

# Meu estudo do sono



Produzido pelo Programa de Síndrome de Down (Down Syndrome Program) e pelo Centro de Transtornos do Sono Pediátricos (Center for Pediatric Sleep Disorders)



Where the world comes for answers

**O Down Syndrome Program desenvolveu este livreto para ajudar a preparar crianças e jovens adultos para seus próximos estudos do sono. A esperança é que uma preparação prévia melhor ajude a melhorar a experiência do estudo do sono.**



**Desenvolvemos uma história que a criança pode ler (ou ouvir você ler em voz alta) para ajudar a se preparar. Com imagens e descrições, a história mostra passo a passo uma noite no laboratório do sono. O objetivo é ajudar a criança a se familiarizar com o procedimento do laboratório do sono para que a noite da consulta seja o mais confortável possível.**

**Recomendamos que você comece a usar a história do estudo do sono quatro a seis semanas antes da consulta agendada, aumentando a frequência conforme a data se aproxima.**

**Também recomendamos simular as condições e os estímulos que a criança encontrará. Na próxima página está uma sugestão de programação.**

## **4 a 6 semanas antes:**

- Ler a história uma vez por semana. Leiam a história juntos ou peça que a criança leia ela mesma.

## **2 a 3 semanas antes:**

- Ler a história duas vezes por semana. Leiam a história juntos ou peça que a criança leia ela mesma.
- Use adesivos para praticar a colocação de eletrodos na cabeça e no corpo.
- Para crianças mais novas, pratique colocar adesivos em uma boneca de pelúcia ou carrinho de brinquedo.

## **1 semana antes:**

- Leiam a história todas as noites. Leiam a história juntos ou peça que a criança leia ela mesma.
- Use adesivos para praticar a colocação de eletrodos na cabeça e no corpo.
- Coloque fita adesiva no dedo indicador da criança para simular o sensor colocado nos dedos.

A programação acima é apenas um exemplo de como você pode ajudar a preparar a criança para o estudo do sono. No final, o mais importante será ajudar a criança a se familiarizar com o procedimento. Dessa forma, quando chegar a hora, não será tão estranho ou desconfortável.

Se você tiver dúvidas ou preocupações, ligue para o Down Syndrome Program em 857-213-4329

***Boa sorte, esperamos ver você em breve!***

— Equipe do Down Syndrome Program



You chegar  
no Boston  
Children's  
Hospital



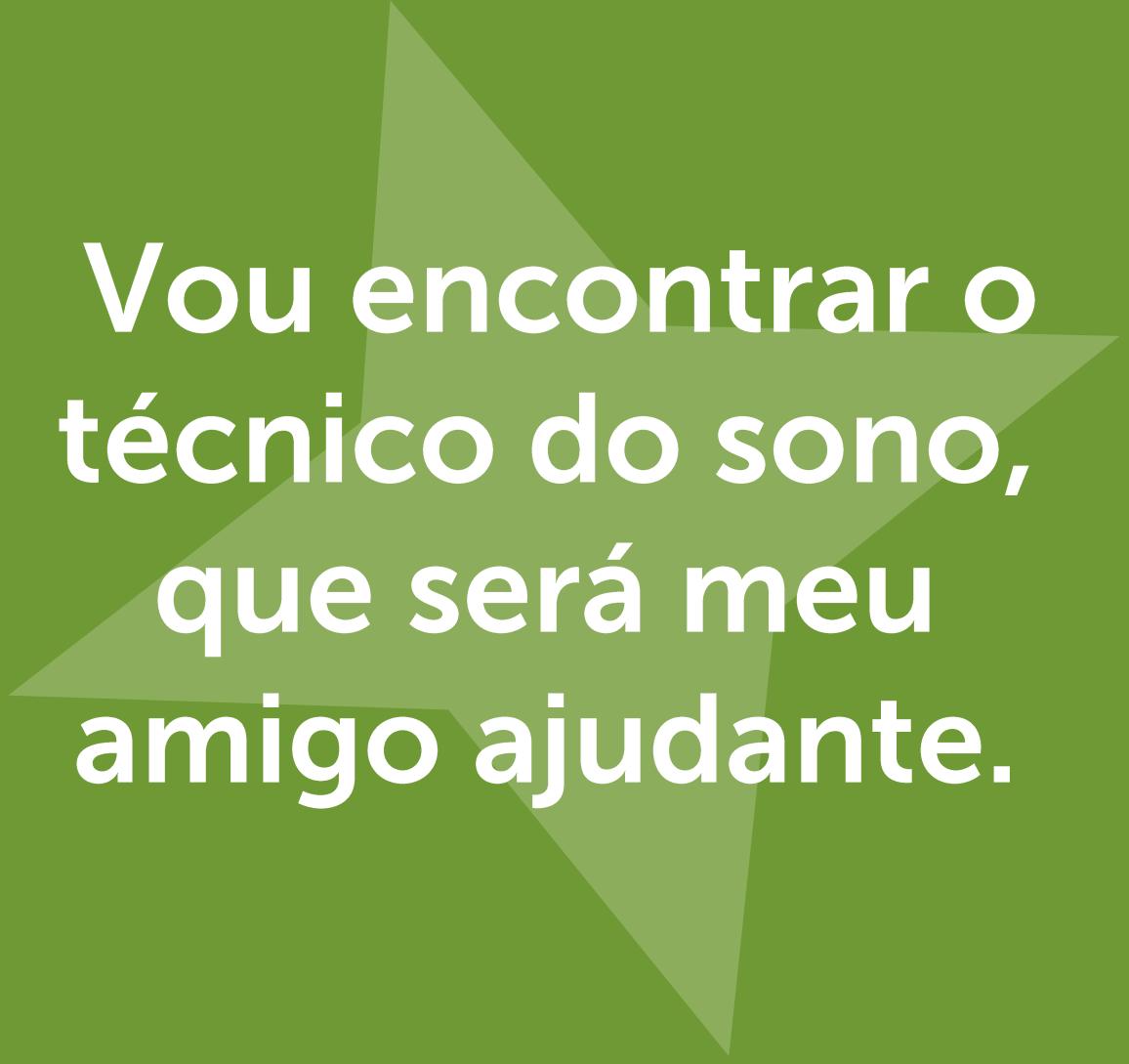
# Boston Children's Hospital

Until every child is well<sup>SM</sup>



Vou pegar o  
elevador até  
o 9º andar.





Vou encontrar o  
técnico do sono,  
que será meu  
amigo ajudante.

