



CSHQ-Pais

Questionário de Hábitos de Sono da Criança · Versão Pais · 4–12 anos

Nome da criança: _____

Idade: ____ Data: ____/____/____

Considere a **semana mais típica** da criança. Marque a frequência de cada comportamento durante o sono.

2 Usualmente (5–7 noites/semana)

1 Às vezes (2–4 noites/semana)

0 Raramente (0–1 noite/semana)

RESISTÊNCIA AO DEITAR

- 1 Vai dormir no mesmo horário todas as noites (2 1 0)
2 Adormece em 20 minutos depois de deitar (2 1 0)
3 Adormece sozinha na própria cama (2 1 0)
4 Tem medo de dormir no escuro (2 1 0)
5 Tem medo de dormir sozinha (2 1 0)
6 Resiste em ir para a cama na hora de dormir (2 1 0)
7 Briga sobre a hora de dormir (chora, recusa, etc.) (2 1 0)

INÍCIO E DURAÇÃO DO SONO

- 8 Dorme muito pouco (2 1 0)
9 Dorme a quantidade certa de horas (2 1 0)
10 Dorme o mesmo número de horas todos os dias (2 1 0)

ANSIEDADE NO SONO

- 11 Precisa dos pais no quarto para adormecer (2 1 0)
12 Tem dificuldade em dormir longe de casa (2 1 0)

DESPERTARES NOTURNOS

- 13 Acorda uma vez durante a noite (2 1 0)
14 Acorda mais de uma vez durante a noite (2 1 0)
15 Vai para a cama dos pais ou de outra pessoa durante a noite (2 1 0)

PARASSONIAS

PONTUAÇÃO TOTAL

____ / **66**

Soma de todas as 33 questões (cada item 0–2). Pontuação mais alta = mais problemas de sono.

- 16 Movimenta-se muito durante o sono (2 1 0)
17 Fala dormindo (2 1 0)
18 Sonâmbulo (anda dormindo) (2 1 0)
19 Range os dentes durante o sono (2 1 0)
20 Faz xixi na cama durante a noite (2 1 0)
21 Acorda gritando, suando, com aspecto assustado, sem se lembrar (terror noturno) (2 1 0)
22 Acorda com pesadelos (2 1 0)

DIST. RESPIRATÓRIO DO SONO

- 23 Ronca alto (2 1 0)
24 Parece parar de respirar durante o sono (2 1 0)
25 Resfolega ou faz ruídos quando respira durante o sono (2 1 0)

DESPERTAR MATINAL

- 26 Acorda sozinha de manhã (2 1 0)
27 Acorda de mau humor (2 1 0)
28 É acordada por outra pessoa (2 1 0)
29 Tem dificuldade para sair da cama de manhã (2 1 0)
30 Demora muito a ficar alerta de manhã (2 1 0)

SONOLÊNCIA DIURNA

- 31 Parece cansada durante o dia (2 1 0)
32 Adormece enquanto vê TV ou em situações sedentárias (2 1 0)

INTERPRETAÇÃO

Total > 41: sugere distúrbio do sono clinicamente significativo (Owens 2000)

Analisar também subescalas: parassonias persistentes, sintomas respiratórios (ronco/apneia) ou sonolência diurna excessiva merecem investigação independentemente do total.