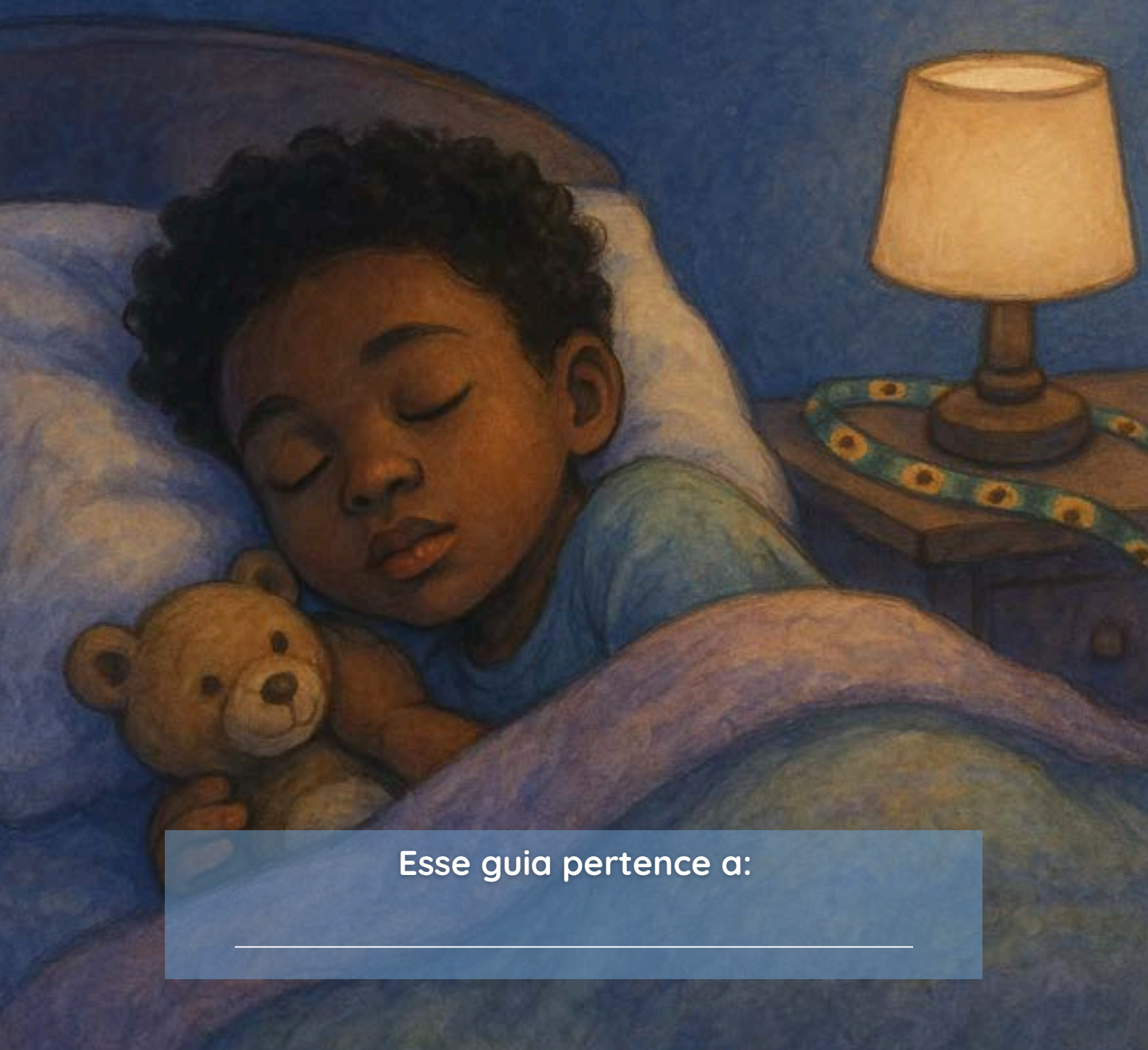


DESCANSO E SONO:

Guia Prático para Famílias de Crianças com Deficiência



Esse guia pertence a:

FICHA TÉCNICA

AUTORES:

JOÃO VICTOR ARAÚJO RODRIGUES

ANNE LOUISE DE SOUZA OLIVEIRA BARROS

ORIENTAÇÃO:

EMANUELE MARIANO DE SOUZA SANTOS

FLÁVIA CALHEIROS DA SILVA

REVISÃO DE CONTEÚDO:

EMANUELE MARIANO DE SOUZA SANTOS

FLÁVIA CALHEIROS DA SILVA

IMAGEM DE CAPA E ELEMENTOS GRÁFICOS:

CANVA E CHATGPT (IA)



Esta obra está licenciada sob a Licença Internacional Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0.

Maceió
2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Rodrigues, João Victor Araújo

Descanso e sono [livro eletrônico] : guia prático para famílias de crianças com deficiência / João Victor Araújo Rodrigues, Anne Louise de Souza Oliveira Barros ; orientação Emanuele Mariano de Souza Santos ; Flávia Calheiros da Silva. -- Maceió, AL : Ed. dos Autores, 2026.

PDF

ISBN 978-65-01-93192-0

1. Crianças com deficiência 2. Sono - Aspectos fisiológicos 3. Sono - Aspectos psicológicos 4. Qualidade de vida I. Barros, Anne Louise de Souza Oliveira. II. Título.