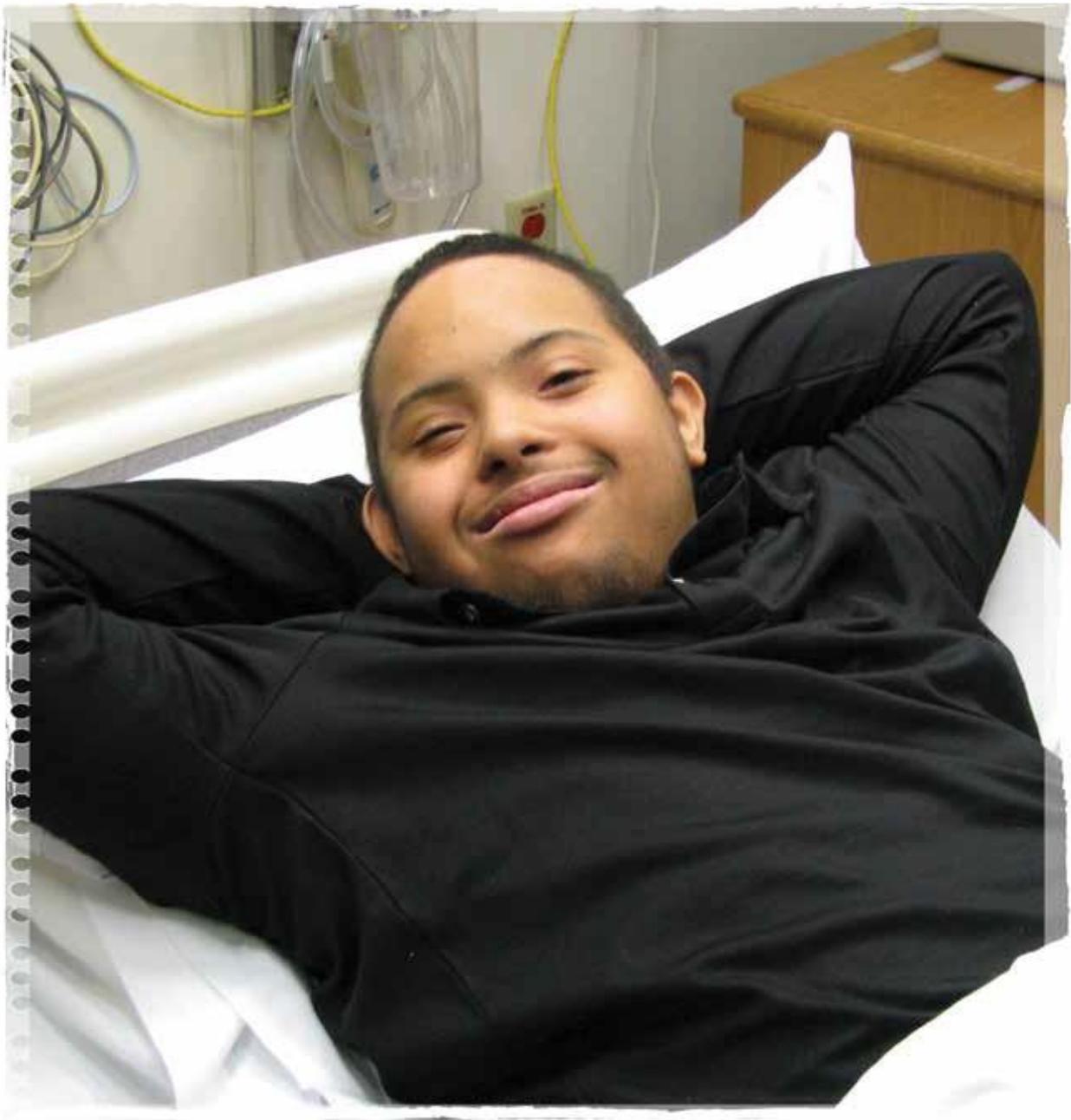


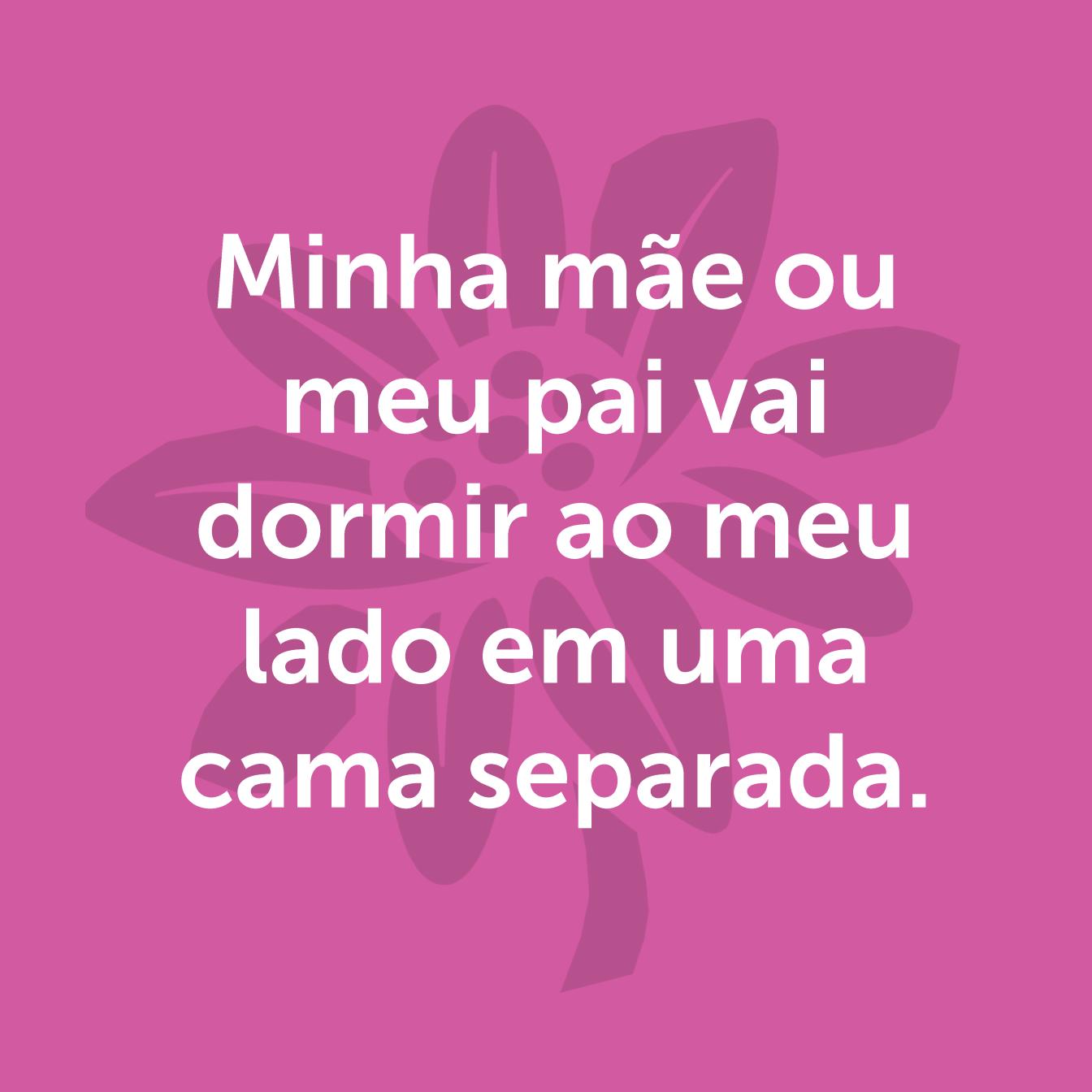
Meu amigo  
ajudante vai  
mostrar meu  
quarto.



