

INSTRUÇÃO DE COLHEITA

Cortisol Salivar

1. Colher a saliva às 23 horas da noite anterior ao dia da entrega da colheita no laboratório. DIA da colheita: _____

2. Para começar a colheita deve certificar-se que:

- Não comeu ou bebeu 1 hora antes
- Não escovou os dentes 1 hora antes
- Não notou nenhum sangramento na boca 1 hora antes
- Não tomou medicação 1 hora antes
- Evitou fumar no dia da colheita e não fumou 1 hora antes

3. Como colher:

- Lavar as mãos antes de mexer no tubo de colheita
- Passar a boca por água 10 minutos antes de colher
- Abrir a tampa do tubo e retirar o rolo absorvente
- Colocar o rolo dentro da boca e manter imóvel durante 2 minutos junto à bochecha
- Retirar o rolo da boca, guardá-lo dentro do tubo e armazenar no frigorífico até ao momento de entregar no laboratório.

