

Millenium, 2(27)

pt

**CAPACITAÇÃO DOS PAIS PARA A PROMOÇÃO DA HIGIENE DO SONO NA CRIANÇA EM IDADE PRÉ-ESCOLAR:
SCOPING REVIEW**

PARENTAL TRAINING FOR THE PROMOTION OF SLEEP HYGIENE IN PRESCHOOL CHILDREN: SCOPING REVIEW

**FORMACIÓN DE LOS PADRES PARA PROMOVER LA HIGIENE DEL SUEÑO EN NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR:
SCOPING REVIEW**

Rute Encarnação^{1,2}  <https://orcid.org/0009-0001-4296-767X>

Goreti Marques^{1,3}  <https://orcid.org/0000-0002-1342-4916>

Sofia Silva¹  <https://orcid.org/0000-0002-1819-5446>

¹ Escola Superior de Saúde Santa Maria (ESSSM), Porto, Portugal

² Hospital Lusíadas do Porto, Porto, Portugal

³ RISE-Health, Porto, Portugal

Rute Encarnação - rute2304@hotmail.com | Goreti Marques - goreti.marques@santamariasaude.pt | Sofia Silva - sofia.silva@santamariasaude.pt



Autor Correspondente:

Rute Encarnação

Rua de Moínhos nº98

4505-080 – Argoncilhe - Portugal

rute2304@hotmail.com

RECEBIDO: 20 de maio de 2025

REVISTO: 03 de junho de 2025

ACEITE: 09 de junho de 2025

PUBLICADO: 21 de julho de 2025

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0227.41714>

RESUMO

Introdução: O sono é uma necessidade humana básica com impacto no crescimento, desenvolvimento e qualidade de vida da criança. A interação dos pais na hora de dormir influencia a qualidade do sono das crianças, tornando-se imprescindível capacitá-los para adotarem estratégias que promovam hábitos de sono saudáveis.

Objetivo: Mapear a evidência científica disponível sobre as estratégias promotoras para a capacitação dos pais nos hábitos de higiene do sono da criança em idade pré-escolar.

Métodos: Realizou-se uma *Scoping Review*, segundo a metodologia proposta pelo *Joanna Briggs Institute*. A pesquisa realizou-se nas bases de dados *CINHAL*, *MEDLINE* e *COCHRANE* através da *EBSCO*, no Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal e na Biblioteca Virtual da Saúde. Critérios de elegibilidade: estudos que abordem estratégias promotoras para a capacitação dos pais nos hábitos de higiene do sono da criança em idade pré-escolar, sem a presença de patologia que influencie o sono e em qualquer contexto.

Resultados: A amostra final integrou cinco artigos. Os resultados foram agrupados em quatro categorias conceptuais: programas de educação escolar sobre a saúde do sono, programas de orientação antecipatória, programas de educação para alterações do sono e programas de educação parental baseados na teoria da autoeficácia

Conclusão: Quanto maior a literacia dos pais, mais capacitados estes se sentirão para gerir as rotinas de sono dos filhos, sendo assim importante desenvolverem-se intervenções com o objetivo de promover um sono saudável.

Palavras-chave: sono; pré-escolar; pais; capacitação; higiene de sono

ABSTRACT

Introduction: Sleep is a basic human need that has an impact on a child's growth, development and quality of life. Parental interaction at bedtime influences the quality of children's sleep, making it essential to train them to adopt strategies that promote healthy sleep habits.

Objective: To map the available scientific evidence on strategies to promote parental training in preschool children's sleep hygiene habits.

Methods: A scoping review was carried out according to the methodology proposed by the Joanna Briggs Institute. The search was carried out in the *CINHAL*, *MEDLINE* and *COCHRANE* databases through *EBSCO*, in Portugal's Open Access Scientific Repository and in the Virtual Health Library. Eligibility criteria: studies addressing strategies to promote parental training in preschool children's sleep hygiene habits, without the presence of a pathology that influences sleep and in any context.

Results: The final sample comprised five articles. The results were grouped into four conceptual categories: school education programmes on sleep health, anticipatory guidance programmes, education programmes for sleep disorders and parental education programmes based on the theory of self-efficacy.

Conclusion: The more literate parents are, the more empowered they will feel to manage their children's sleep routines, so it is important to develop interventions aimed at promoting healthy sleep.