Hill-Rom

Esta será  
minha cama.





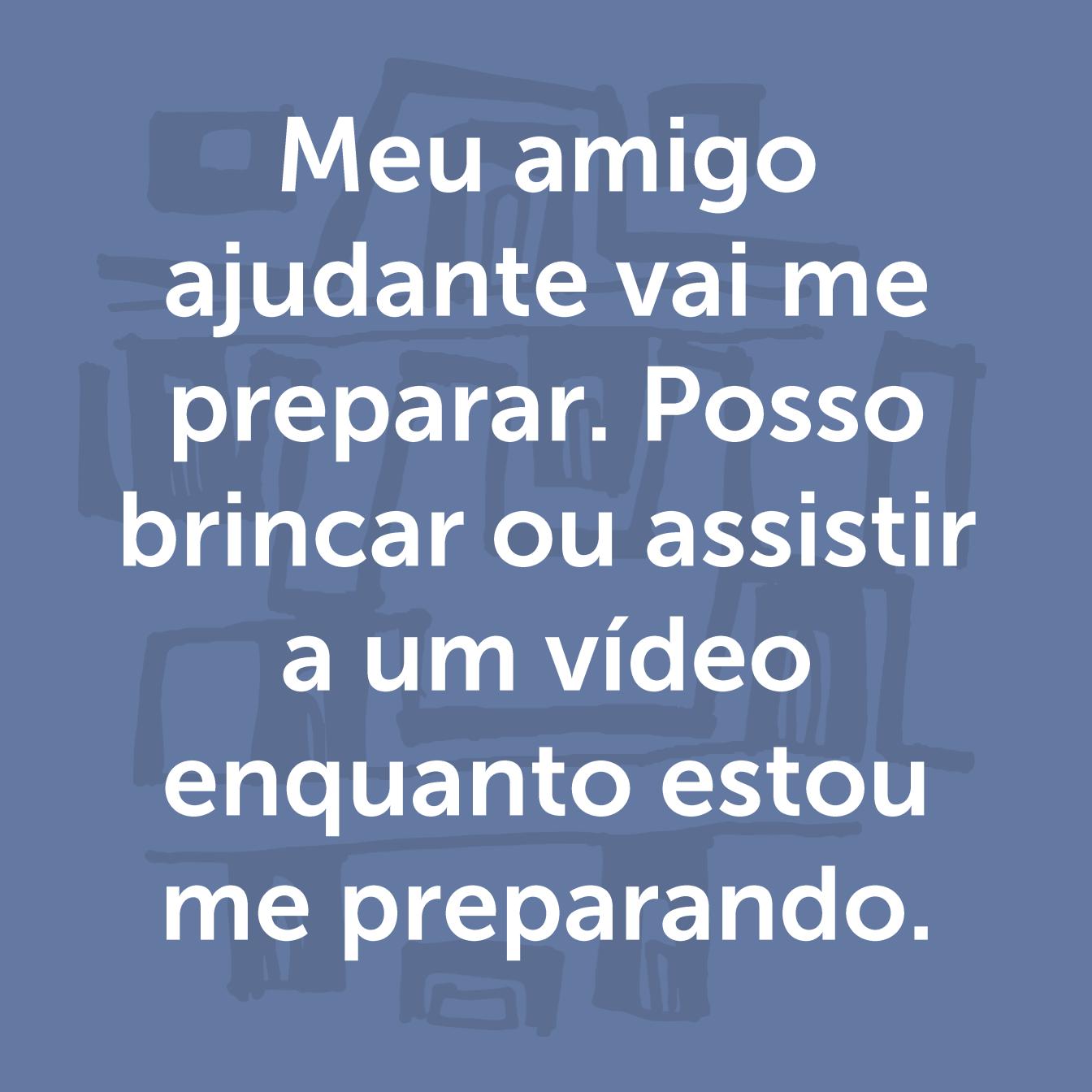
Minha mãe ou  
meu pai vai  
dormir ao meu  
lado em uma  
cama separada.





Meu amigo  
ajudante vai  
medir minha  
cabeça.

