

Estudo do sono – Waltham

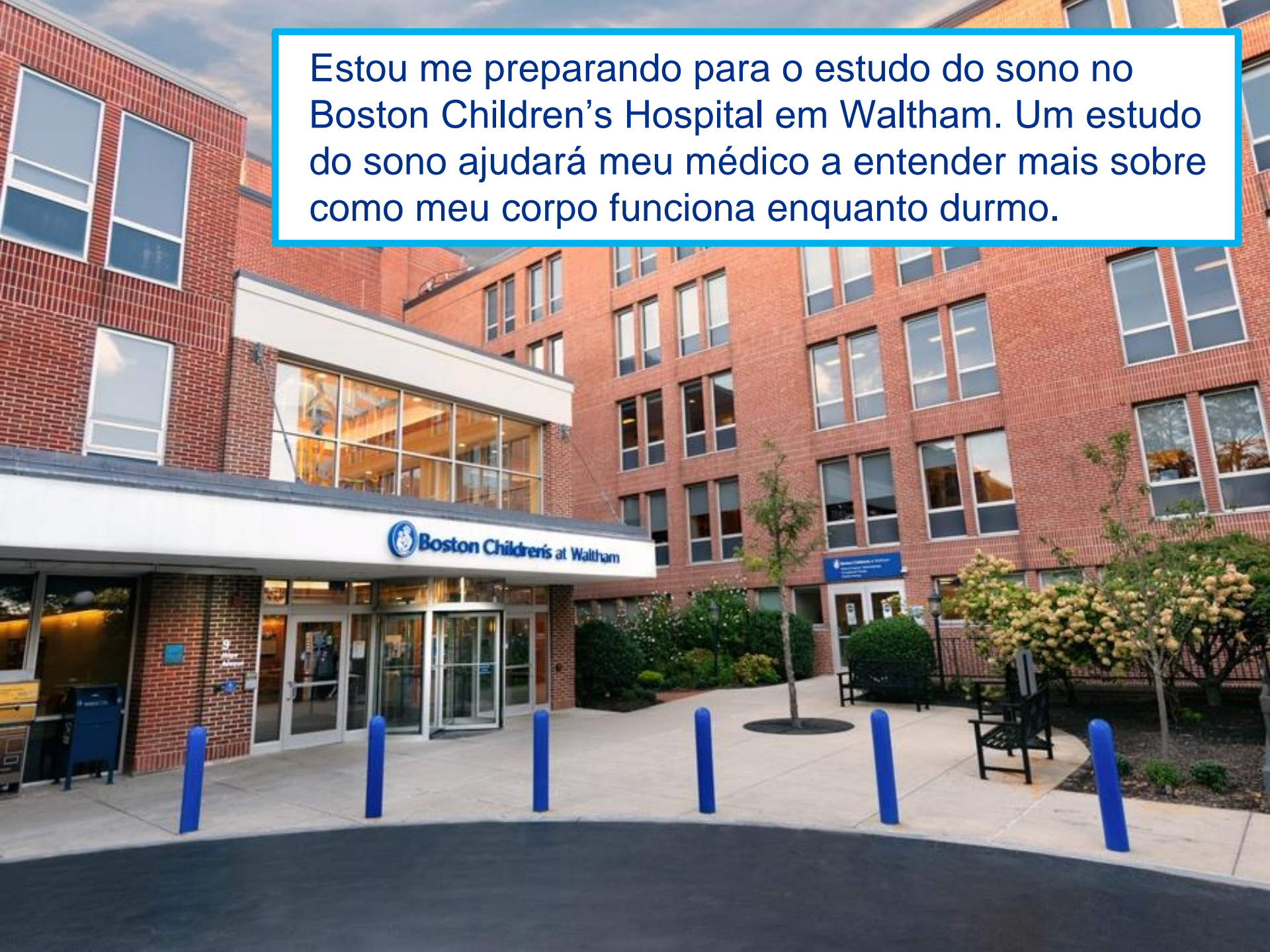
Minha história no hospital



Boston Children's Hospital

Março de 2025

Estou me preparando para o estudo do sono no Boston Children's Hospital em Waltham. Um estudo do sono ajudará meu médico a entender mais sobre como meu corpo funciona enquanto durmo.



Virei para o hospital
com minha
cuidadora. Posso
vestir meu pijama
ou trazê-lo comigo.