Keywords: sleep; preschool; parents; empowerment; sleep hygiene

RESUMEN

Introducción: El sueño es una necesidad humana básica que repercute en el crecimiento, el desarrollo y la calidad de vida del niño. La interacción parental a la hora de dormir influye en la calidad del sueño de los niños, por lo que es fundamental entrenarlos para que adopten estrategias que promuevan hábitos de sueño saludables.

Objetivo: Mapear la evidencia científica disponible sobre estrategias para promover el entrenamiento parental en hábitos de higiene del sueño en niños preescolares.

Métodos: Se realizó una revisión de alcance según la metodología propuesta por el Instituto Joanna Briggs. La búsqueda se realizó en las bases de datos *CINHAL*, *MEDLINE* y *COCHRANE* a través de *EBSCO*, en el Repositorio Científico Portugués de Acceso Abierto y en la Biblioteca Virtual de Salud. Criterios de elegibilidad: estudios que aborden estrategias para promover la formación parental en hábitos de higiene del sueño en niños preescolares, sin presencia de patología que influya en el sueño y en cualquier contexto.

Resultados: La muestra final estuvo compuesta por cinco artículos. Los resultados se agruparon en cuatro categorías conceptuales: programas de educación escolar en salud del sueño, programas de orientación anticipatoria, programas de educación en trastornos del sueño y programas de educación parental basados en la teoría de la autoeficacia

Conclusión: Cuanto más alfabetizados estén los padres, más capacitados se sentirán para gestionar las rutinas de sueño de sus hijos, por lo que es importante desarrollar intervenciones que lo promuevan.

Palabras Clave: sueño; preescolar; padres; empoderamiento; higiene del sueño

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0227.41714>

INTRODUÇÃO

O sono é uma necessidade humana básica que influencia o crescimento e desenvolvimento da criança (Llahuno et al., 2021; Trindade & Ramos, 2020). Caracteriza-se por um estado neurofisiológico, onde se verifica uma diminuição da atividade física e uma ausência de resposta ao meio externo. Durante o sono ocorre também a renovação das células e a produção de hormonas, anticorpos e proteínas, o que contribui para a recuperação da criança (Salevassa & Vilariça, 2009; Ordem dos Enfermeiros, 2023; Galvão et al., 2018).

O sono não deve ser desvalorizado, sobretudo em idade pediátrica. Um sono adequado (consistência na hora de dormir, menor número de despertadores noturnos, menor resistência em adormecer e sono mais duradouro) relaciona-se com melhores resultados em saúde e melhor qualidade de vida da criança. Para além de promover o controlo emocional, sensação de felicidade e maior resiliência, contribui também para melhorar a aprendizagem, a memória, o comportamento e os níveis de atenção e concentração da criança (Ordem dos Enfermeiros, 2023; Llahuno et al., 2021; Stasio et al., 2020; Mindell & Williamson, 2018).

Nos países mais desenvolvidos, nomeadamente em Portugal, prevê-se que um terço a um quarto das crianças em idade pré-escolar venha a apresentar problemas de sono com despertares noturnos frequentes e renitência em adormecer (Torres et al., 2021). Para uma criança em idade pré-escolar, entre os três e os cinco anos, são recomendadas onze a treze horas de sono diário (Festas et al., 2020), bem como uma sesta entre uma a três horas por dia (Rangel et al., 2015). Em Portugal, a partir dos três anos de idade, na maioria dos estabelecimentos públicos não é preconizada a realização de sesta, o que dificulta o cumprimento do número de horas de sono recomendado e contribui para o aparecimento de sintomas de privação. Normalmente nesta faixa etária, as crianças apresentam dificuldade em iniciar o sono ou adormecer após os despertares noturnos (Sociedade Portuguesa de Pediatria, 2017).

Segundo os princípios Modelo de Parceria de Cuidados de *Anne Casey*, os pais são quem melhor conhece a criança e quem presta os melhores cuidados (Sedrez & Monteiro, 2020). Na maioria das vezes, os pais sentem dificuldade em impor limites, mas quando são capazes de estabelecer regras na hora de dormir, contribuem para uma melhor regulação e qualidade de sono da criança. Desta forma, através da educação e empoderamento parental, é possível reforçar e desenvolver as competências parentais para garantir a melhor qualidade de vida da criança (Simões & Pereira, 2012).