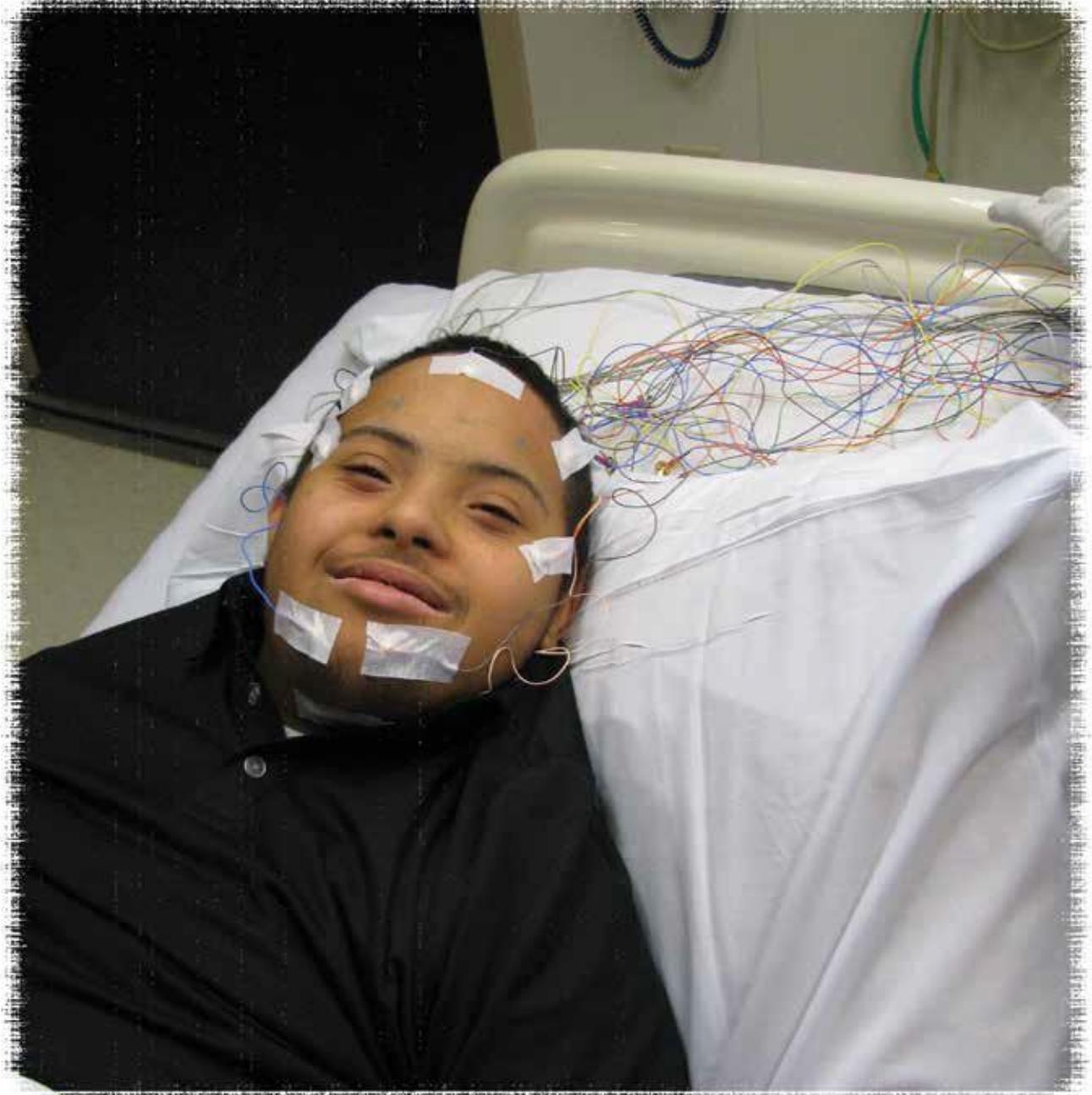




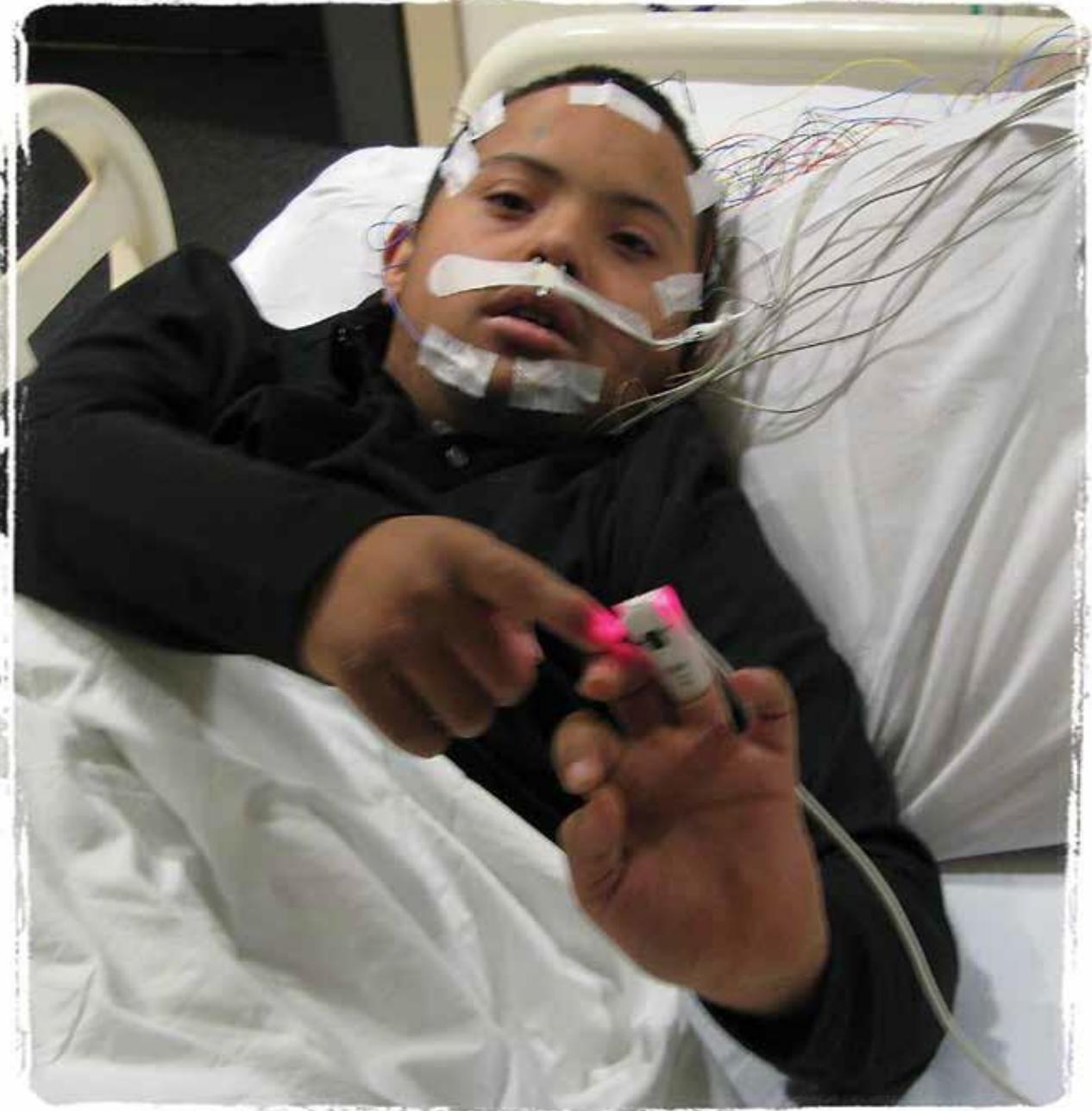
Meu amigo  
ajudante vai me  
preparar. Posso  
brincar ou assistir  
a um vídeo  
enquanto estou  
me preparando.