Posso trazer um
brinquedo ou um
tablet para assistir
vídeos enquanto
estiver aqui.





Primeiro,
passaremos
pelo saguão e
seguiremos as
placas que
indicam o caminho
para o Programa
do Sono (Sleep
Program).



Em seguida,
iremos falar com
uma pessoa na
recepção.

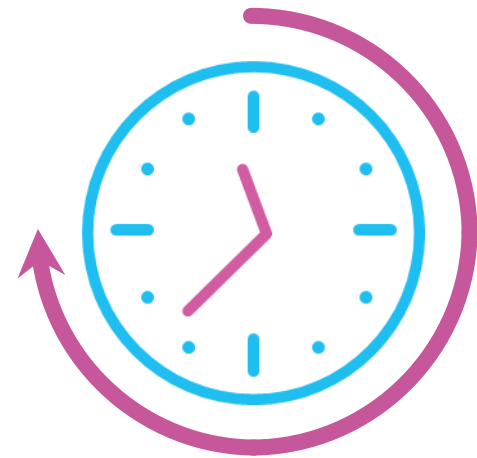
Vou receber
uma pulseira
com meu nome.





Depois, vamos
esperar que
chamem pelo
meu nome.

Posso me sentar ou
brincar em silêncio
enquanto espero.



Quando for minha
vez, uma enfermeira
vai chamar o meu
nome.

Iremos para uma
nova sala.

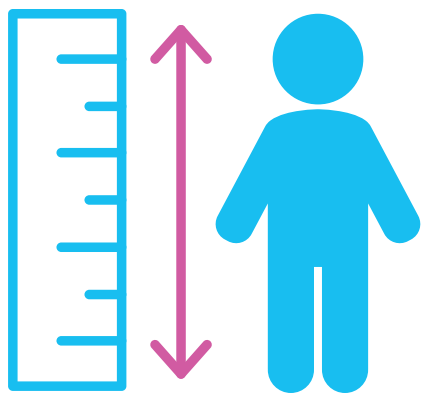




Vou subir em
uma balança
para ver o
meu peso.



Vou ficar em pé
encostada na
parede para ver
a minha altura.
Talvez eu sinta
um leve toque
na cabeça.

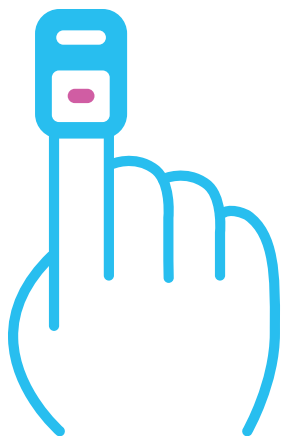




A enfermeira
vai tomar a
minha
temperatura
com um
termômetro.

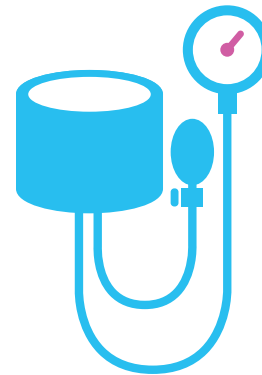


Ela vai colocar um oxímetro de pulso no meu dedo para ver a quantidade de oxigênio no meu corpo.





A enfermeira também verificará minha pressão arterial. Vou sentir um aperto no meu braço. Consigo me lembrar de manter o corpo parado e respirar fundo.

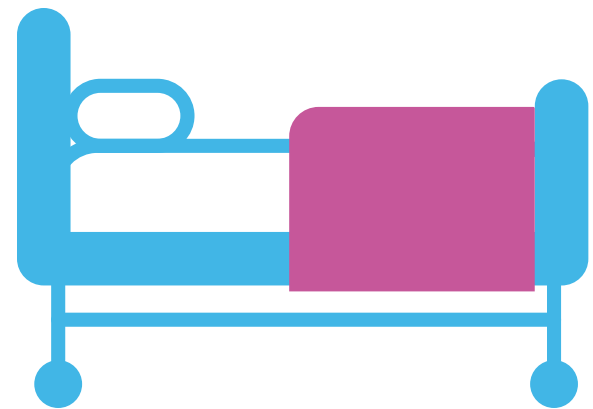


Em seguida,
iremos para o
quarto onde vou
dormir. Vou
conhecer a técnica
do sono, que
conversará comigo
sobre o estudo.

