



Associação Brasileira do Sono

Apoio



## EDITAL DA PROVA DE HABILITAÇÃO PARA TÉCNICOS EM POLISSONOGRAFIA 2024

### INTRODUÇÃO

A Associação Brasileira do Sono (ABS), com o apoio da Sociedade Brasileira de Neurofisiologia Clínica (SBNC), define a Certificação para Técnicos em Polissonografia.

A Prova de Habilitação para Técnicos em Polissonografia é realizada para comprovar a competência profissional para aquisição dos dados e análise da polissonografia e de procedimentos relacionados ao laboratório do sono. O técnico habilitado deve demonstrar capacidade técnica e analítica de acordo com os aspectos padronizados na literatura mundial, reconhecidos pela Associação Brasileira do Sono.

### SOBRE A PROVA

A Prova de Habilitação para Técnicos em Polissonografia é composta por uma avaliação teórica/prática e será realizada **completamente em formato on-line, no dia 12 de dezembro de 2024, das 14 às 17 horas.**

A prova será composta por **50 questões de múltipla escolha**. Cada questão apresenta quatro alternativas (A, B, C, D). Apenas uma alternativa representa a melhor resposta e o crédito é garantido para a única resposta correta. Respostas que assinalem mais de uma alternativa serão consideradas incorretas. Será permitido o período de três horas para responder completamente a prova.

Serão aprovados os(as) candidatos(as) que apresentarem o mínimo de 70% de respostas corretas.

### REQUERIMENTOS PARA ELEGIBILIDADE

É capacitado(a) para realizar a Prova de Habilitação para Técnicos em Polissonografia o(a) candidato(a) que satisfaça os seguintes critérios de admissão:

1. Apresentar, no mínimo, 06 (seis) meses de experiência, onde a responsabilidade primária do(a) candidato(a) é de realizar polissonografia em laboratório clínico ou de pesquisa em humanos,
2. Ter completado o Ensino Médio até a data de realização da Prova de Habilitação para Técnicos em Polissonografia, e
3. Ser correntemente certificado(a) no Curso de Suporte Básico de Vida (SBV/BLS), Ressuscitação Cardiopulmonar (CPR) ou equivalente (comprovado por profissional socorrista habilitado). **OBS.: O certificado tem validade de dois anos e não serão aceitos certificados fora dessa validade; a realização de Curso de Primeiros Socorros ou Auxiliar ou Técnico de Enfermagem não substitui a necessidade de ser certificado do curso SBV ou equivalente, a não ser que o histórico escolar comprove a realização de curso equivalente e que esteja dentro da validade de dois anos; cursos de graduação na área da saúde frequentemente oferecem curso SBV ou equivalente, mas só serão aceitos aqueles comprovados no histórico escolar e que estiverem dentro da validade de dois anos.**

CNPJ: 07.755.256/0001-58

[www.absono.com.br](http://www.absono.com.br)

[absono@absono.com.br](mailto:absono@absono.com.br) | 11 5081-4659

Rua Pamplona, 788, sala 42 – Jardim Paulista  
São Paulo/SP, Brasil, CEP: 01405-001

CNPJ: 51.234.359/0001-64

[www.sbnc.org.br](http://www.sbnc.org.br)

[sbnc@sbnc.org.br](mailto:sbnc@sbnc.org.br) | 11 3815-0890

Rua Botucatu, 572, conjunto 91 – Vila Clementino  
São Paulo/SP, Brasil, CEP 04023-061



Associação Brasileira do Sono

Apoio



4. Ser sócio(a) adimplente da Associação Brasileira do Sono (ABS).

#### PROCEDIMENTOS PARA INSCRIÇÃO

O(a) candidato(a) deve solicitar ao seu supervisor responsável que preencha o formulário de confirmação de experiência, disponível para impressão na página <https://absono.iweventos.com.br/evento/certificacao2022/home>.