**Meu amigo  
ajudante vai  
colocar adesivos  
em mim.**



**Meu amigo  
ajudante vai  
colocar uma luz  
em meu dedo que  
brilha no escuro.  
Vai ser divertido!**

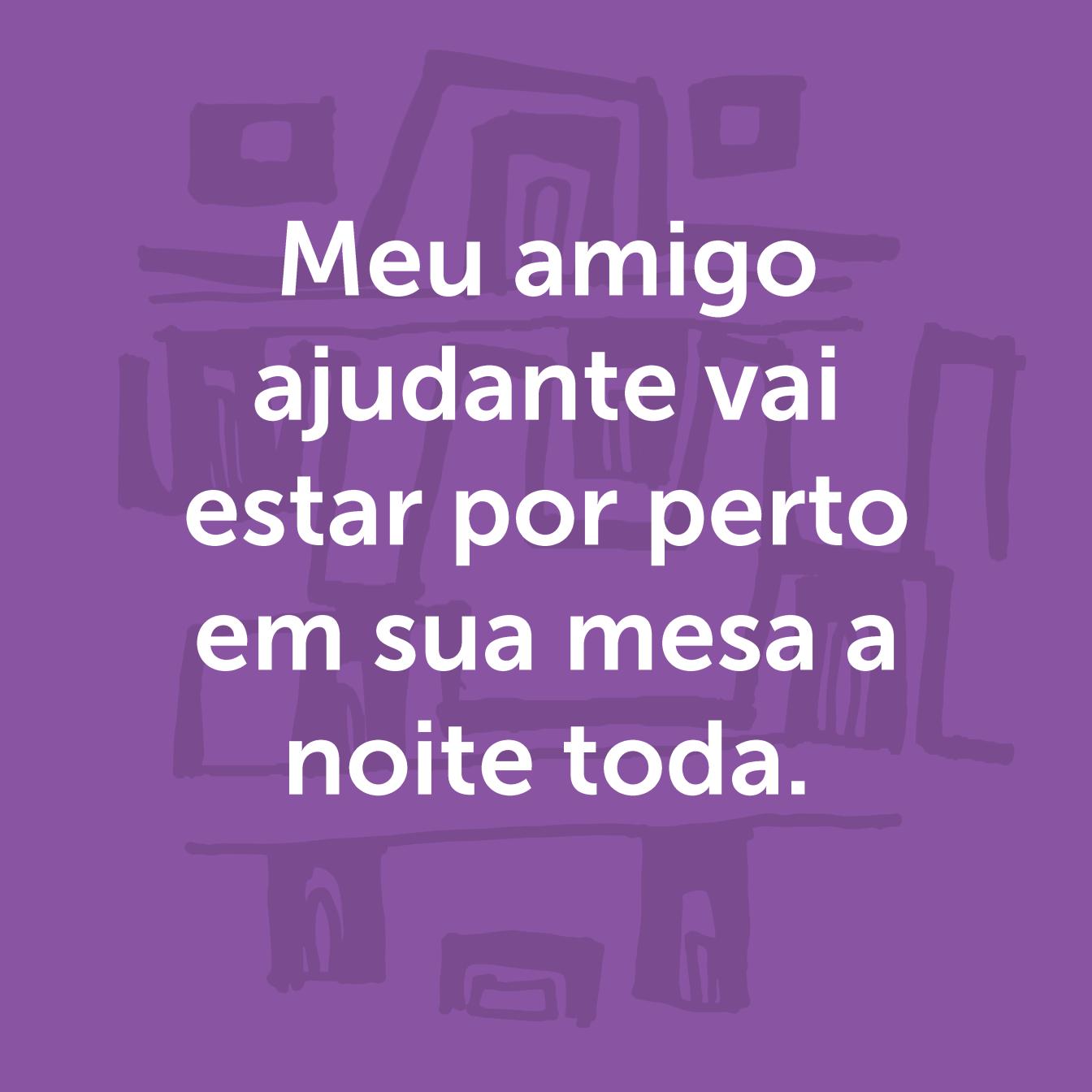


Meu amigo  
ajudante vai me  
ajudar a colocar  
dois cintos de  
dormir.



Estou pronto para  
dormir! Meu amigo  
ajudante vai  
apagar as luzes.

