

# 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.

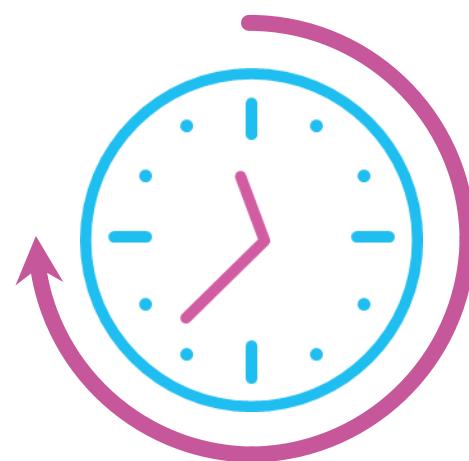
Vou receber  
uma pulseira  
com meu nome.





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.

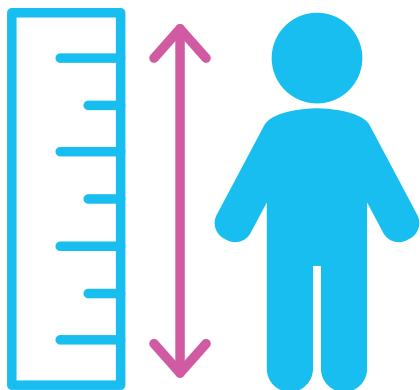




Vou subir em  
uma balança  
para ver o  
meu peso.



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

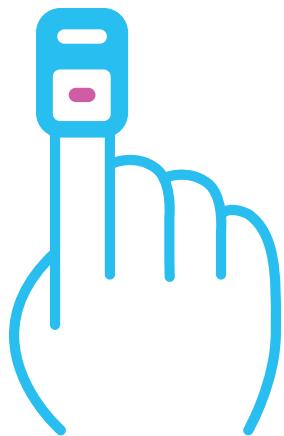




A enfermeira  
vai tomar a  
minha  
temperatura  
com um  
termômetro.

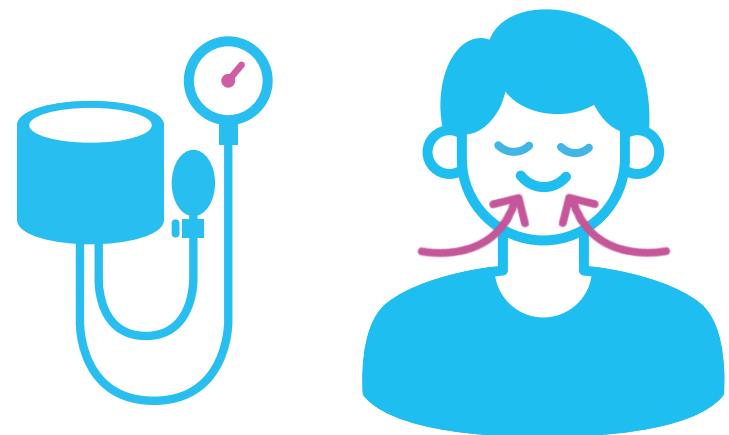


Ela vai colocar um oxímetro de pulso no meu dedo para ver a quantidade de oxigênio no meu corpo.





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.

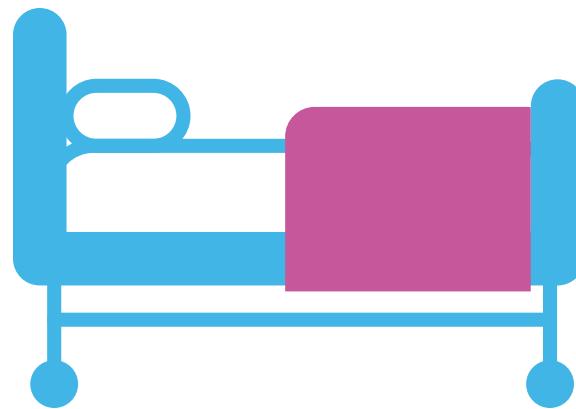


Em seguida,  
iremos para o  
quarto onde vou  
dormir. Vou  
conhecer a técnica  
do sono, que  
conversará comigo  
sobre o estudo.