Conhecendo os benefícios do sono para a criança e o papel dos pais nesta área, percebe-se ser importante capacitá-los para adotarem estratégias que promovam hábitos de sono saudáveis (Stasio et al., 2020; Mindell & Williamson, 2017). Tendo como princípio de que a prevenção é preferível ao tratamento, torna-se pertinente abordar a temática da higiene do sono na criança em idade pré-escolar. A higiene do sono caracteriza-se por uma série de recomendações que têm como objetivo obter uma alteração no comportamento, nas dinâmicas diárias e no ambiente onde a criança está inserida, procurando-se alterar os hábitos de sono (Llahuno et al., 2021; Gruber et al., 2011). Uma boa higiene do sono é composta por regras e rotinas consistentes e adequadas à idade da criança, promovendo períodos de sono mais prolongados e diminuindo os despertares noturnos (Ordem dos Enfermeiros, 2023; Stasio et al., 2020; Mindell & Williamson, 2017; Gruber et al., 2011). Assim, percebe-se ser imprescindível incluir este conceito nos processos de enfermagem.

Os enfermeiros possuem competências para identificar as estratégias de higiene do sono utilizadas pelos pais e, através do fornecimento de conhecimentos sobre as medidas mais apropriadas, provê-los de educação e empoderamento parental, para que estes se sintam responsabilizados e sejam capazes de garantir regras e rotinas consistentes (Ordem dos Enfermeiros, 2023; Sociedade Portuguesa de Pediatria, 2017; Llahuno et al., 2021; Stasio et al., 2020; Mindell & Williamson, 2017).

Assim, esta Scoping Review pretende mapear a evidência científica sobre as estratégias promotoras para a capacitação dos pais nos hábitos de higiene do sono da criança em idade pré-escolar.

1. MÉTODOS

Inicialmente foi elaborado um protocolo de revisão, registado na plataforma OSF (registo efetuado a 18 de junho de 2024 e aceite a 21 de junho - <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/AQ5H2>). A *Scoping Review* foi elaborada de acordo com as recomendações da *Joanna Briggs Institute*, cumprindo-se a verificação *Prisma-ScR* (Page et al., 2021).

1.1. Amostra

A questão de investigação foi desenhada através da estratégia PCC, onde P representa os “Participantes”, C o “Conceito” e C o “Contexto”. Definiu-se como “Participantes” – pais de crianças em idade pré-escolar, “Conceito” – Higiene do Sono e Capacitação dos pais e “Contexto” – todos os contextos com pais de crianças em idade pré-escolar, o que conduziu à seguinte questão de investigação: Qual a evidência científica disponível sobre as estratégias promotoras para a capacitação dos pais nos hábitos de higiene do sono da criança em idade pré-escolar?

A pesquisa realizada não apresenta limite temporal até à data da extração de dados e foram incluídas fontes de evidência em português, inglês e espanhol, e que respeitassem os critérios de elegibilidade:

(1) População - todos os artigos que abordem pais de crianças com idades compreendidas entre os três e seis anos (idade pré-escolar) e que não apresentem qualquer patologia que possa influenciar o sono (Festas et al., 2020);

(2) Conceito - a higiene do sono caracteriza-se por um conjunto de regras e rotinas aplicadas de forma consistente e adequadas à idade da criança (Llahuno et al., 2021; Stasio et al., 2020; Mindell & Williamson, 2017; Ordem dos Enfermeiros, 2023). Relativamente à capacitação dos pais, surge o conceito de *Empowerment*: processo de empoderamento onde a família é o recurso e o enfermeiro é o potenciador da tomada de decisão. Para existir empoderamento fornecem-se aos pais ferramentas, recursos e um ambiente adequado, na procura de se atingirem os objetivos pretendidos (Ramos, 2020). Desta forma, a capacitação permite atingir o empoderamento parental, definindo-se como uma ação realizada em parceria com os pais para os tornar capazes de proteger a saúde dos filhos, promovendo uma redefinição do papel parental (Haddad & Toney-Butler, 2020; Hockenberry & Wilson, 2014). Os programas de educação parental pretendem tornar os pais capazes de tomar conta dos filhos e aumentar os seus conhecimentos sobre desenvolvimento infantil, utilizando as estratégias mais adequadas. Dada a sua importância, esta intervenção está incluída no Plano Nacional de Saúde Infantil e Juvenil como área de atuação dos enfermeiros, com o objetivo de se capacitarem os pais (Ramos, 2020; Direção-Geral de Saúde, 2013);

(3) Contexto: ambientes intra (internamento e consulta pediátrica) e extra-hospitalares (cuidados de saúde primários, escola, atividades extracurriculares) da área da Saúde Infantil e Pediátrica.