26-335427.2

CDD-613.79

Índices para catálogo sistemático:

1. Sono : Qualidade de vida : Promoção da saúde
613.79

Camila Aparecida Rodrigues - Bibliotecária CRB -
SP-010133/O


SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
INTRODUÇÃO	6
VAMOS CONHECER AS INTERVENÇÕES?	9
CRIANÇA	10
Toque de Pressão Moderada	11
Travesseiro com Condução Óssea	19
Cobertores Pesados	23
Vestimentas Sensoriais de Compressão	29
AMBIENTE	34
Organização Sensorial	36
Previsibilidade e Rotina Visual	38
Regulação Sensorial Pré-sono	41
Estratégias Comportamentais do Ambiente	43
CUIDADOR	48
Programa PASITO	49
Programa SLEEPWISE	52
PAPEL DO TERAPEUTA OCUPACIONAL	58
PERGUNTAS FREQUENTES (FAQ)	60
GLOSSÁRIO	63
REFERÊNCIAS	65

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi elaborada no âmbito do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica e em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (PIBIC/PIBITI/FAPEAL) da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL), com a participação de professores e estudantes de terapia ocupacional. Ela é resultado de uma revisão integrativa da literatura científica sobre intervenções de terapia ocupacional para distúrbios do sono em crianças com deficiência.

Todos os estudos 13 incluídos passaram por avaliação de qualidade com instrumentos validados. As estratégias estão organizadas por viabilidade (custo baixo, médio ou alto) e foco (criança, ambiente ou cuidador).



Este material é resultado de pesquisas com públicos específicos e não substitui o diagnóstico ou a orientação profissional. A adaptação para outros casos não tem comprovação científica de eficácia.

INTRODUÇÃO

O sono é o alicerce invisível que sustenta a saúde do seu filho. Ele vai muito além do descanso: é durante essas horas preciosas que o cérebro dele consolida aprendizados, regula emoções e fortalece o corpo.

Qual seu maior desafio hoje?

- ☐ Rotina do sono
- ☐ Ter uma boa noite de sono
- ☐ Descanso e preparação para dormir

Sabemos que muitas crianças com deficiência enfrentam desafios para dormir. Dificuldade para iniciar o sono, despertares frequentes e agitação noturna são comuns. Isso ocorre porque a forma como o cérebro processa estímulos como luz, som, toque e movimento pode interferir no relaxamento e na autorregulação, tornando o sono mais sensível ao ambiente e à previsibilidade da rotina.

A Importância do Sono

O tempo e as horas de sono são cruciais para o crescimento infantil. Uma duração de sono adequada é necessária para que a criança possa desempenhar suas ocupações e brincar de forma saudável e ativa.

Qual a idade do seu filho(a)?
Escaneie o QR Code ao lado
e veja quanto tempo ele
precisa dormir!



Importante: essas faixas não são ideais, mas aceitáveis. Cada criança é única, e sua necessidade de sono pode variar um pouco por causa de questões como nível de atividade e saúde geral.

No cérebro:



Durante o sono, o cérebro organiza as informações vividas ao longo do dia, o que ajuda na consolidação do aprendizado, na regulação emocional e sensorial, preparando a criança para um dia seguinte mais equilibrado.

No corpo:

Enquanto a criança dorme, o organismo fortalece suas defesas e trabalha na recuperação física. É nesse período que são liberados hormônios para o crescimento e para a reparação dos tecidos, contribuindo para um desenvolvimento mais saudável.



Na família:

Uma noite bem dormida impacta toda a família. Cuidadores descansados tendem a ter mais paciência e clareza para lidar com os desafios do dia a dia, o que aumenta a segurança e a qualidade dos cuidados oferecidos à criança.



VAMOS CONHECER AS INTERVENÇÕES?

Agora que já entendemos a importância do sono para crianças com deficiência, vamos explorar as estratégias práticas! Nas próximas páginas, as intervenções serão divididas em três pilares essenciais:



Criança



Ambiente



Cuidador

Cada intervenção foi selecionada com base nos estudos validados e traz:



Pontos
fortes



Pontos de
atenção

CRIANÇA

Esta seção é dedicada a intervenções que promovem o bem-estar físico e emocional da criança, atuando diretamente em aspectos como o conforto tátil e a regulação sensorial. Aqui, você encontrará estratégias práticas para ajudar seu filho(a) a:



Sentir segurança e conforto sensorial



Regular emoções antes de dormir



Ter uma noite de sono acolhedora

Lembre-se: cada criança é única. Observe atentamente suas reações e adapte as técnicas conforme necessário.

TOQUE DE PRESSÃO MODERADA

O QUE É?

Técnica de massagem aplicada por cuidadores, com pressão moderada e ritmada em áreas específicas do corpo, para regular o sistema nervoso da criança antes do sono.



COMO FUNCIONA?

Toque profundo



Ativa receptores táteis



Libera serotonina e melatonina



Induz relaxamento

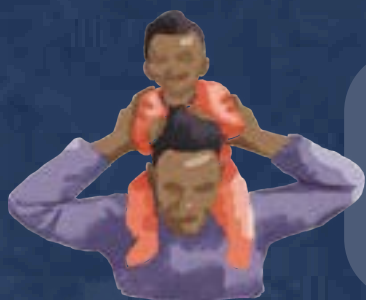


Benefícios do Toque de Pressão Moderada



Facilita o início do sono, reduz a ansiedade na hora de dormir e diminui os despertares ao longo da noite.

Promove um maior envolvimento e interação nas atividades com outras crianças e família.



É um método seguro e fácil para os pais aplicarem em casa.

Como Realizar?



Antes de começar, busque um ambiente tranquilo, com pouca luz e livre de distrações (televisão, tablets, ruídos altos).

A massagem deve ser administrada perto da hora de seu filho dormir.



A criança pode deitar-se na cama, ficar em pé ou sentada ao seu lado, ou usar qualquer posição que ambos considerem confortável.

Procure massagear a criança quase todos os dias. Cada sessão deve ter a duração de 20 minutos, dividida conforme as técnicas.