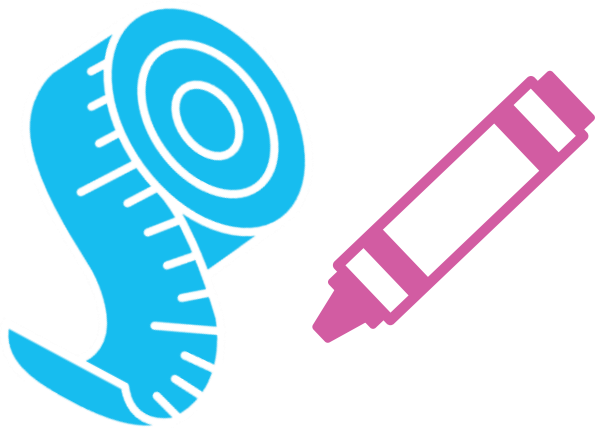




Agora é hora
começar o estudo
do sono. Vou ficar
sentada ou deitada
na cama.



A técnica vai medir minha cabeça com uma fita métrica e vai desenhar pontos nela com um giz de cera macio.



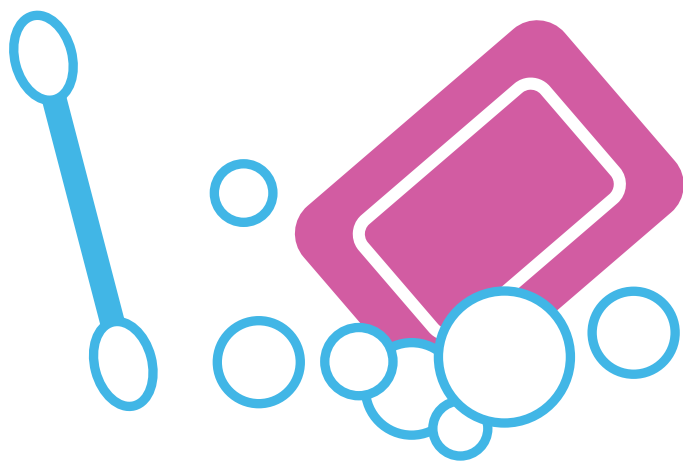


Depois, a técnica
vai colocar os
eletrodos no
meu rosto.

Os eletrodos se
parecem com
botões pequenos.



Ela usará um
cotonete com
sabão para limpar
minha cabeça.
Pode parecer
que tem areia
no sabão.



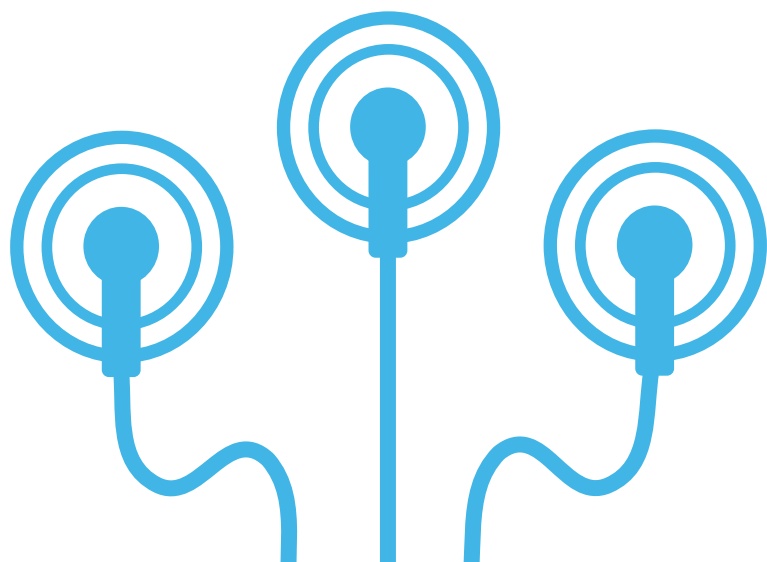


A técnica colocará
eletrodos na minha
cabeça.

Ela usará um
esparadrapo macio
para mantê-los
no lugar.

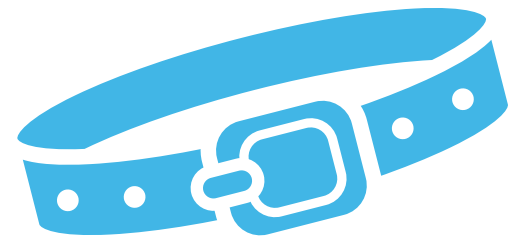


A técnica
colocará alguns
eletrodos no
meu peito e
estômago.