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0227.41714>

1.2. Estratégia de pesquisa

O processo de pesquisa decorreu em três fases: inicialmente realizou-se uma pesquisa preliminar nas bases de dados CINAHL, MEDLINE e COCHRANE, no Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal e na Biblioteca Virtual da Saúde com as palavras-chave inicialmente definidas. Através da análise do título, resumo e termos indexados, foi possível identificar outros discriminadores pertinentes, definindo-se a frase booleana com base na mnemónica PCC (População/Conceito/Contexto): (“parent* AND “child, preschool” AND (“sleep” OR “sleep habits” OR “sleep hygiene”) AND (“Education” OR “Training Programs” OR “Educational Activities” OR “Literacy programs” OR “Empowerment”). Na frase booleana recorreu-se aos operadores (OR), (AND) e (*) de forma a incluir todas as variações da mesma palavra.

Seguidamente, adaptou-se a frase booleana a cada base de dados e à literatura cinzenta e analisaram-se as referências bibliográficas dos artigos, para perceber se existiriam fontes adicionais que pudessem não ter sido incluídas. Os resultados foram exportados através de um gerenciador de referências - Endnote®. As referências duplicadas foram excluídas e, posteriormente procedeu-se à análise e seleção dos artigos.

1.3. Instrumentos de recolha de dados

De forma independente, dois investigadores analisaram os estudos por título, resumo e texto integral, de acordo com os critérios de elegibilidade definidos. Em situação de divergência, um terceiro investigador foi responsável por decidir a inclusão do estudo. Com o objetivo de responder à questão de revisão, a extração de dados foi realizada através de um quadro elaborado no protocolo, com base nas orientações do *Joanna Briggs Institute* (Joana Briggs Institute, 2015), onde se registaram características mais relevantes dos estudos e as principais evidências encontradas.

3. RESULTADOS

Da pesquisa realizada foram identificados 964 artigos relacionados com a questão de investigação. Após a eliminação manual e automática dos duplicados, foram rastreados 768 artigos pelo título, onde 636 foram excluídos por não responderem à questão de investigação no que respeita aos participantes, conceito e/ou contexto. Seguidamente, foi feita a análise dos resumos, ficando-se com uma amostra final de 13 artigos para leitura integral. Deste conjunto de artigos, três não se encontravam disponíveis na íntegra, tendo sido solicitados diretamente aos autores, obtendo-se apenas um deles e excluindo-se os outros dois. Da leitura integral dos 11 artigos, excluiu-se um por não abordar crianças em idade pré-escolar, outro por apenas incluir o protocolo do estudo, dois por não abordarem intervenções de capacitação dos pais sobre higiene do sono e dois que, mesmo abordando intervenções, não davam resposta à questão de investigação. Desta forma, incluíram-se nesta *Scoping Review* cinco artigos. Seguidamente apresenta-se o processo de seleção através do fluxograma PRISMA ScR® (Figura 1) (Page et al., 2021).