Onde Realizar a Massagem: Preparação e Áreas do Corpo



ÁREAS SEGURAS PARA MASSAGEAR

- 1 Pernas (parte frontal)
- 2 Costas (superior)
- 3 Parte externa dos braços

ÁREAS NÃO RECOMENDADAS

- 1 Parte interna dos braços
- 2 Atrás dos joelhos
- 3 Abdômen
- 4 Rosto

AS TÉCNICAS DA MASSAGEM: ONDA E COMPRESSÃO

Lembretes Importantes para Todas as Técnicas:



Use a **palma da sua mão**.



A pressão deve ser **MODERADA**, não leve.



Movimentos **para cima e para baixo** ao longo do membro.

Técnica de Onda



Toque de pressão na parte externa da perna.

Movimento lento e firme subindo e descendo o braço ou a perna.

Divida a área da pele a ser massageada em quatro partes iguais. Massageie cada parte antes de mover para a próxima, até que toda a área do braço ou perna tenha sido massageada.

Técnica de Compressão



Toque de pressão na parte externa do braço.

Use a palma da mão e os dedos para fazer apertos suaves ao longo do braço ou perna (5 segundos cada), seguindo a mesma direção da técnica de ondas.

Diferença-chave entre as técnicas:

Técnica de Ondas

Movimento contínuo

Técnica de Compressão

Apertos pontuais

! Mantenha a pressão moderada, suficiente para afundar levemente a pele, mas sem causar desconforto.

PROCEDIMENTO DE MASSAGEM

PASSO A PASSO



Tempo total:

20 minutos (divididos em 2 séries de 10 minutos cada).

A ordem da massagem:



- 1** braço direito
- 2** braço esquerdo
- 3** parte superior das costas
- 4** perna esquerda
- 5** perna direita

Primeira Série: Movimentos ondulantes suaves.
Segunda Série: Apertos firmes e ritmados.

Este protocolo de massagem com pressão moderada foi desenvolvido e validado cientificamente pela Dra. Geela Spira, terapeuta ocupacional da Eastern Kentucky University (EUA), em estudo com 50 crianças com Transtorno de Processamento Sensorial.

Quer saber mais sobre como a massagem pode melhorar o sono do seu filho? Escaneie o QR Code ao lado para ver os detalhes da pesquisa.



Após 1 semana, responda:

- ☐ Meu filho dorme mais rápido?
- ☐ Houve redução de despertares?

TRAVESSEIRO COM CONDUÇÃO ÓSSEA

O QUE É?

Travesseiro especial que emite música/sons ambientais via condução óssea (vibração), sem fones de ouvido.



COMO FUNCIONA?



As seleções sonoras são projetadas para enfatizar frequência associadas ao relaxamento e ao sono.

O som vibra suavemente pelo crânio, criando um efeito calmante sem incomodar crianças sensíveis a ruídos externos.

Benefícios do Travesseiro iLs Dreampad™

Redução do tempo para dormir

Aumento da duração do sono

Não-invasivo

Melhora atenção diurna



+



Pontos de Atenção



Custo elevado

Não disponível no Brasil

Avaliar adaptação sensorial

Contraindicações →



IMPORTANTE:

Crianças com **hipersensibilidade auditiva** podem rejeitar os sons, e aquelas com **terrores noturnos** ou **problemas gastrointestinais graves** podem ter resultados limitados. Antes de usar, consulte um profissional de saúde para avaliar a compatibilidade com o perfil da criança.



COMO FUNCIONA?



Fonte: site do Dreampad.

- 1 Coloque dentro da fronha
- 2 Selecione o som de preferência
- 3 Ajuste o volume
- 4 Possui duração de 2 horas (desliga automaticamente)



No estudo de Schoen, Man e Spiro (2017), 60% das crianças preferiram sons de natureza (chuva/oceano), enquanto 40% optaram por música instrumental suave.

Esta intervenção foi testada em crianças com autismo e mostrou que 9 em cada 10 famílias recomendariam o travesseiro para melhorar o sono!

Faça um registro das reações do seu filho:

★ Data: ____/____/____

★ Som testado: _____

★ Reação:  | 

Quer saber todos os detalhes da pesquisa e descobrir mais sobre este travesseiro? Escaneie o QR Code ao lado!



COBERTORES PESADOS



O QUE É?

O cobertor pesado é uma intervenção não medicamentosa que usa o peso para aplicar pressão no corpo. Essa pressão dá a sensação de estar “abraçado” e funciona como estímulo sensorial e apoio para a concentração.