Para inscrever-se para realização da Prova de Habilitação para Técnicos em Polissonografia, o(a) candidato(a) deve preencher completa e devidamente o formulário de inscrição na página <https://absono.iweventos.com.br/evento/certificacao2022/home>. O formulário de experiência assinado, o certificado de conclusão do Ensino Médio, o certificado válido do Curso SBV/BLS (ou equivalente) e o **comprovante de associado(a) adimplente da ABS** devem ser digitalizados (**salvos em um único PDF ou em uma pasta zipada/compactada**) e anexados, de uma única vez, na ficha de inscrição na página:

<https://absono.iweventos.com.br/evento/certificacao2022/home>.

**Os requerimentos incompletos não serão processados, a inscrição não será confirmada e a taxa de inscrição não será devolvida.**

O(a) candidato(a) receberá notificação por e-mail sobre a confirmação da inscrição, no prazo máximo de 15 dias antes da data da prova.

Informações adicionais podem ser obtidas pelo e-mail [absono@absono.com.br](mailto:absono@absono.com.br)

#### PRAZO DE INSCRIÇÃO

As inscrições poderão ser realizadas até às 23h59 do dia **14 de novembro de 2024**. **Não serão aceitas inscrições posteriores a esta data.**

#### TAXA DE INSCRIÇÃO

A taxa de inscrição da Prova de Habilitação para Técnicos em Polissonografia é de R\$ 120,00 (cento e vinte reais) e deve ser paga no local indicado na página <https://absono.iweventos.com.br/evento/certificacao2022/home>. **Não serão aceitas inscrições sem o pagamento da taxa de inscrição.**

#### PROCEDIMENTOS PARA REALIZAÇÃO DA PROVA ON-LINE

##### CONDIÇÕES PARA REALIZAÇÃO DA PROVA ON-LINE

A prova on-line será realizada com o navegador *Proctoring – Browser* travado e com reconhecimento facial/captura de imagem, sendo os requisitos citados abaixo indispensáveis para acesso ao ambiente e realização da prova:

- Antes da data da prova, os(as) candidatos(as) receberão um tutorial para o uso e treinamento na ferramenta digital.



- O(a) candidato(a) deve instalar o *browser* seguro - *Safe ExamBrowser* (SEB) - versão 3.3.2 pelo link: [https://sourceforge.net/projects/seb/files/seb/SEB\\_3.3.2/SEB\\_3.3.2.413\\_SetupBundle.exe/download](https://sourceforge.net/projects/seb/files/seb/SEB_3.3.2/SEB_3.3.2.413_SetupBundle.exe/download)
- A prova poderá ser realizada em *desktop* ou *laptop/notebook*. Não será possível realizar a prova por celular ou *tablet*.
- É necessário ter sistema operacional igual ou mais atual que o Windows 8, 8.1 e 10. Sistemas operacionais MacOS, Linux, Chromecast e Android **NÃO** são sistemas homologados pelo SEB, **NÃO** sendo compatíveis para realização da prova.
- Para acesso ao *login* do ambiente virtual de avaliação, com usuário e senha do candidato, deverá ser utilizado um dos seguintes navegadores habilitados: Google Chrome ou Mozilla Firefox.
- É obrigatória a conexão permanente e contínua com a Internet, com mínimo de 10 MB e, de preferência, com acesso via cabo.
- A máquina deve possuir câmera/*webcam* instalada e em pleno funcionamento, que deverá ficar ligada contínua e permanentemente durante todo o período da prova. O(a) candidato(a) poderá testar o funcionamento da câmera/*webcam* pelo link: <https://pt.webcamtests.com/>
- O candidato precisa ser administrador da máquina, para executar as instalações necessárias do *browser*.
- É de inteira responsabilidade do(a) candidato(a) o provimento dos equipamentos e afins necessários para a realização da prova.