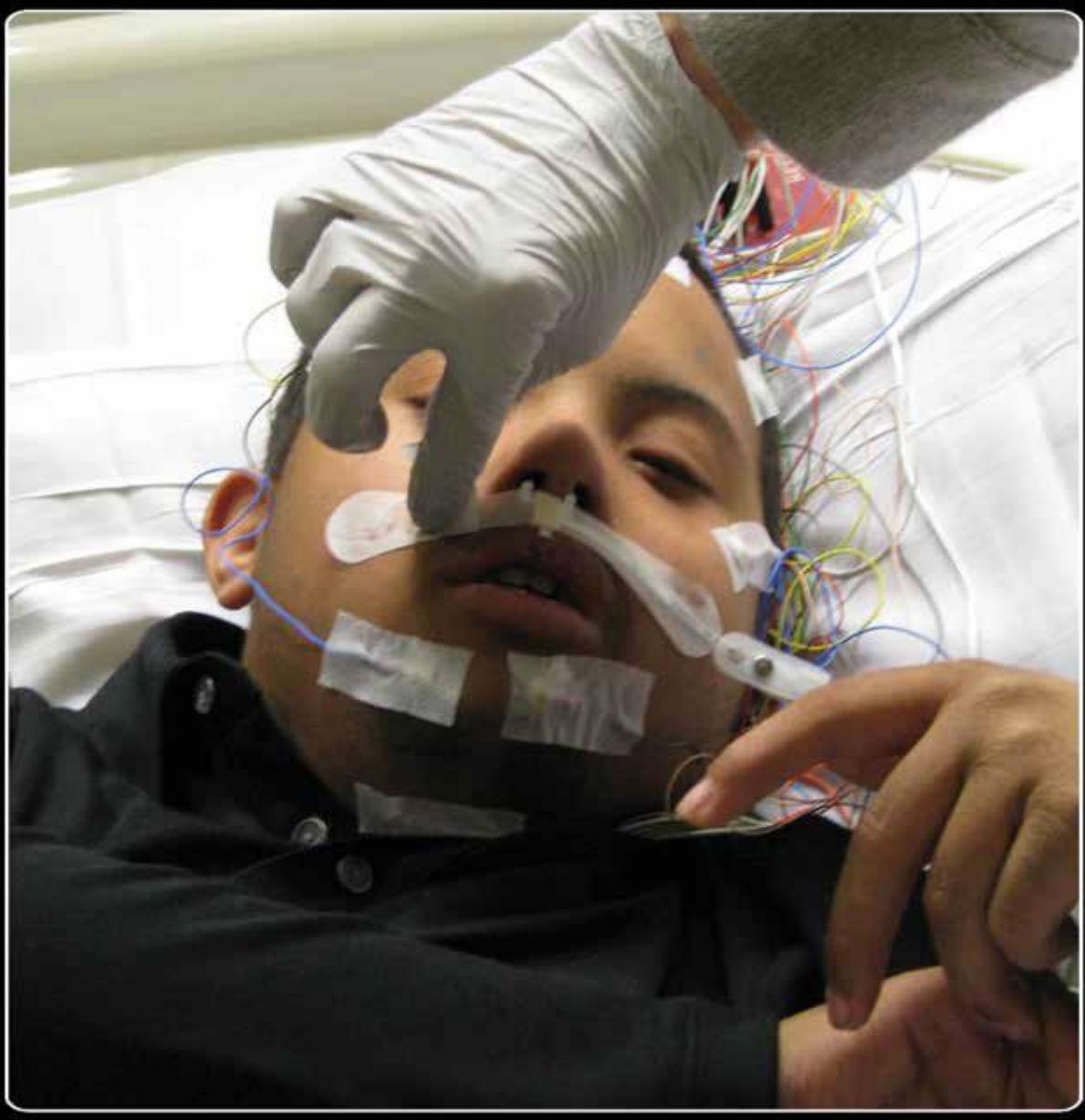


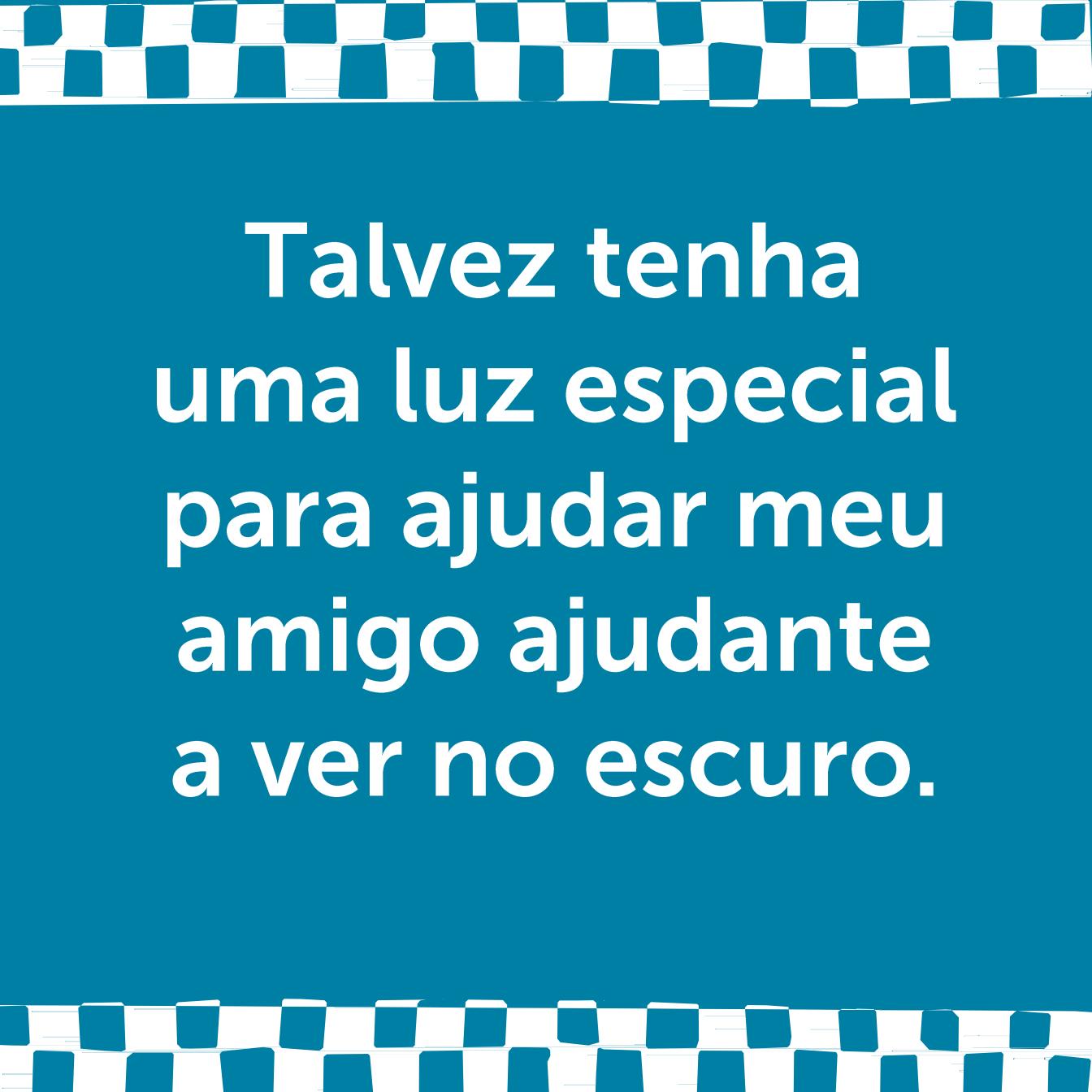


Meu amigo  
ajudante vai  
estar por perto  
em sua mesa a  
noite toda.