Reduz a ansiedade e o estresse

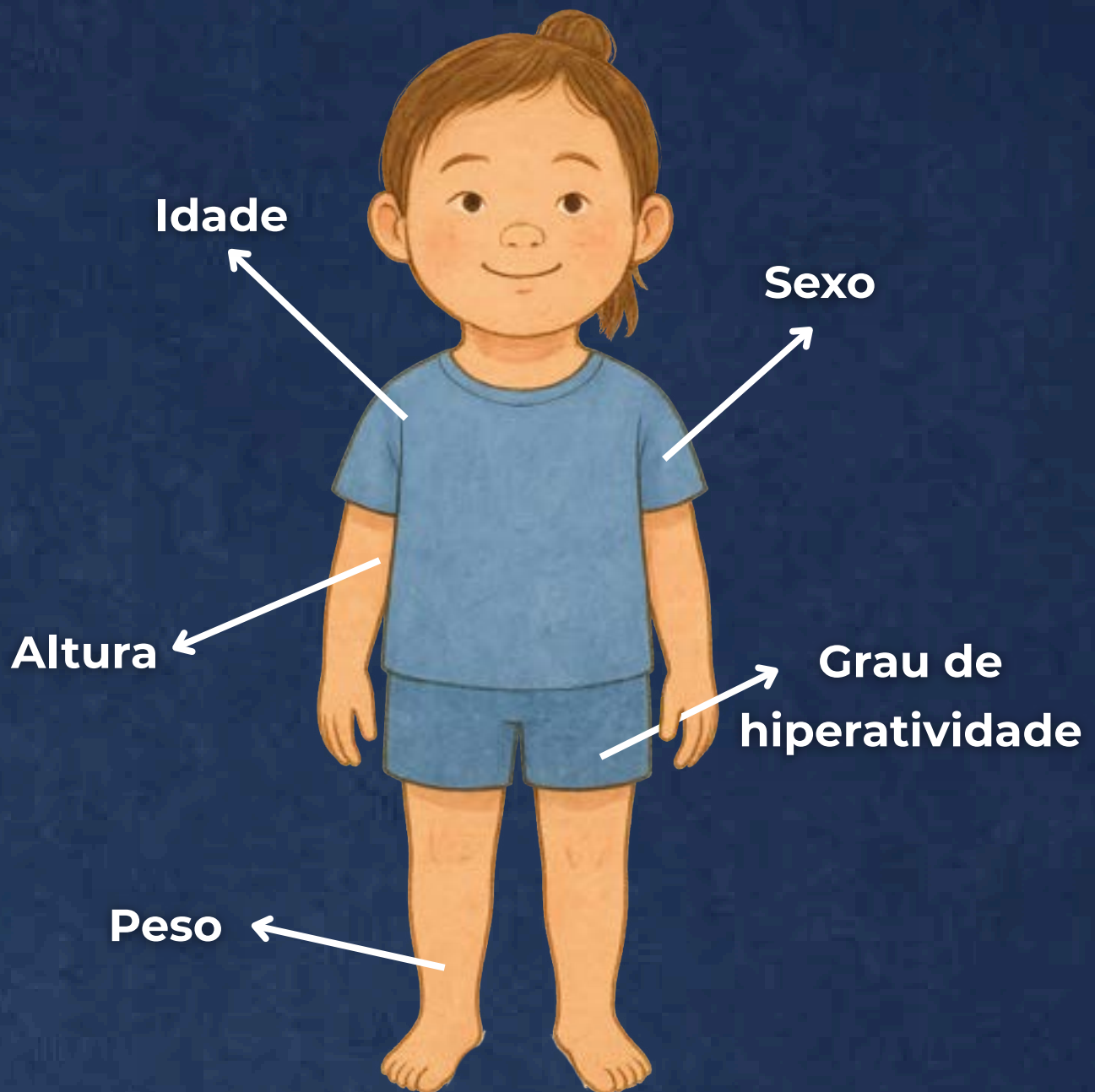


Melhora a consciência corporal



Promove o relaxamento

Como o peso do cobertor é definido?



Em alguns casos, a recomendação é que o cobertor tenha aproximadamente 10% do peso corporal do indivíduo (Lönn et al., 2023).

✓ Benefícios do Cobertor Pesado

Melhora do sono

Bem-estar emocional

Melhora da rotina diária

Preferência do usuário

Pontos de Atenção



Individualização
necessária

Baixa
evidência

IMPORTANTE:



As evidências **não mencionam contraindicações** específicas para o uso do cobertor pesado. As técnicas de pressão profunda são descritas como **não invasivas e fáceis de aplicar, sem efeitos colaterais**. É importante ressaltar que os cobertores foram bem tolerados pelos participantes dos estudos.



COMO FUNCIONA?

1

Consulte um terapeuta ocupacional para garantir que o cobertor é adequado e seguro para a criança.

2

Escolha um cobertor com o peso certo, geralmente cerca de 10% do peso corporal da criança.

3

Use o cobertor como parte da rotina noturna. Criando uma associação com o relaxamento, facilitando o momento de ir para a cama.

4

Fique de olho em qualquer sinal de desconforto ou irritação, como a criança se debatendo ou tentando sair debaixo do cobertor.

5

A intervenção deve ser agradável e calmante, e a resposta da criança é a melhor forma de saber se está funcionando.

Estudos mostram que cobertores pesados são bem aceitos por famílias e podem trazer benefícios. Pesquisas com crianças com TEA e TDAH indicam que esse recurso ajuda a melhorar a qualidade do sono, proporciona uma sensação de calma e segurança (Gringras et al., 2014; Larsson et al., 2021; Lönn et al., 2023), e auxilia na regulação das emoções e atividades do dia a dia (Bolic Baric et al., 2023).

Por ser uma intervenção gentil e bem tolerada, o cobertor pesado pode ser uma opção segura para incluir na rotina de descanso, sempre com orientação profissional.

Escaneie o QR Code ao lado para ver os detalhes completos dos estudos.



Mini Diário

Peso da criança: _____kg

Peso ideal do cobertor (10% do peso) : _____kg

PRIMEIRAS IMPRESSÕES

A criança se sentiu mais calma?

() SIM () NÃO () TALVEZ

Ela dormiu mais rápido?

() SIM () NÃO () TALVEZ

DEPOIS DE 2 SEMANAS

A rotina da hora de dormir melhorou?

() SIM () NÃO

Qualidade do sono:

() MELHOROU

() PIOROU

() PARMANECEU A MESMA

PONTOS IMPORTANTES A OBSERVAR:

A criança demonstra preferência pelo cobertor?

Ela continua usando-o com frequência?

Houve alguma mudança no humor ou no comportamento?


VESTIMENTAS SENSORIAIS DE COMPRESSÃO

O que é?

Vestimentas sensoriais de compressão, como a SmartKnitKids Compresso-T, são roupas justas e elásticas que aplicam pressão profunda e uniforme por todo o corpo.



Fonte: site ShopTHUASNE.



São usadas para fornecer estímulo proprioceptivo a crianças que não respondem a estímulos sensoriais comuns. Elas ajudam na regulação sensorial, promovendo calma e melhorando a organização comportamental.