#### ACESSO AO AMBIENTE SEGURO DE REALIZAÇÃO DA PROVA ON-LINE

- O candidato deverá acessar o ambiente para realização da prova on-line, através do seguinte endereço eletrônico: <http://abs.provafacilnaweb.com.br/abs/logincandidate>, sendo que o acesso deverá ser executado, exclusivamente, através dos navegadores Google Chrome ou Mozilla Firefox.
- Após acessar o Sistema/Plataforma de Provas, será solicitada a abertura do Programa SEB 3.3.2, previamente instalado.
- Após acesso ao ambiente o candidato deverá informar usuário e senha, conforme determinado abaixo:
  - O número de usuário do(a) candidato(a) será o número do CPF, contendo 11(onze) dígitos, devendo atentar para informar apenas números, ou seja, NÃO devem ser inseridos ponto (.) e/ou traço (-);
  - A senha de acesso será os 4(quatro) primeiros dígitos do CPF, devendo ser preenchida apenas com números.

#### REALIZAÇÃO DA PROVA

- A prova on-line será realizada através do *browser* SEB, no dia 12 de dezembro de 2024, pelo endereço eletrônico: <http://abs.provafacilnaweb.com.br/abs/logincandidate>, sendo que o acesso deverá ser executado, exclusivamente, através dos navegadores Google Chrome ou Mozilla Firefox.



- Após acessar o Sistema/Plataforma de Provas, será solicitado a abertura do Programa SEB 3.3.2, previamente instalado.
- **A prova iniciará às 14 horas** (horário oficial de Brasília) **e terá duração de 03(três) horas**, não será permitido acesso ao ambiente da prova on-line após o tempo de tolerância estimado abaixo:
  - **A tolerância** máxima para acesso ao ambiente e início da prova pelo candidato será de **10(dez) minutos**.
- A *webcam* deverá permanecer ligada e desobstruída durante todo o período da prova on-line, para tanto, o(a) candidato(a) deverá utilizar um dispositivo que possua este recurso habilitado e liberado para o Programa SEB/Navegador Seguro Safe Browser, que impedirá o uso de qualquer outra tela até a finalização da prova on-line.
- No início da avaliação, o sistema captura a foto do candidato.
- O candidato deverá manter-se à frente da câmera durante todo o tempo de prova, para execução do reconhecimento facial e do correspondente monitoramento on-line. Movimentos amplos com a cabeça (olhar para o lado ou para baixo, sair da frente da câmera, etc.) poderão travar o reconhecimento visual do sistema.
- O candidato deverá estar sozinho no ambiente de realização da prova on-line. Caso seja identificada outra pessoa, além do candidato inscrito, no enquadramento da câmera, o candidato poderá sofrer eliminação do Processo de Certificação a qualquer tempo, inclusive durante a prova.
- Não será permitido que o candidato se ausente do ambiente de execução da prova on-line, bem como do enquadramento da câmera. O monitoramento on-line poderá ser analisado, inclusive, após encerramento da prova e, caso seja identificado algum ato ilícito ou mesmo ausência do(a) candidato(a), poderá ser ELIMINADO do Processo de Certificação.
- Para viabilizar a captura da imagem ao longo da prova, o(a) candidato(a) deverá:
  - Ter uma boa iluminação no ambiente (acender a luz para que o ambiente fique claro durante toda a aplicação da prova), evite ficar contra a luz;
  - A câmera deverá enquadrar o rosto inteiro do(a) candidato(a) (visão frontal);
  - Não usar óculos escuros e/ou chapéu, boné, franjas ou colocar às mãos tampando o rosto, ou qualquer outro item ou procedimento que dificulte o seu reconhecimento facial.
- O candidato que utilizar de meios ilícitos para realização da prova, poderá sofrer eliminação IMEDIATA do Processo Seletivo a qualquer tempo, inclusive durante a prova.
- Não será permitido o uso de fones de ouvido ou celular, durante a aplicação da prova on-line;
- O candidato deverá monitorar o tempo de duração da prova, verificando o cronômetro disponível em tela.
- Após a leitura das Orientações e Instruções da Prova, o candidato deverá clicar em “Concordar com as Instruções” e, em seguida, deverá clicar no canto inferior direito em “Iniciar Prova On-line”.
- O candidato poderá acessar ao texto com as instruções da prova, clicando no canto superior direito da tela.
- Caso haja falha na conexão ou problemas no reconhecimento facial, será aberta uma janela de notificação e haverá travamento do sistema, até a retomada da conexão ou reconhecimento facial



do(a) candidato(a).