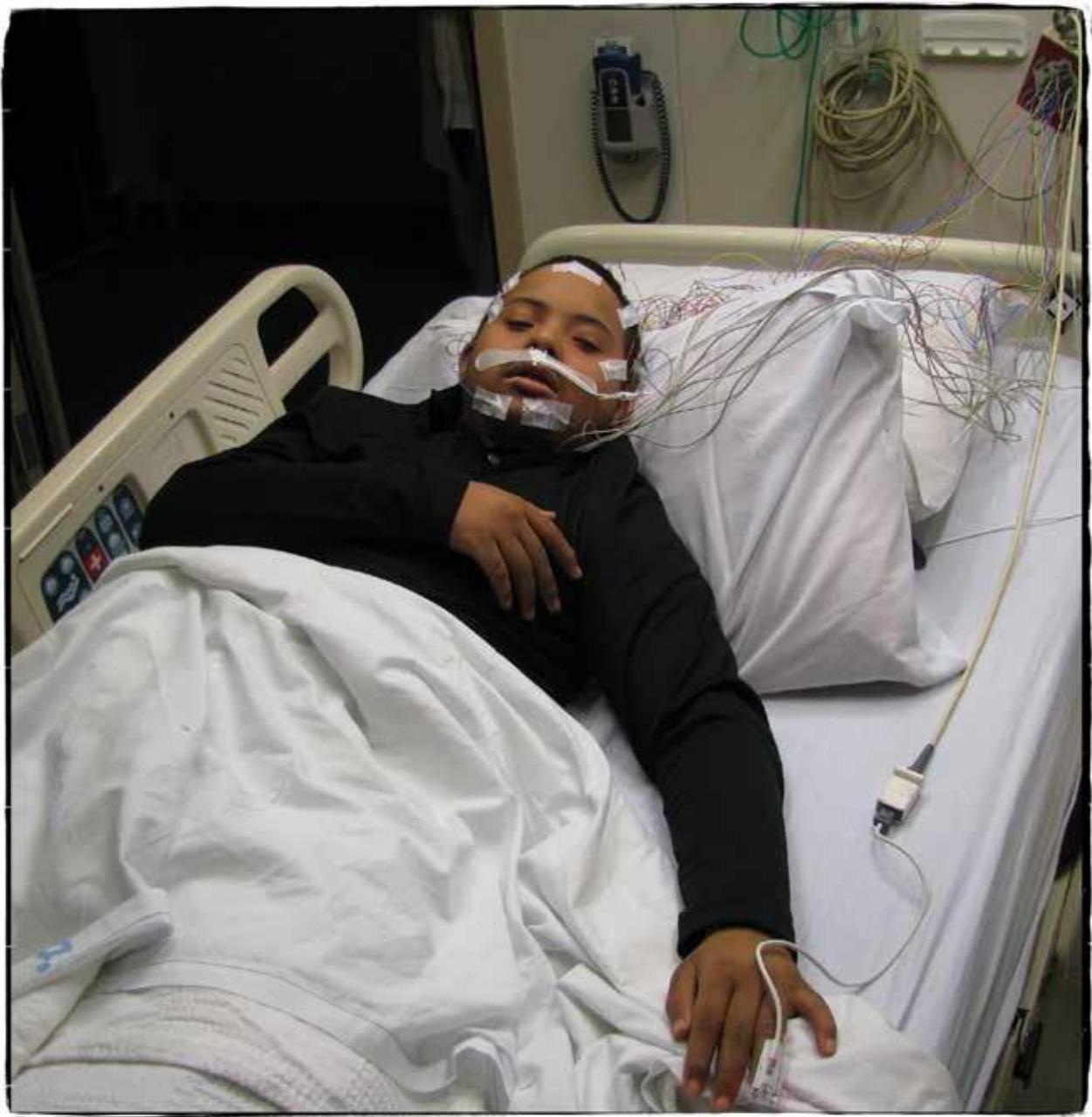


Se algum dos  
adesivos cair  
enquanto estou  
dormindo, meu  
amigo ajudante  
vai entrar para  
colocá-los de volta.



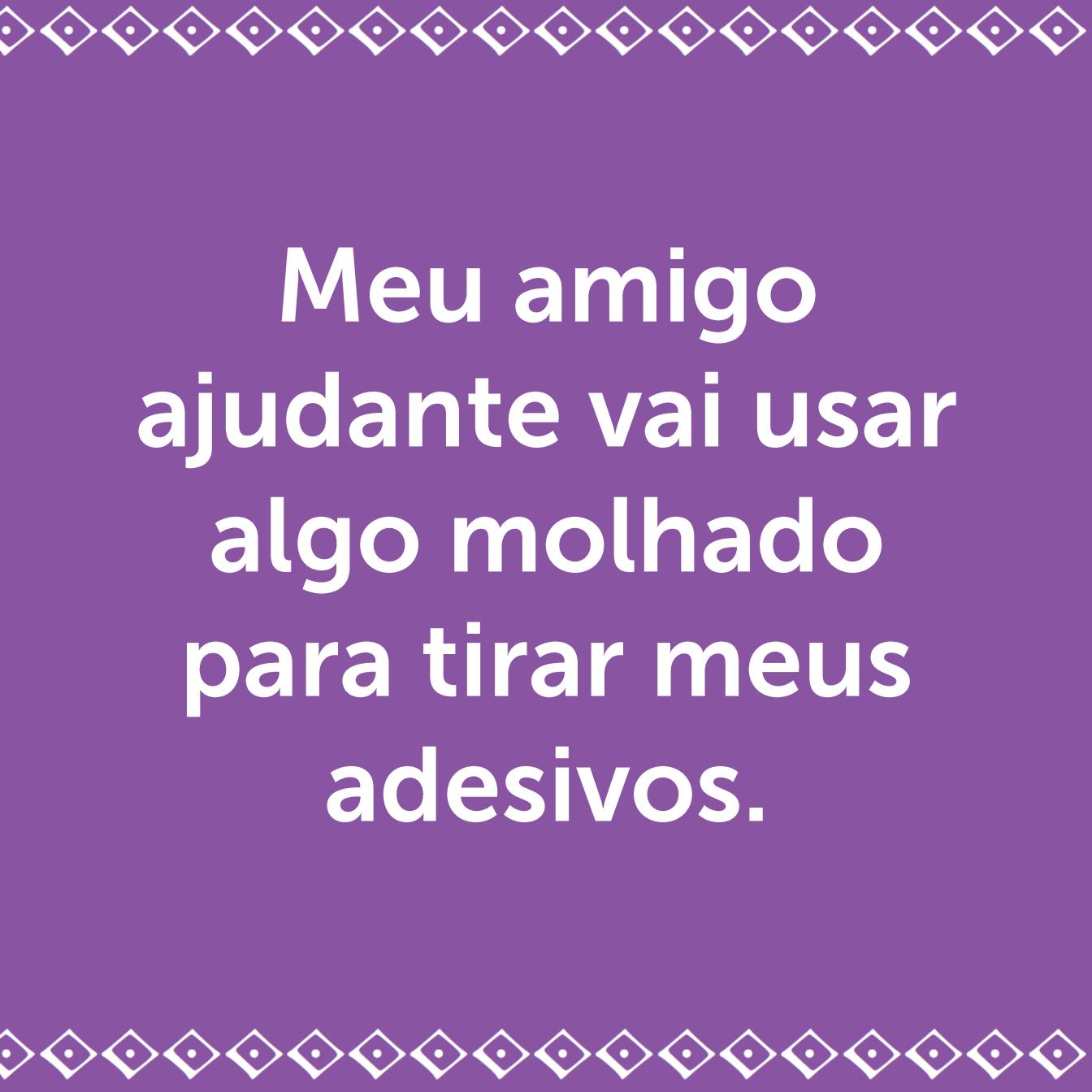


Talvez tenha  
uma luz especial  
para ajudar meu  
amigo ajudante  
a ver no escuro.



Meu amigo  
ajudante vai me  
acordar de manhã  
cedo para ajudar a  
me preparar para  
voltar para casa.





