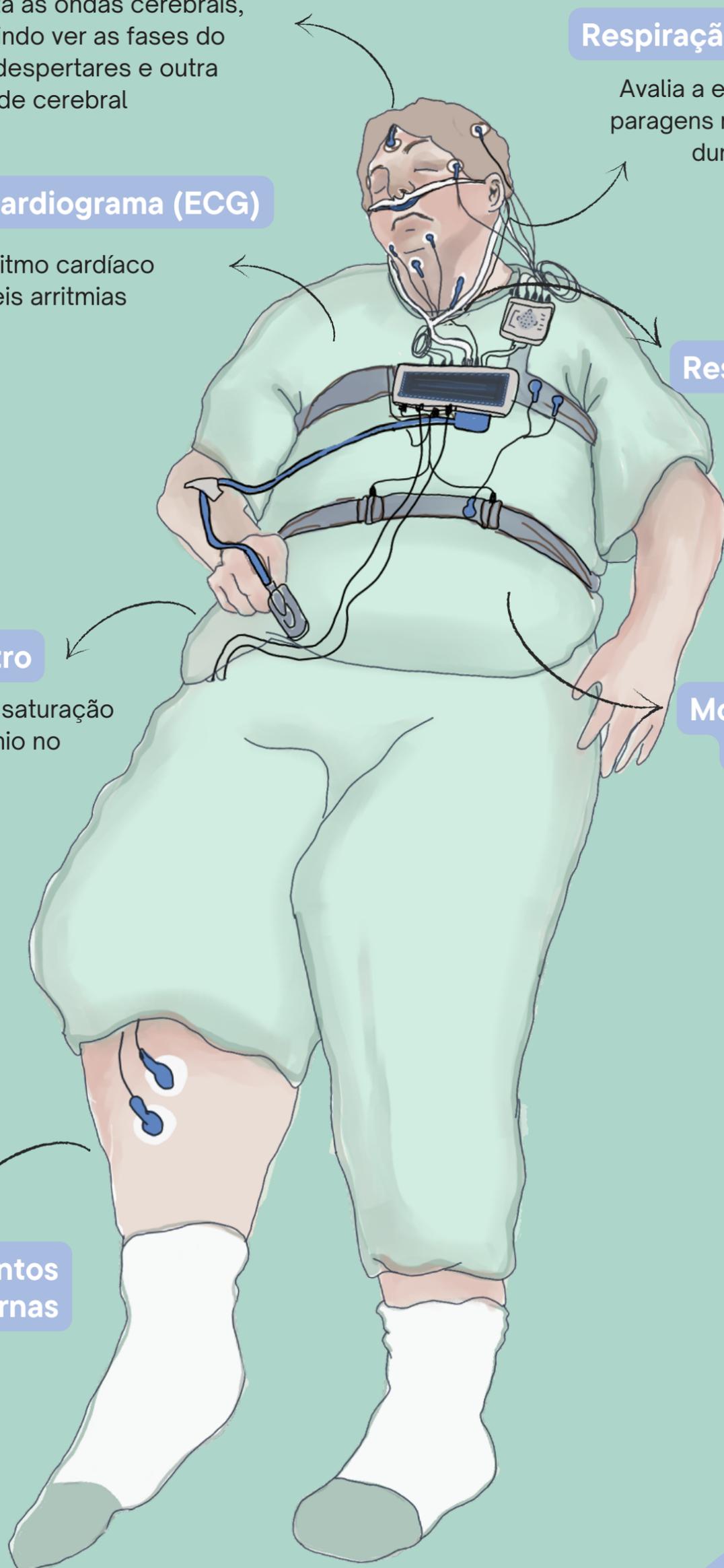
## Ressonar

## Oxímetro

Analisa a saturação de oxigénio no sangue

## Movimentos torácicos

## Movimentos das pernas



# Vou fazer o exame: o que preciso de saber?

## INÍCIO

01

### ANTES DO EXAME

O objetivo é registar uma noite semelhante ao habitual, por isso, não alterem rotinas ou medicação, exceto se o médico vos der indicações para tal.

#### «O que devo levar?»

Tudo o que é habitual para passar uma noite fora, não esquecendo os objetos pessoais que vos trazem conforto, como a almofada habitual, o pijama preferido, tampões de ouvidos, máscara para os olhos, e, claro a medicação!

Além disso, no dia do exame, devem vir com o jantar e banhos tomados, evitar colocar cremes na pele e, se for o caso, retirar o verniz de ambos os indicadores.



02

### O INÍCIO DO EXAME

A monitorização inclui a colocação de vários elétrodos ao longo de todo o corpo e no couro cabeludo. Depois de todos os sensores serem colocados, chega o desafio de dormir com esta parafernália (mas descansem, que é mais aparato que outra coisa!).



