

**Tabela 3 -** Técnicas de abordagem comportamental da insônia

<b>Técnica</b>	<b>Vantagens</b>	<b>Desvantagens</b>	<b>Aplicação</b>	<b>Contra-indicações</b>
Rotinas positivas e ignorar sistemático	Técnica bastante efetiva e rápida	Resistência dos pais e falta de adesão	Somente em pais motivados	Se houve falhas em intervenções anteriores
Checagem mínima associada a ignorar sistemático/extinção modificada	Pais ficam seguros. Apesar do choro, sabem que está tudo bem com a criança	A presença dos pais pode desencadear choro intenso	Recomendada para pais que têm necessidade de checar a criança	Se houve falhas em intervenções anteriores
Presença dos pais associada a ignorar sistemático	Menos choro, pais mais seguros	É difícil para os pais não interagir durante o choro	Pais flexíveis, ansiedade de separação	Quando pais não conseguem não interagir
Ignorar sistemático ou extinção gradual	A técnica é gradual, mas os pais ficam mais seguros	Longa adesão e organização	Pais ansiosos, pais organizados, crianças híidas	Crianças com problemas de saúde
Despertar programado	Técnica gradual	Adesão	Requer grande organização dos pais	-