- Após a retomada da conexão, o(a) candidato(a) deverá atentar para o salvamento das questões que ficam em AMARELO, quando não foram finalizadas.
- Não será permitida a ausência do candidato do monitoramento on-line durante todo o período de realização da prova, isto é, durante o tempo de realização da prova on-line o candidato não poderá se ausentar, inclusive para ida ao banheiro.
- O candidato deverá ler atentamente as Instruções da Prova e os enunciados das questões.
- O candidato poderá realizar a prova navegando por todas as questões, inclusive retornando para questões anteriores, devendo registrar a resposta escolhida e salvar as respostas.
- Para finalizar a prova on-line, o(a) candidato(a) deverá clicar em “Entregar Prova”.
- Antes de finalizar, o(a) candidato(a) poderá verificar se as respostas das questões objetivas foram salvas, após o registro a questão ficará cor VERDE.

**OBSERVAÇÃO 1:** Eventuais atualizações sobre as recomendações e procedimentos para realização da prova serão informados, por e-mail, com a devida antecedência.

**OBSERVAÇÃO 2:** Todos os candidatos(as) deverão **OBRIGATORIAMENTE** realizar um pré-teste para validação dos dados de acesso, liberação da prova on-line a partir do Programa SEB/Navegador Seguro Safe Browser e correto funcionamento da câmera/webcam. **Este pré-teste deverá ser realizado no período das 9 horas às 16 horas do dia 28/11/2024 ou das 9 horas às 16 horas do dia 29/11/2024.** O objetivo do pré-teste é identificar possíveis problemas (bloqueio de *download* pelo antivírus, reconhecimento visual do(a) candidato(a), etc.) no funcionamento de algum dos equipamentos do(a) candidato(a) e promover a solução antecipadamente, para o perfeito funcionamento no horário oficial da prova on-line. **Os candidatos que NÃO realizarem o pré-teste durante este período descrito acima, serão DESCLASSIFICADOS(AS) e não terão permissão para realização da prova.** Informações detalhadas sobre os procedimentos serão enviadas previamente às datas do pré-teste.

## RESULTADOS

- Os resultados serão divulgados via e-mail aos (às) candidatos (as) em, aproximadamente, 15 dias úteis. Os resultados **NÃO** serão informados (inclusive via telefonema) antes do envio do e-mail.
- Os nomes e os contatos dos(as) candidatos(as) aprovados(as) constarão no site da ABS (<https://absono.com.br/certificacoes/>), na relação de Técnicos em Polissonografia certificados <https://absono.com.br/tecnicos-polissonografia-certificados-sono/>.
- Designação profissional: após a notificação de aprovado(a) pela ABS, os(as) candidatos(as) aprovados(as) poderão utilizar a seguinte credencial: “Técnico(a) em Polissonografia certificado pela Associação Brasileira do Sono”
- Certificado: será digital e enviado **via e-mail**.



## RE-EXAMINAÇÃO

Os(as) candidatos(as) não aprovados na Prova de Habilitação para Técnicos em Polissonografia poderão ser novamente admitidos em prova futura. Entretanto, o(a) candidato(a) deverá submeter-se novamente a todo o processo de inscrição e incluir-se nos pré-requisitos de elegibilidade requeridos na época da nova inscrição.