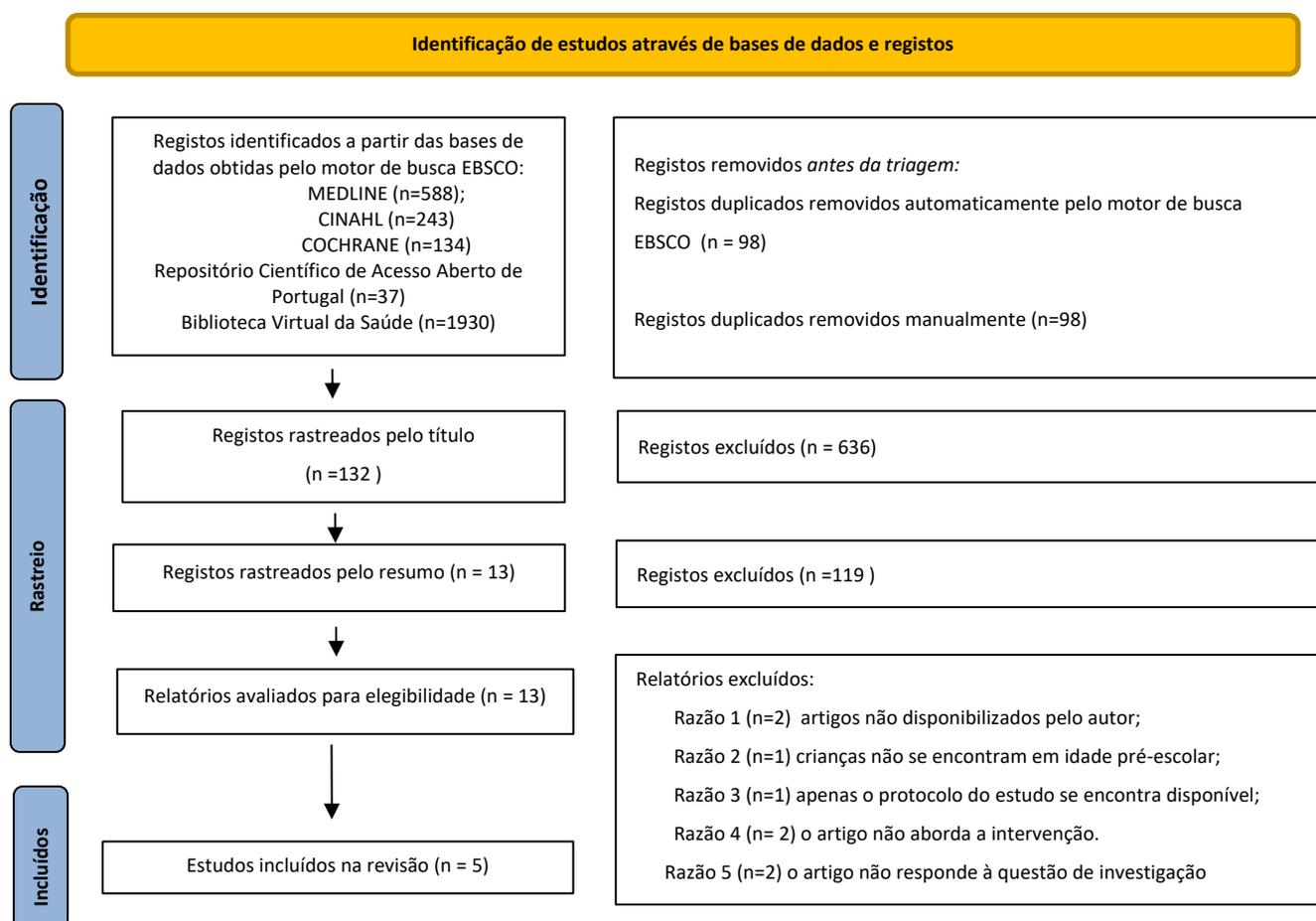


Figura 1 - PRISMA ScR®

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0227.41714>

Da leitura integral dos cinco artigos, foi realizada a extração e síntese dos dados, garantindo-se o rigor metodológico durante todo o processo. Considerando a temática desta *Scoping Review*, extraíram-se as intervenções de enfermagem relacionadas com a promoção de hábitos de higiene de sono e dirigidas aos pais de crianças em idade pré-escolar; bem como as intervenções dirigidas aos professores e crianças pois estas também têm influência, mesmo que indireta, na capacitação dos pais, tal como síntese descritiva apresentada na tabela 1.