Pontos Fortes ✓

Pode reduzir o tempo para adormecer.

Pode melhorar a qualidade do sono em crianças com padrões sensoriais hipossensíveis.

É portátil e discreta (pode ser usada sob o pijama).

Pontos de Atenção

Crianças com hipersensibilidade tátil podem não tolerar.

Em alguns casos, pode causar desconforto ou resistência na criança.

Os pais podem encontrar dificuldade de uso no início.

O efeito pode diminuir com o tempo.



IMPORTANTE:

Crianças com **hipersensibilidade tátil** podem rejeitar a vestimenta, e aquelas com **condições dermatológicas, alergias** a tecidos sintéticos ou **distúrbios circulatórios** devem evitá-la. Antes de usar, consulte um profissional de saúde para avaliar a compatibilidade com o perfil sensorial e físico da criança.



COMO FUNCIONA?

- 1** Consulte um terapeuta ocupacional para avaliar adequação.
- 2** Escolha o tamanho certo (justo, mas não apertado).
- 3** Incorpore na rotina noturna (ex.: após o banho).
- 4** Utilize durante a noite inteira e monitore sinais de desconforto ou irritação.
- 5** Remova se houver rejeição ou desconforto.



Esta intervenção foi utilizada no estudo conduzido por Lisa Mische Lawson e colaboradores do Departamento de Terapia Ocupacional da University of Kansas Medical Center (EUA). Estas peças estão disponíveis em lojas online, como a Amazon, mas a escolha do modelo e tamanho deve ser orientada por um terapeuta ocupacional para garantir adequação à criança.

Escaneie o QR Code ao lado para ver os detalhes completos da pesquisa.



Meu Diário de Uso da Vestimenta

Data

**Tempo para dormir
(min)**

Acordou?

Diário

O QUE AJUDOU MEU FILHO A RELAXAR HOJE ANTES DE DORMIR?

QUANTO TEMPO ELE LEVOU PARA ADORMECER?

COMO FORAM OS DESPERTARES NOTURNOS (QUANTIDADE, DURAÇÃO)?

COMO ESTAVA O HUMOR DELE AO ACORDAR?

QUE MUDANÇAS PERCEBI NO COMPORTAMENTO OU ATENÇÃO DURANTE O DIA?

AMBIENTE

Esta próxima seção é dedicada a estratégias que transformam o ambiente do sono em um espaço acolhedor, seguro e propício ao descanso. Aqui, você encontrará estratégias práticas para adaptar o ambiente de dormir e rotina do seu filho(a), ajudando a:



Reduzir estímulos sensoriais excessivos



Promover organização e rotina do sono



Facilitar a transição para a hora de dormir.

Pequenas mudanças no ambiente podem fazer uma grande diferença na qualidade do sono da criança.



Adaptações simples no ambiente e rotina do sono são uma estratégia eficaz, de baixo custo e bem aceita pelas famílias para melhorar a qualidade do descanso das crianças.

As estratégias a seguir envolvem:

1

Organização e Controle Sensorial do Espaço

2

Previsibilidade e Rotina Visual

3

Regulação Sensorial Pré-Sono

4

Estratégias Comportamentais no Ambiente

Organização Sensorial

Crianças podem se sentir sobrecarregadas quando há muita coisa para olhar ou ouvir. Um espaço mais simples ajuda o sistema nervoso a desacelerar.



Na prática:



Guarde os brinquedos:

Deixe apenas um ou dois preferidos na cama. Os outros podem ficar guardados em caixas ou armários.

Retire as telas:

Tirar TV, tablet e celular do quarto ajuda a associar o ambiente apenas ao descanso.





Aposte na luz certa:

Cortinas que escurecem o ambiente e uma luz de abajour ou iluminação suave com cor morna (âmbar/vermelha) criam um clima mais relaxante.

Escolha tecidos confortáveis:

Pijamas e lençóis de algodão ou outros tecidos macios que seu filho goste tornam o momento mais acolhedor.



Qual destas estratégias você já conhecia?




Previsibilidade e Rotina Visual

Rotinas visuais são ferramentas que ajudam a organizar e explicar para a criança as etapas que ela deve seguir na hora de ir para a cama.



Quando a criança tem uma rotina visual, como um painel com imagens que mostram a sequência das ações ela se sente mais tranquila e preparada para o momento do sono.



No estudo de Souders et al. (2017), a família recebeu uma sessão educacional que incorporou rotinas noturnas positivas, mudanças ambientais no quarto e uma programação visual com ícones laminados em um quadro de velcro.

Na prática: Como criar uma rotina visual

1

Escolha as atividades:

Defina de 3 a 5 passos simples para a rotina noturna (ex.: tomar banho, pôr o pijama, escovar os dentes, apagar a luz).



2

Crie os ícones:

Use fotografias da própria criança a realizar cada tarefa, desenhos simples ou imagens da internet. Plastifique-os ou cole com velcro para durarem mais.



3

Escolha o local:

Coloque a sequência num local visível e de fácil acesso, como a porta do quarto ou da casa de banho.



4

Envolva a criança:

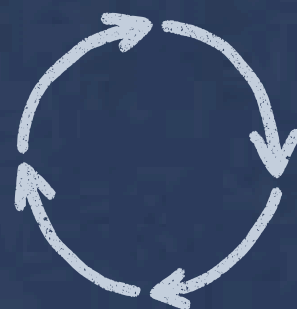
Peça para ela ajudar a montar a sequência e, a cada passo concluído, deixe-a retirar o ícone ou colocar uma marca de "concluído".



5

Seja consistente:

Use a rotina todas as noites, sempre na mesma ordem.



Regulação Sensorial Pré-sono

Muitas crianças com deficiência têm um sistema nervoso que vive em "alta velocidade" ou está sempre procurando estímulos para se acalmar.