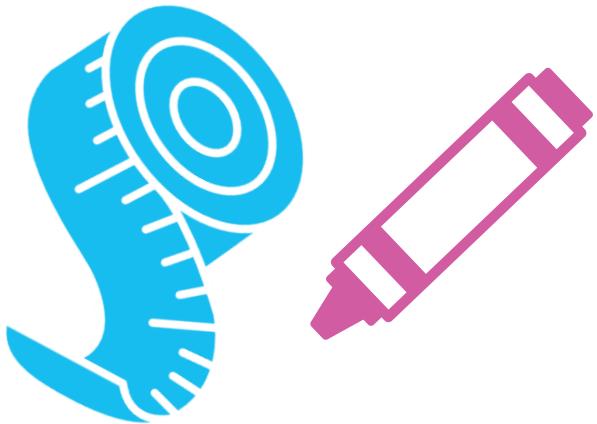




Agora é hora  
começar o estudo  
do sono. Vou ficar  
sentada ou deitada  
na cama.



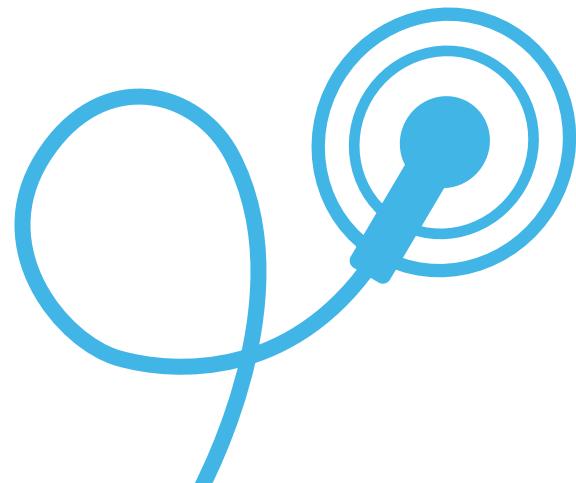
A técnica vai  
medir minha  
cabeça com uma  
fita métrica e vai  
desenhar pontos  
nela com um giz  
de cera macio.



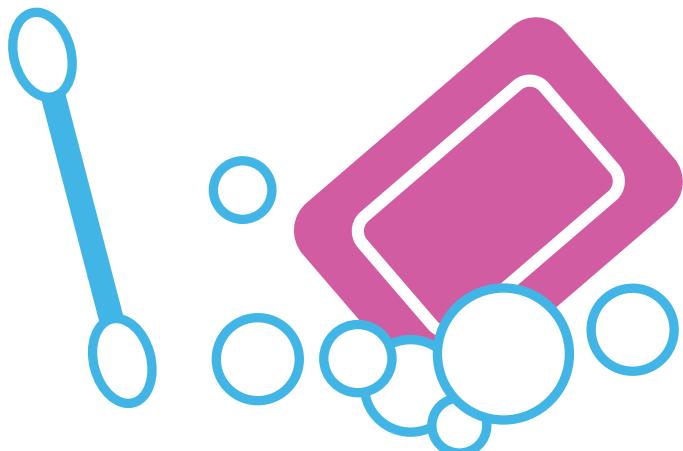


Depois, a técnica  
vai colocar os  
eletrodos no  
meu rosto.

Os eletrodos se  
parecem com  
botões pequenos.



