

Um painel de especialistas em neuropsiquiatria da criança e em sono recomenda como primeiro passo realizar um diagnóstico da insónia em crianças com Perturbação do Espectro do Autismo (PEA), seguido de uma discussão ou encaminhamento para um profissional especializado do sono quando existem suspeitas de várias perturbações do sono em simultâneo.

Este questionário **não substitui o diagnóstico clínico** por parte de um profissional de saúde.

PARTE A

DIAGNÓSTICO DA INSÓNIA:

Hábitos de sono da criança nos últimos 3 meses

Responda às questões pontuando de 1 a 5.

Nome: _____ Idade: _____ Data: _____

	Nunca	Raramente (1-2 vezes por mês ou menos)	Às vezes (1 a 2 vezes por semana)	Frequente-mente (3 a 5 vezes por semana)	Sempre (todos os dias)
1. A criança é relutante em ir para a cama	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. A criança tem dificuldade em adormecer à noite	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Ao adormecer, a criança está agitada, ansiosa ou tem medo	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. A criança acorda mais de 2 vezes durante a noite	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Se acordar à noite, a criança tem dificuldade em voltar a adormecer	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Quantas horas dorme a criança durante a noite?	9-11 h (1)	8-9 h (2)	7-8 h (3)	5-7 h (4)	< 5 h (5)
7. Quanto tempo depois de se deitar, a criança leva a adormecer?	< 15' (1)	15-30' (2)	30-45' (3)	45-60' (4)	> 60' (5)

Some a pontuação das respostas de 1 a 7: _____

Pontuação total (soma dos pontos):

- 10 ou inferior: é improvável que tenha insónia;
- 11-16: há risco de insónia;
- 17 ou mais: insónia.

Adaptado de: Banaschewski T, et al, Practice Tools for Screening and Monitoring Insomnia in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder. J Autism Dev Disord. 2022 Aug;52(8):3758-3768.

PARTE B

DISCUSSÃO/ENCAMINHAMENTO AO ESPECIALISTA

	Nunca	Raramente (1-2 vezes por mês ou menos)	Às vezes (1 a 2 vezes por semana)	Frequente-mente (3 a 5 vezes por semana)	Sempre (todos os dias)
A criança demonstra um ou mais dos seguintes sintomas: - Tem sobressaltos ou contrai partes do corpo ao adormecer ou durante o sono; - Muda com frequência de posição - Destapa-se (da roupa da cama) - Faz movimentos repetitivos ou bate com a cabeça enquanto adormece	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A criança ressona alto ou tem dificuldade em respirar durante a noite.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
A criança demonstra um ou mais dos seguintes sintomas: - Acorda do sono a gritar ou confusa; - Caminha a dormir; - Tem pesadelos recorrentes.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Se pontuou 3 ou mais em qualquer item: deve considerar uma visita ao especialista.

Adaptado de: Banaschewski T, et al, Practice Tools for Screening and Monitoring Insomnia in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder. J Autism Dev Disord. 2022 Aug;52(8):3758-3768.