A hora de dormir exige um estado de calma que pode ser muito difícil para elas alcançarem. A regulação sensorial, quando feita da maneira e na hora certas, ajuda o corpo e a mente a se organizarem e a se prepararem para o sono.



No estudo de Moss, Gordon e O'Connell (2014), A família e o terapeuta ocupacional discutiram a **diferença nos padrões de sono** de Jacob e **notaram melhorias** quando ele teve a oportunidade de ir à piscina, em comparação aos dias em que ele praticava menos atividade física.



Escolha 1 ou 2 atividades para incluir na rotina e alguma atividade 30 a 60 minutos antes de dormir. Observe o que funciona para o seu filho.

O que acalma seu filho durante o dia?

- ☐ Brincadeiras ativas como correr e pular (Atividade Organizadora)
- ☐ Ficar num cantinho quieto, com um cobertor (Atividade Calmante)

Estratégias Comportamentais no Ambiente

As estratégias comportamentais usam o ambiente e as rotinas de forma inteligente para ajudar a criança a aprender novas associações com o sono.



O que é e por que funciona?

Essas estratégias tornam as expectativas claras e previsíveis. Elas reduzem os conflitos e a ansiedade, dando à criança um senso de controle e realização ao seguir as regras e alcançar pequenos objetivos.



Elas não são sobre imposição, mas sobre criar estrutura e consequências naturais que incentivam **comportamentos independentes** e **saudáveis**.

Combinados que Ajudam a Dormir



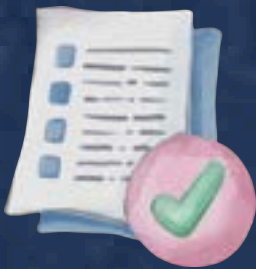
Cartão-Passe da Cama

A criança recebe um cartão físico ao deitar. Ela pode usá-lo uma única vez durante a noite para chamar os pais. Depois de usado, o cartão é recolhido. Se ela não usar, é elogiada e comemoramos pela manhã!

Ajuste de Horário (Hora Adiada)



Coloque a criança na cama um pouco mais tarde, no horário em que ela realmente está com sono. Quando começar a adormecer fácil, ajude o horário 15 minutos mais cedo a cada dia, até chegar à hora ideal.



Checklist da Rotina

Transforme a sequência de preparação para dormir (pijama, dentes, história) num jogo com uma checklist. A cada passo concluído, ela marca um **V**. Completar a lista rende uma recompensa simples, como mais 5 minutos de história.

Essas intervenções, embora simples, são eficazes, de baixo custo e bem aceitas pelas famílias. Você pode experimentar, adaptar e descobrir qual a combinação única que funciona para o seu filho, transformando o quarto num verdadeiro aliado do descanso de toda a família.

Escaneie o QR Code ao lado para ver como essas intervenções ambientais foram realizadas nos estudos encontrados.



Lembre-se: a rotina do sono é única para cada família. Comece com um passo de cada vez, observe as pistas que seu filho dá e celebre cada pequeno progresso.

Diário

O QUARTO ESTAVA TRANQUILO E SEM DISTRAÇÕES? O QUE PRECISEI AJUSTAR?

COMO ESTAVA A ILUMINAÇÃO E A TEMPERATURA DO AMBIENTE?

A ROTINA VISUAL FOI SEGUIDA HOJE? COMO MEU FILHO REAGIU?

O QUE FUNCIONOU MELHOR NO AMBIENTE PARA AJUDAR NO SONO?

HOVE ALGO QUE ATRAPALHOU O DESCANSO (RUÍDOS, TELAS, INTERRUPÇÕES)?

CUIDADOR

Esta seção é dedicada a intervenções realizadas por meio dos cuidadores, reconhecendo o papel central da família no cuidado com o sono e no bem-estar das crianças. São estratégias que envolvem diretamente pais e responsáveis, oferecendo orientações práticas para:



Organizar rotinas



Reduzir despertares noturnos



Favorecer um ambiente de descanso saudável

Essas abordagens também cuidam dos próprios cuidadores, reduzindo o estresse e fortalecendo o vínculo familiar.

Programa PASITO

Programa criado na Argentina durante a pandemia de COVID-19, conduzido por terapeutas ocupacionais, para melhorar o sono de crianças com transtornos do neurodesenvolvimento que apresentavam insônia.



COM FOCO EM 5 EIXOS:

Cuidado ao cuidador (autocuidado e redes de apoio)

Experiências prazerosas no dia a dia

Organização de rotinas

Rituais do sono adequados à cultura da família

Descansos diurnos planejado



COMO FUNCIONA?

- 1 Avaliação inicial (questionários e entrevista)
- 2 Oficina de 3h30 sobre estratégias para sono
- 3 Sessões diárias de 45 min com cada família
- 4 Acompanhamento e reavaliação final

CONTRAINDICAÇÕES

Crianças com doenças neurodegenerativas



Crianças em uso recente de medicação que afete o sono

Casos de infecção aguda (febre, respiratória)



Pontos Fortes ✓

Melhora da duração e regularidade do sono

Redução de despertares noturnos

Apoio direto aos cuidadores

Pode ser feito à distância, sem deslocamentos

Pontos de Atenção

Exige disponibilidade de tempo dos cuidadores

Amostra pequena no estudo

Requer internet e ambiente familiar adequado

Programa SLEEPWISE

Programa australiano manualizado, assistido por pais, para melhorar o sono de crianças e adolescentes com transtornos do desenvolvimento. Inicialmente para 2–6 anos, foi adaptado para jovens de 8 a 18 anos.

TÉCNICAS UTILIZADAS:



Higiene do sono:

Envolve cuidar do ambiente e da rotina, como manter horários regulares, evitar telas à noite e preparar o quarto.