## CONTEÚDO DA PROVA

### A. Procedimentos do teste polissonográfico

- Coleta e análise de informações:
  - antes do registro:
    - pedidos e protocolos para realização do exame;
    - precauções especiais com o paciente;
    - medicação em uso ou recentemente descontinuada;
    - história clínica;
    - determinar se toda documentação requerida está presente/completa;
    - conversar casualmente com o paciente e observar quaisquer comentários/comportamentos que indicarem desconforto físico/psicológico;
    - ingestão recente de álcool/cafeína;
    - padrão de sono atual;
    - necessidade de intervenção/tratamento durante o registro (por exemplo: insulina);
    - utilização de próteses (por exemplo: olhos, membros) e/ou equipamentos eletromecânicos (por exemplo: marcapasso cardíaco, neuroestimulador);
  - analisar toda a informação disponível para:
    - determinar/verificar os parâmetros a serem monitorizados durante o registro;
    - determinar a razão do teste;
    - determinar a necessidade de equipamentos auxiliares requeridos para o registro;
    - determinar necessidades especiais do paciente durante o registro (por exemplo: medicamentos, lanche, acompanhante)
- Preparação e calibração dos equipamentos:
  - antes da chegada do paciente, os seguintes procedimentos devem ser seguidos:
    - preparação dos eletrodos e sensores;





- identificação do exame (nome do paciente, idade, peso, altura, tipo de estudo, data, quarto, equipamento, nome do técnico, etc.);
- verificação de disponibilidade de espaço para gravação do exame no local digital apropriado;
- ajuste da montagem apropriada;
- preparação do conjunto de filtros e sensibilidades;
- calibração adequada dos equipamentos;
- calibração dos amplificadores DC;
- após a chegada do paciente:
  - explicação dos procedimentos que serão realizados;
  - aplicação do questionário pré-sono;
  - medida e marcação para colocação apropriada dos eletrodos de eletroencefalografia utilizando o Sistema Internacional 10-20 de colocação de Eletrodos;
  - aplicação de todos os eletrodos: limpeza e preparação dos locais onde serão aplicados os eletrodos; verificação da impedância para cada eletrodo; reposição, reaplicação ou troca de eletrodos, caso necessário;
  - aplicação apropriada dos sensores e avaliação do sinal de: fluxo aéreo (por exemplo: termistor, cânula de pressão, capnógrafo); esforço respiratório (por exemplo: cintas elásticas, pletismografia, balão esofágico); oximetria; capnografia; CO<sub>2</sub> transcutâneo;
  - verificação da qualidade do sinal em todos os canais;
  - reposição ou recolocação dos sensores ou outros equipamentos, se necessário;
  - avaliação o perfeito funcionamento do sistema de intercomunicação/audiovisual;
  - realização da calibração fisiológica apropriada: olhos abertos/fechados por 30 segundos; movimentos oculares verticais e horizontais; piscar; engolir, tossir; dorsoflexão dos membros; outros movimentos; inspirar/expirar; segurar a respiração; roncar; decúbito horizontal; etc.;
  - informação ao paciente sobre o início do registro (luz apagada) e anotação de: horário de “luz apagada”; posição do paciente; saturação de O<sub>2</sub>; frequências cardíaca e respiratória; outras informações relevantes (nível de O<sub>2</sub>, nível de pressão de PAP, vazamento da máscara, etc.);
- Monitorização e finalização do registro:
  - durante o registro documentar:
    - variações de posição;
    - alterações de derivações ou amplificadores/sensibilidade;
    - queixas do paciente;
    - condições ambientais (ruídos, luminosidade, temperatura)
    - intervenções ou tratamentos (colocação/ajuste de PAP, ajuste/troca de máscara, aparelho intraoral, suplementação de O<sub>2</sub>);