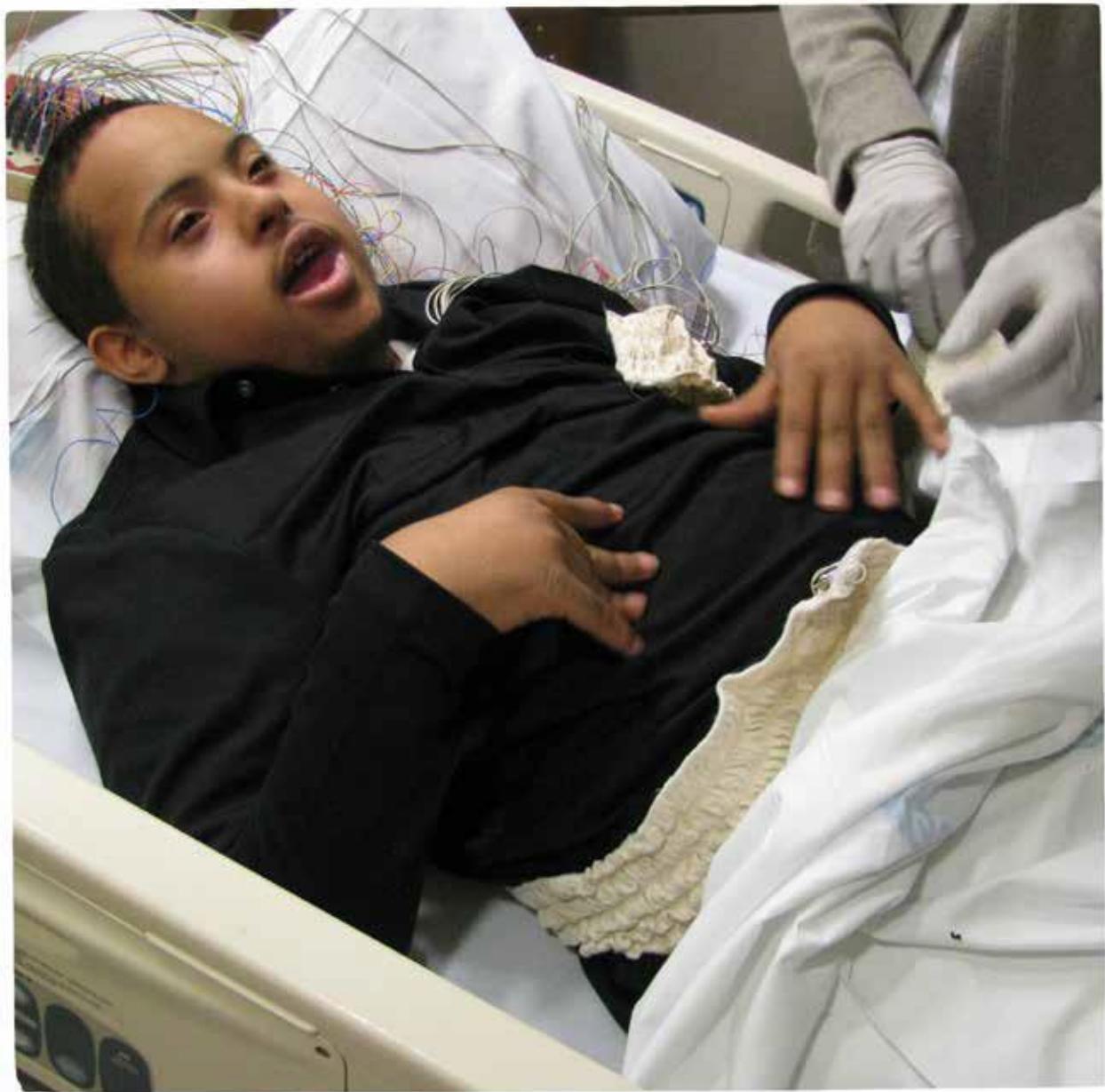
Meu amigo  
ajudante vai usar  
algo molhado  
para tirar meus  
adesivos.



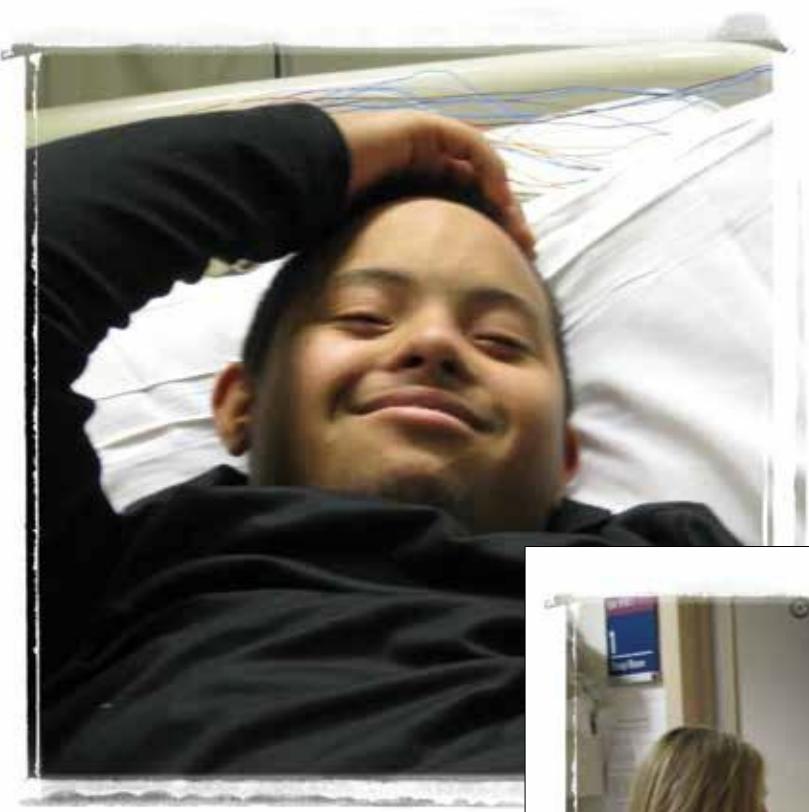
Meu amigo  
ajudante também  
vai tirar meus  
cintos e a luz do  
meu dedo.

PRO800Z

PRO800Z



**Já acabou!**





Eu fui  
muito bem!



[espaço para  
minha foto!]

**Meu estudo do sono foi escrito e produzido pelo Down Syndrome Program do Boston Children's Hospital, incluindo Gil Weintraub (assistente de pesquisa 2010-2011), Angela Lombardo, coordenadora do Down Syndrome Program, e Emily Jean Davidson, MD, MPH, diretora clínica do Down Syndrome Program.**

**Agradecimentos especiais a Isaiah Lombardo e a Michelle San Giuliano, técnicos do sono, pela participação na história, e a Lauren Voelz, coordenadora de pesquisa para Prever apneia obstrutiva do sono na síndrome de Down, por seu envolvimento e apoio na produção da história. Este livreto recebeu o apoio de uma generosa doação filantrópica para o Down Syndrome Program. Para saber mais sobre como apoiar o Down Syndrome Program, fale com o coordenador do programa pelo telefone 857-218-4239 ou com o Children's Hospital Trust pelo telefone 617-355-6890. Para saber mais sobre como criar suas próprias "histórias sociais" para ajudar a preparar as crianças para eventos desconhecidos, consulte o trabalho de Carol Gray no Gray Center [www.thegraycenter.org](http://www.thegraycenter.org).**





**Boston  
Children's  
Hospital**

**Where the world comes for answers**

**[www.childrenshospital.org/downsyndrome](http://www.childrenshospital.org/downsyndrome)**