Estratégias comportamentais:

Mudar hábitos de forma gradual, com métodos como extinção suave, agendamento do sono e reforço positivo.





Estratégias sensoriais:

Ajustam fatores como temperatura, iluminação e estímulos calmantes, podendo incluir músicas suaves ou cobertas aconchegantes.

Estratégias comunicativas:

Oferecem apoio visual e narrativo, usando histórias sociais e pistas visuais para guiar a rotina do sono de maneira clara e previsível.



Técnicas cognitivas e de relaxamento:

Incluem exercícios de respiração, relaxamento muscular e visualizações tranquilas.



COMO FUNCIONA?

O programa reúne grupos de cinco a sete famílias e inclui workshops sobre sono, entrevistas com diário do sono, uma visita domiciliar para ajustar o plano e acompanhamento telefônico por até três meses.

- 1 2 workshops de 3h sobre sono, higiene do sono e estratégias de tratamento
- 2 Entrevista e diário do sono da criança
- 3 Visita domiciliar para personalizar o plano de sono
- 4 Apoio telefônico por até 3 meses.

CONTRAINDICAÇÕES

Não relatadas, mas pode ser inviável para famílias que não conseguem participar dos encontros ou manter acompanhamento.



Pontos Fortes ✓

Redução significativa de distúrbios do sono

Redução clínica do estresse dos pais

Mais econômico que terapia individual

Alta aceitação e satisfação dos pais

Pontos de Atenção

Exige dedicação ativa dos pais (tempo e adesão)

Algumas crianças ainda mantêm escores clínicos após a intervenção

Não houve melhora significativa nos comportamentos diurnos

Os programas PASITO e Sleepwise foram desenvolvidos em países fora do Brasil, respectivamente na Argentina e na Austrália, e mostraram resultados positivos no apoio ao sono de crianças e adolescentes com transtornos do neurodesenvolvimento.

Ambos continuam sendo referências internacionais e servem como modelos de intervenção centrados nos cuidadores. No Brasil, ainda não há versões estruturadas desses programas disponíveis de forma ampla, mas muitas de suas estratégias podem ser aplicadas e adaptadas pelos profissionais de saúde.

Escaneie o QR Code ao lado para ver os detalhes completos dos estudos.



Diário

COMO ME SENTI AO AJUDAR MEU FILHO A DORMIR HOJE?

CONSEGUI MANTER A ROTINA NOTURNA DE FORMA CONSISTENTE?

PRECISEI ADAPTAR ALGUMA ESTRATÉGIA? QUAL?

CONSEGUI RESERVAR UM MOMENTO DE AUTOCUIDADO PARA MIM?

O QUE POSSO COMEMORAR COMO PEQUENA VITÓRIA HOJE?

O PAPEL DO TERAPEUTA OCUPACIONAL

O terapeuta ocupacional entende que o sono é uma **ocupação central** para a vida e o desenvolvimento. Ele vai além de apenas "dormir" e observa toda a rotina, o ambiente, os hábitos e as particularidades sensoriais da criança para encontrar as barreiras que estão atrapalhando o descanso.

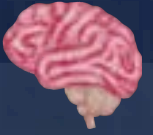
Como ele pode ajudar na prática



1

Faz uma "investigação" única:

Ele avalia não só a criança, mas também os rituais, o ambiente do quarto e a dinâmica da família para entender o que está funcionando e o que não está.



2

Desvenda o perfil sensorial:

Ele identifica se a criança é muito ou pouco sensível a luzes, sons, toques e movimentos, e como isso impacta a capacidade dela de "desligar" na hora de dormir.



3

Cria um plano personalizado:

Junto com a família, ele monta estratégias que se encaixam na sua rotina, usando todas as ferramentas desta cartilha (adaptações ambientais, rotinas visuais, estratégias de regulação) de forma combinada e no momento certo.



4

Ensina e capacita a família:

O objetivo do terapeuta é te ensinar técnicas, oferecer suporte e ajustar o plano conforme a criança evolui, tornando você o maior especialista no sono do seu filho.



Perguntas Frequentes (FAQ)



E se meu filho resistir à massagem?



Comece devagar, com 5 minutos, em áreas que ele aceite melhor (braços/pernas). Vá aumentando aos poucos.



Posso combinar várias estratégias ao mesmo tempo?



Sim, mas comece devagar. Introduza uma de cada vez e observe como seu filho reage, antes de somar outras.



E se meu filho não gostar do som do travesseiro?



Cada criança tem preferências diferentes. Teste sons variados, como natureza (chuva, mar) ou música suave. Anote as reações e escolha o que deixar seu filho mais calmo.

? O cobertor pesado pode fazer mal?



Não. Ele deve ter aproximadamente 10% do peso da criança. Fique atento: se a criança se sentir desconfortável ou tentar sair debaixo dele, retire imediatamente. O cobertor deve trazer calma, não incômodo.

? A roupa de compressão pode ser usada a noite toda?



Sim, desde que esteja no tamanho certo (justa, mas sem apertar demais). Se a criança demonstrar desconforto ou irritação, retire. Sempre consulte um terapeuta ocupacional antes de iniciar.

? Como criar uma rotina visual se meu filho não sabe ler?



Use fotos da própria criança fazendo cada atividade (escovar os dentes, colocar pijama, deitar). Ícones ou desenhos simples também funcionam. O importante é que a sequência fique clara.



O que fazer se meu filho pede para levantar da cama várias vezes?



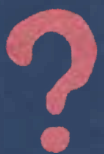
Você pode usar o “cartão-passe”: a criança tem direito a sair da cama apenas uma vez durante a noite. Se não usar o cartão, elogie de manhã. Isso ajuda a criar limites de forma positiva.



Como sei se as estratégias estão funcionando?