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



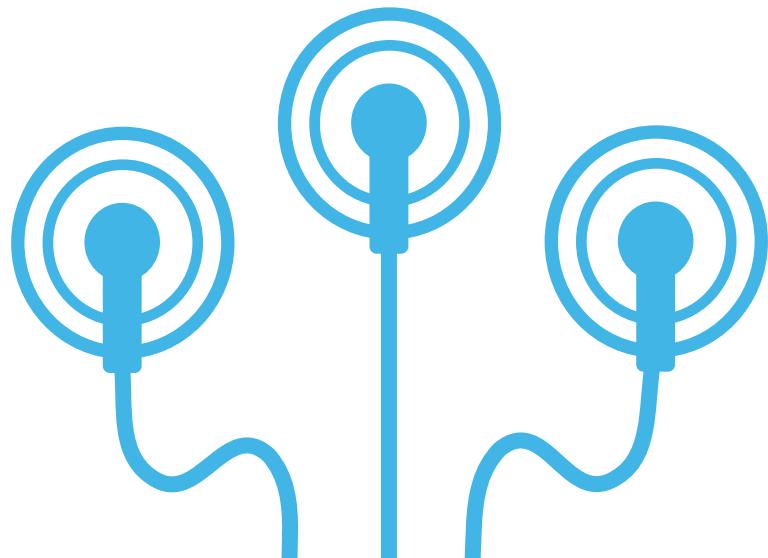


A técnica colocará eletrodos na minha cabeça.

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

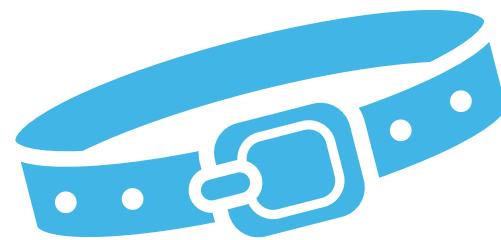


A técnica  
colocará alguns  
eletrodos no  
meu peito e  
estômago.

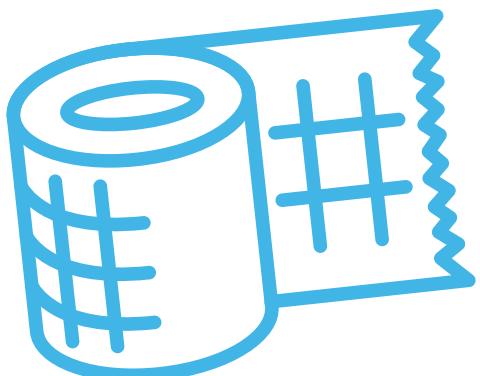




Ela vai colocar 2 cintos macios em volta da minha cintura. Eles permanecerão comigo enquanto eu estiver dormindo.



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

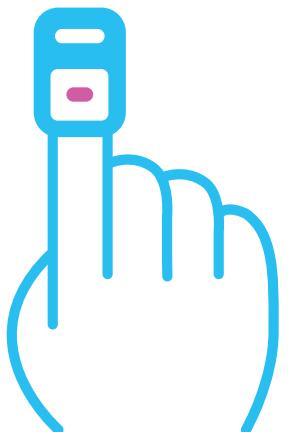




Ela vai colocar  
um pequeno tubo  
debaixo do meu  
nariz. Esse tubo  
verificará minha  
respiração  
enquanto eu  
estiver dormindo.



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



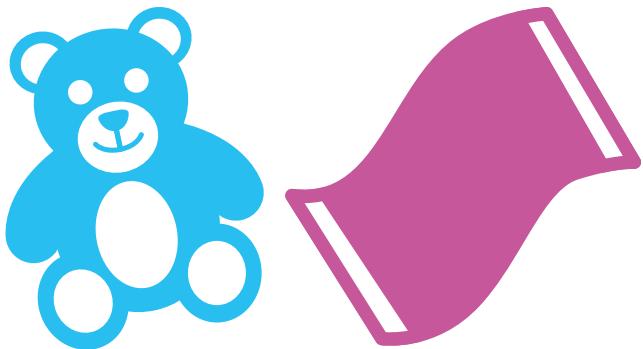


A técnica pode  
me ajudar se eu  
precisar ir ao  
banheiro ou  
escovar os dentes  
antes de dormir.



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

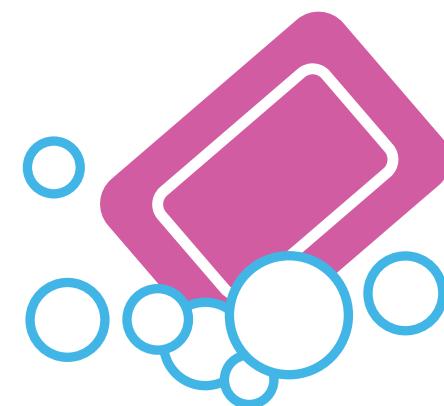
Posso usar os objetos  
de conforto que eu  
trouxe de casa para me  
ajudar a adormecer.





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)