- problemas ou mau funcionamento dos equipamentos;
  - comportamentos do paciente (sonilóquio, ronco, bruxismo, saída da cama, etc.);
  - reconhecimento e intervenção adequada para: crises, apneia/hipopneia, arritmias cardíacas, dessaturação de O<sub>2</sub>, retenção de CO<sub>2</sub>, vocalização/atividade motora incomum, comportamentos violentos, cataplexia ou paralisia do sono, atividades incomuns do eletroencefalograma (droga-induzidas ou atividade epileptiforme), comportamentos relacionados ao sono NREM e sono REM, dificuldade de adormecer ou permanecer dormindo, desconforto do paciente;
  - reconhecimento e solução de artefatos: atividades de altas frequências (músculo, 60 Hz), interferências de baixas frequências (sudorese, respiração, eletrocardiograma), aumento ou diminuição da amplitude do sinal, artefatos intermitentes, mau funcionamento do programa/equipamento digital, etc.;
  - no final do registro: acordar o paciente, anotar o horário de “luz acesa”, realizar calibrações poligráficas pós-teste, remover os eletrodos e sensores utilizando técnica apropriada, gentilmente e efetivamente limpar os locais de aplicação dos eletrodos e sensores, aplicar o questionário pós-sono;
- Polissonografia pediátrica:
    - avaliação e realização apropriada da polissonografia de acordo com a idade da criança (bebes, idade escolar, adolescentes);
    - avaliação e realização apropriada da polissonografia para: apneia do sono/crises

## B. Paciente, segurança dos equipamentos e procedimentos de emergência

- necessidades humanas básicas;
- considerações gerais sobre o paciente: reconhecer e responder apropriadamente aos problemas médicos dos pacientes (por exemplo: diabetes, hipertensão arterial, problemas neurológicos).
- assegurar a disponibilidade e funcionamento apropriado dos equipamentos de emergência e de suporte (por exemplo: desfibrilador automático, torpedo de O<sub>2</sub>).
- seguir apropriadamente:
  - técnicas de emergência médico-hospitalar, incêndio ou outros planos emergenciais;
  - técnicas de limpeza da unidade;
  - preparação da cama do paciente;
  - técnica de admissão do paciente;
  - técnica de anotação dos dados do paciente;
  - técnica de alta do paciente;
  - técnica de verificação de peso e altura;
  - técnicas de transportes dos pacientes;
  - técnicas de verificação de sinais vitais;





- técnicas de manuseio de materiais esterilizados;
- técnica de causar e retirar luvas;
- oxigenioterapia;
- técnicas de administração de medicamentos por via oral;
- reconhecer e responder apropriadamente a alterações cardíacas;
- reconhecer a necessidade e acompanhar os seguintes problemas:
  - desobstrução de vias aéreas (por exemplo: manobra de Heimlich);
  - ressuscitação cardiopulmonar em adultos;
  - ressuscitação cardiopulmonar em crianças;
  - precauções com crises (por exemplo: proteger o paciente contra prejuízo físico);
  - precauções com cataplexia;

### C. Estagiamento do sono

O técnico deve ser capaz de reconhecer as principais características de cada estágio do sono de acordo com os critérios adotados pela Associação Brasileira do Sono;

- Polissonografia:
  - reconhecer os estágios V, N1, N2, N3 e R;
  - reconhecer as características polissonográficas dos eventos associados aos principais distúrbios do sono: despertares; movimentos durante o sono: bruxismo, sono REM sem atonia, movimentos periódicos dos membros (número de movimentos, intervalo dos eventos, duração do evento, evento relacionado à despertares); eventos respiratórios (apneias: central, mista e obstrutiva, hipopneias, respiração de Cheyne-Stokes, despertar associado ao esforço respiratório, nível de dessaturação de oxihemoglobina duração do evento, evento associado à anormalidades cardíacas, resistência da via aérea superior, ronco), por exemplo;
  - reconhecimento das seguintes informações:
    - tempo total de registro; tempo total de sono; eficiência de sono; quantidade e porcentagem de estágios N1, N2, N3 e R; quantidade e porcentagem do tempo acordado, tempo acordado após o início do sono e após o despertar final; latências do sono e do sono REM; número e índices de eventos associados ao sono (despertar, apneias e hipopneias, despertar associado ao esforço respiratório, movimentos periódicos das pernas, etc.)
    - identificação e quantificação de alterações do ritmo cardíaco;