Observe sinais como: dormir mais rápido, menos despertares noturnos, acordar mais descansado e menos irritabilidade durante o dia. Anotar em um diário do sono pode ajudar a perceber os progressos.



Preciso de um terapeuta ocupacional para aplicar tudo?



Nem sempre. Muitas estratégias podem ser iniciadas em casa. Mas o terapeuta ocupacional pode avaliar o perfil sensorial da criança e indicar o que realmente faz sentido para sua família, evitando frustrações.

GLOSSÁRIO

Distúrbios do sono: Problemas com o dormir (dificuldade para pegar no sono, acordar várias vezes, sono não reparador).

Higiene do sono: Conjunto de hábitos e mudanças no quarto/rotina que ajudam a criança a dormir melhor.

Hipersensibilidade auditiva: Quando a criança escuta os sons de forma muito intensa; barulhos comuns podem ser percebidos como muito altos ou incômodos.

Terrores noturnos: Episódios em que a criança parece acordada e assustada (grita, chora ou se agita), mas continua dormindo e depois não se lembra do ocorrido.

Consciência corporal: Capacidade de perceber o próprio corpo; saber onde estão as partes do corpo e como elas se movem, mesmo sem olhar.

GLOSSÁRIO

Estímulo proprioceptivo: Tipo de estímulo que ajuda o corpo a perceber sua posição e movimento, como receber um abraço firme.

Padrões sensoriais hipossensíveis: Quando a criança sente os estímulos de forma reduzida; precisa de mais movimento, toque ou som para perceber o ambiente.

Hipersensibilidade tátil: Sensibilidade exagerada ao toque; certas roupas, etiquetas ou texturas podem causar incômodo.

Transtornos do neurodesenvolvimento: Condições que afetam o desenvolvimento do cérebro e podem alterar aprendizado, comportamento, comunicação e habilidades sociais (ex.: autismo, TDAH).

Doenças neurodegenerativas: Doenças que causam a perda gradual das funções do cérebro ou dos nervos.

REFERÊNCIAS

AMERICAN OCCUPATIONAL THERAPY ASSOCIATION. Occupational therapy practice framework: domain and process. 4. ed. **American Journal of Occupational Therapy**, v. 74, supl. 2, p. 7412410010, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>.

BECKER, Jenae; KITCHEN, Kathryne. Occupational Therapy Screening Tool for School-Aged Children with Sleep Problems. 2013.

BEISBIER, Stephanie; CAHILL, Susan. Occupational Therapy Interventions for Children and Youth Ages 5 to 21 Years. **American Journal of Occupational Therapy**, v. 75, n. 4, p. 7504390010p1, 2021. DOI: 10.5014/ajot.2021.754001.

BOLIC BARIC, Vedrana et al. The effectiveness of weighted blankets on sleep and everyday activities—A retrospective follow-up study of children and adults with attention deficit hyperactivity disorder and/or autism spectrum disorder. **Scandinavian Journal of Occupational Therapy**, v. 30, n. 8, p. 1357-1367, 2023.

CRUZ, M. A. C. S. **Papel do terapeuta ocupacional nos distúrbios do sono na infância**. 2019.

Departamento Científico do Sono. Higiene do Sono – Atualização 2021. Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019-2021. Documento Científico N° 5, 05 de novembro de 2021.

GEE, Bryan M. et al. Improving sleep quality using weighted blankets among young children with an autism spectrum disorder. **International Journal of Therapy and Rehabilitation**, v. 23, n. 4, p. 173-181, 2016.

GRINGRAS, Paul et al. Weighted blankets and sleep in autistic children—A randomized controlled trial. **Pediatrics**, v. 134, n. 2, p. 298-306, 2014.

LARSSON, Ingrid et al. Parents' experiences of weighted Blankets' impact on children with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) and sleep problems—A qualitative study. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 24, p. 12959, 2021.

REFERÊNCIAS

LEIVE, Lorena et al. Programa de Acompañamiento del Sueño en la Infancia con Terapia Ocupacional durante la pandemia porCOVID-19. **Archivos argentinos de pediatría**, v. 122, n. 1, p. 8-8, 2024.

LÖNN, Maria et al. Experiences of using weighted blankets among children with ADHD and sleeping difficulties. **Occupational Therapy International**, v. 2023, n. 1, p. 1945290, 2023.

MISCHE LAWSON, Lisa et al. Effects of sensory garments on sleep of children with autism spectrum disorder. *Occupational Therapy International*, v. 2022, n. 1, p. 2941655, 2022.

MOSS, Alicia HB; GORDON, Jocelyne E.; O'CONNELL, Annie. Impact of sleepwise: an intervention for youth with developmental disabilities and sleep disturbance. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, v. 44, n. 7, p. 1695-1707, 2014.

QUINT, Nicole. **Evidence-Based Approaches: A Pediatric Perspective Of The Occupation Of Sleep**. OccupationalTherapy.com. Disponível em: <<https://www.occupationaltherapy.com/articles/evidence-based-approaches-pediatric-perspective-5683>>. Acesso em: 25 set. 2025.

SCHOEN, Sarah A.; MAN, Sheryl; SPIRO, Chelsea. A sleep intervention for children with autism spectrum disorder: A pilot study. **The Open Journal of Occupational Therapy**, v. 5, n. 2, p. 3, 2017.

SOUDERS, Margaret C. et al. Sleep in children with autism spectrum disorder. **Current psychiatry reports**, v. 19, n. 6, p. 34, 2017.

SPIRA, Geela. **A sensory intervention to improve sleep behaviors and social participation of children in Israel with sensory modulation disorder**. Nova Southeastern University, 2014.

SPIRA, Geela. A sensory intervention to improve sleep behaviours and sensory processing behaviours of children with sensory processing disorders. **Irish Journal of Occupational Therapy**, v. 49, n. 1, p. 11-20, 2021.