03

### DURANTE A NOITE

Durante a noite, o técnico fica na sala de monitorização com acesso online ao registo dos sinais para garantir a sua correta aquisição. Se precisarem de alguma coisa durante a noite (água, mantas ou ir ao WC), podem sempre contactá-lo através de um intercomunicador.



CONTINUANDO  
...

04

DE MANHÃ

Não precisam de colocar despertador. O técnico irá acordar-vos à hora combinada e estipulada no laboratório. De seguida, ajuda-vos a retirar os elétrodos do corpo e cabelo em 10-15 minutos e estarão livre de fios! Nessa altura, podem fazer a vossa higiene e preparem-se para o dia como habitualmente.



05

DEPOIS DO EXAME

O técnico de cardiopneumologia realizará a análise detalhada do registo e enviará o relatório para o médico para que ele possa integrar os resultados com as queixas e sintomas, delineando o tratamento mais apropriado.

FIM

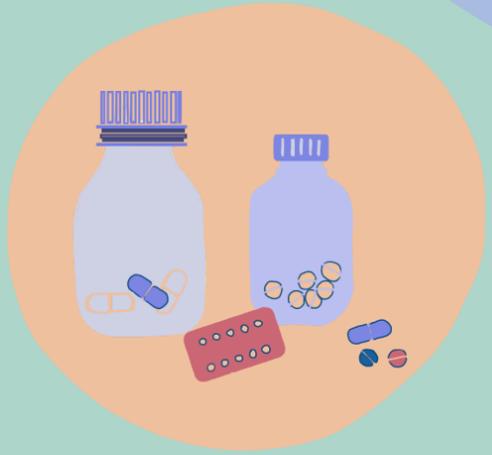




# Dúvidas frequentes

## «E se não conseguir dormir?»

Apesar do equipamento, a maioria das pessoas consegue dormir. Em laboratório, por ser um ambiente novo, a ansiedade e estranheza podem atrapalhar inicialmente, mas os técnicos estarão prontos para vos esclarecer dúvidas e minimizar preocupações. É normal que nessa noite possam ocorrer mais despertares ou eventuais idas à casa de banho, mas o médico terá isso em conta na análise de resultados.



## «Dão medicação para dormir?»

Não é administrada qualquer tipo de medicação, além daquela que já tomam habitualmente.

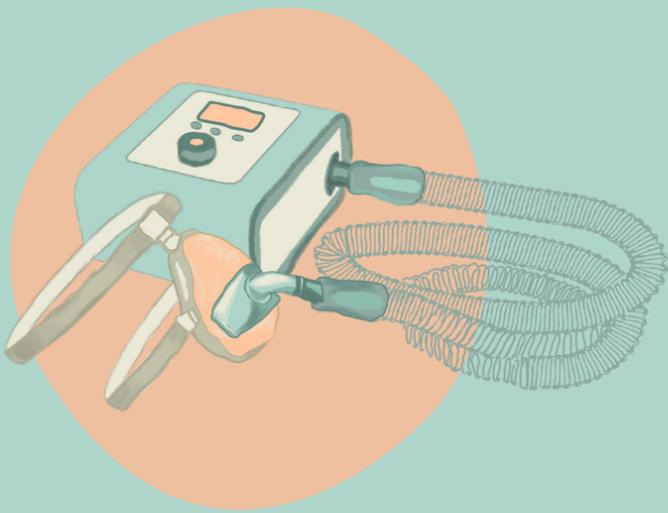
## «Em que posição devo dormir?»

Não existe nenhuma recomendação específica relativa à posição a adotar durante o sono. Desde que se sintam confortáveis, podem dormir na posição que preferirem!



## «Posso levar um acompanhante?»

Habitualmente, não. Só em casos específicos, como as crianças ou pacientes que necessitem de cuidadores, é que é possível ter um acompanhante a dormir no mesmo quarto.



## «Já uso CPAP. Devo levá-lo?»

Sim. Quem já usa pressão positiva contínua na via aérea (CPAP), deve fazer-se acompanhar da máquina e respetiva máscara, para que a use durante o estudo do sono e, de manhã, seja possível realizar a leitura do cartão com as estatísticas da noite.

## «A partir de que idade se pode realizar este exame?»

Todas! Obviamente que no caso das crianças tem de haver uma adaptação do ambiente do quarto e dos próprios sensores. Também se recomenda aos pais que expliquem o que vai acontecer antecipadamente, e com linguagem adaptada à idade. É ainda aconselhado que levem tudo o que seja reconfortante para a criança se sentir «em casa»:

- Almofada
- Chucha
- Peluche para dormir
- História para adormecer, etc.



### FONTES

- Kushida CA, et al. Practice parameters for the indications for polysomnography and related procedures: an update for 2005. Sleep. 2005 Apr;28(4):499-521. doi: 10.1093/sleep/28.4.499. PMID: 16171294.
- Ilustrações por Beatriz de Carvalho. IG: @aliceinwdrland.