### D. Procedimentos especiais

- Ajuste de PAP (pressão aérea positiva):



- identificação de indicações, contra-indicações e efeitos colaterais dos diferentes tipos de equipamentos de PAP;
- ajuste de equipamentos de PAP (de pressão contínua/de pressões inspiratória e expiratória variáveis)
- calibração de equipamentos de PAP (coluna de água, manômetro);
- explicação do procedimento ao paciente, determinação do tamanho adequado de máscara, aplicação da máscara e verificação de vazamento;
- início do registro com pressão mínima de PAP com paciente em decúbito dorsal;
- aumento e documentação da PAP até o nível terapêutico adequado (considerar: eventos respiratórios, ronco, despertares, desaturações de O<sub>2</sub>, arritmias cardíacas);
- verificar a pressão ótima encontrada enquanto o paciente estiver em decúbito dorsal durante sono REM;
- anotar todas as alterações de PAP, vazamento e intercorrências durante o registro;
- Suplementação de O<sub>2</sub> quando indicado (corrigir níveis de O<sub>2</sub> caso não ocorra com o ajuste da PAP).
- Capnografia.
- Teste das Latências Múltiplas do Sono (TLMS):
  - verificação do pedido, revisão dos resultados da polissonografia prévia;
  - explicação do exame ao paciente e aplicação do questionário pré-cochilo;
  - providenciar quarto escuro, silencioso, com temperatura controlada para os cochilos;
  - aplicação dos eletrodos;
  - realização apropriada da calibração dos equipamentos e do paciente;
  - instrução apropriada do paciente para o início do cochilo, anotação do horário de “luz apagada” e posição do paciente;
  - reconhecer e anotar o início do sono de acordo com os critérios do TLMS;
  - reconhecer e anotar o começo do sono REM de acordo com os critérios do TLMS;
  - determinação do final do cochilo de acordo com os critérios do TLMS;
  - finalização do cochilo, anotação do horário de “luz acesa” e aplicação do questionário pós-cochilo;
  - seguimento adequado do número de cochilos e tempo de intervalos;
  - monitorização do paciente entre os cochilos, determinação de comportamentos contra-indicados, intervindo quando necessário e documentando de acordo (por exemplo: consumo de café, álcool ou drogas, cigarro, exercício físico, permanência acordado entre os cochilos, medicamentos)
- Análise dos dados do TLMS:
  - determinar: latência do sono; latência do sono REM; número de episódios de sono REM;
  - estagiar o sono durante os cochilos de acordo com os critérios da Associação Brasileira do Sono;



Associação Brasileira do Sono

Apoio



- relacionar: número e tempo dos cochilos; latências médias de sono e do sono REM; percepção do paciente sobre o cochilo (comprimento, quantidade de sono/sonho); tempo total de sono e latência do sono REM da polissonografia da noite anterior.

### **BIBLIOGRAFIA SUGERIDA**

Manual de métodos diagnósticos em medicina do sono / coordenação Luciano Ribeiro Pinto Junior; editores Leila Azevedo de Almeida, Letícia Maria Santoro Franco Azevedo Soster, Rogerio Santos-Silva – 1ª Ed. – Rio de Janeiro: Atheneu, 2019. ISBN 978-85-388-0932-6

Troester MM, Quan SF, Berry RB, et al; for the American Academy of Sleep Medicine. The AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associated Events: Rules, Terminology and Technical Specifications, Version 3, Darien, IL: American Academy of Sleep Medicine, 2023.

Sono: da neurobiologia à prática médica/[editores] Sergio Tufik, Monica Levy Andersen – Rio de Janeiro: Dilivros Editora, 2022. ISBN 978-65-86143-32-4