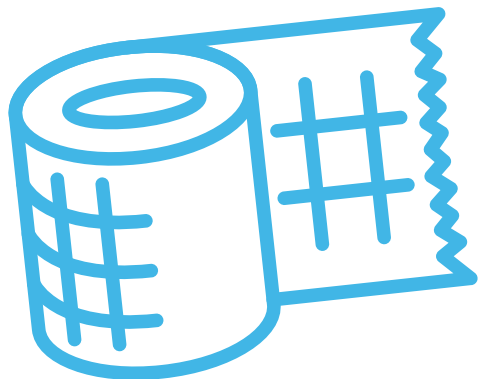




Ela vai colocar 2 cintos macios em volta da minha cintura. Eles permanecerão comigo enquanto eu estiver dormindo.



Depois, a técnica vai passar uma gaze macia em volta da minha cabeça.

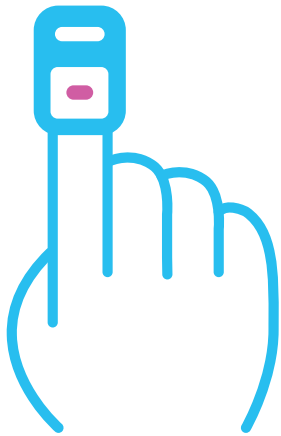




Ela vai colocar um pequeno tubo debaixo do meu nariz. Esse tubo verificará minha respiração enquanto eu estiver dormindo.



Ela vai
colocar um
adesivo com
uma luz
vermelha no
meu dedo.



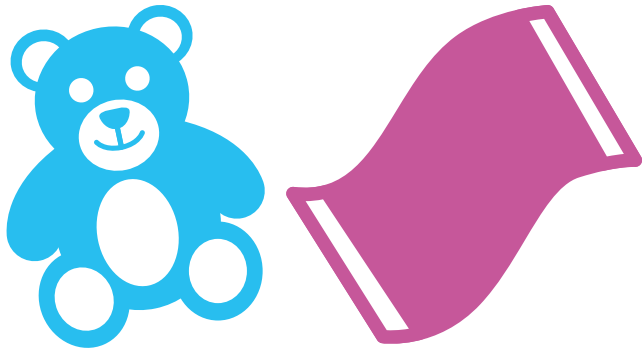


A técnica pode
me ajudar se eu
precisar ir ao
banheiro ou
escovar os dentes
antes de dormir.



Agora é hora de dormir.
Minha cuidadora vai
dormir em uma cama
ao meu lado.

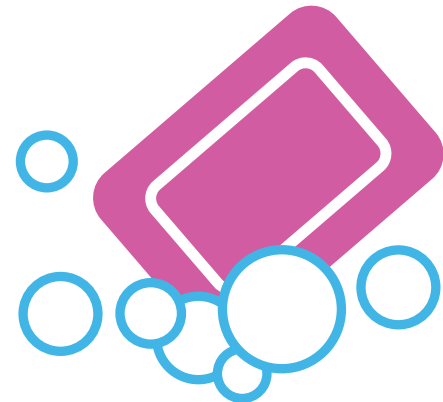
Posso usar os objetos
de conforto que eu
trouxe de casa para me
ajudar a adormecer.





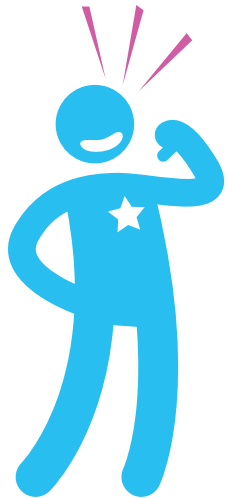
Talvez a técnica precise me checar enquanto eu estiver dormindo.

Quando eu acordar de manhã, ela vai retirar os eletrodos usando um xampu especial.



Pronto, meu
estudo do sono
acabou.

Todos ficarão
orgulhosos
de mim!



Desenvolvido por:

Autism Spectrum Center, Sleep Study Programa
& Child Life Services (Centro do Espectro Autista,
Programa de Estudo do Sono e Serviços de
Vida Infantil)