Tabela 1 - Resultados dos artigos incluídos na Scoping Review

Autor e Ano	Título	Tipo de Estudo	Objetivo	Resultados/Conclusões
Bonuck et.al, 2022	Effects of a Sleep Health Education Program for Children and Parents on Child Sleep Duration and Difficulties	Ensaio clínico randomizado em grupos de cunha em escala.	Avaliar os efeitos de um programa de educação sobre o sono saudável na duração e nas dificuldades das crianças em idade pré-escolar e no conhecimento, atitudes, autoeficácia e crenças dos pais sobre o sono das crianças nove e 12 meses após o programa.	Estratégia de capacitação dos pais: programa de educação sobre saúde do sono para pais e crianças, que inclui: (1) currículo para as crianças utilizado pelos professores em sala de aula (oito sessões com duração de 40 minutos com recurso a livros, ursos de peluche e músicas) + (2) <i>workshop</i> com duração de uma hora dirigido aos pais (recurso a um <i>PowerPoint</i> e entrega de um guia para levarem para casa) + (3) Períodos de discussão individual com os pais (em casa ou na escola).
High et al., 1988	Evaluation of a Clinic-Based Program to Promote Book Sharing and Bedtime Routines Among Low-Income Urban Families With Young Children	Estudo comparativo entre dois grupos transversais.	Avaliar um programa de orientação antecipatória que fornece aos pais livros para os filhos, juntamente com materiais educativos adequados ao desenvolvimento da criança, descrevendo o porquê e como devem compartilhar os livros.	Estratégia de capacitação dos pais: programa de orientação antecipatória, que inclui: (1) fornecimento de dois livros para os pais utilizarem com as crianças como rotina na hora de dormir + (2) materiais educativos fornecidos aos pais durante as visitas de puericultura realizadas entre os seis e os 36 meses de idade da criança (abordam o motivo e a forma de partilhar a leitura como rotina na hora de dormir).
Wilson et al., 2014	Evaluation of a Sleep Education Program for Low-Income Preschool Children and Their Families	Estudo Controlado Randomizado	Avaliar um programa de educação sobre o sono para crianças em idade pré-escolar, de baixa renda, e suas famílias.	Estratégia de capacitação dos pais: programa de educação sobre a saúde do sono para pais e crianças em idade pré-escolar, que inclui: (1) currículo para as crianças utilizado em sala de aula durante duas semanas (recurso a aulas interativas) + (2) <i>workshop</i> único com duração de 45 minutos dirigido aos pais (recurso a um <i>PowerPoint</i> , abordando os seguintes tópicos – importância do sono, número de horas de sono de acordo com a idade, estabelecimento de uma rotina na hora de dormir), com fornecimento de um guia no final da sessão (revisão dos tópicos abordados e resumo das dicas sobre os sono) + (3) <i>workshop</i> único com duração de 45 minutos para os professores.
Folgueiras et al., 2014	Hábitos de sueño en lactentes y preescolares	Estudo analítico longitudinal	Conhecer os hábitos de sono em latentes e pré-escolares; Identificar os hábitos incorretos e a insónia infantil por hábitos incorretos; Avaliar quais estratégias melhoram a insónia infantil.	Estratégia de capacitação dos pais: programa de educação para melhorar as alterações de sono das crianças detetadas em entrevista realizada aos pais durante as consultas de acompanhamento (hábitos de sono, presença e características do sono diurno, hora e rotina de dormir, presença de despertares noturno). O programa inclui: (1) Entrega de um folheto aos pais “ <i>El Sueño</i> ” + (2) Incentivo da leitura do método exposto no livro “ <i>Duermete Nino de Estivill</i> ”
Lin et al., 2021	Effects of parental education on screen time, sleep disturbance, and psychosocial adaptation among Asian preschoolers: A randomized controlled study	Estudo randomizado controlado em <i>cluster</i> com um grupo paralelo	Investigar o efeito de um programa de educação parental no tempo de tela, nos hábitos de sono e na adaptação psicossocial em crianças em idade pré-escolar.	Estratégia de capacitação dos pais: programa de educação parental baseado na teoria da Autoeficácia (Bandura, 1986). O programa tem uma duração de oito semanas com uma sessão semanal (50 minutos) para aumentar o conhecimento e autoeficácia dos pais. Recurso a várias estratégias, nomeadamente: reflexão, grupos de discussão e atividades de <i>roleplay</i> . É fornecido também aos pais um livro de bolso com as <i>guidelines</i> mais importantes.

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0227.41714>

4. DISCUSSÃO

Da análise integral dos cinco artigos, percebeu-se que existem estratégias promotoras da capacitação dos pais na adoção de hábitos de higiene do sono em crianças em idade pré-escolar, direcionadas para as crianças, pais e professores, nos diversos contextos, e que destacam o papel central dos enfermeiros na área da educação para a saúde (Trindade & Ramos, 2020).

De forma a sintetizar a evidência obtida, os resultados foram agrupados em quatro categoria conceptuais: Programas de Educação Escolar sobre a Saúde do Sono, Programas de Orientação Antecipatória, Programas de Educação para Alterações do Sono e Programas de Educação Parental baseados na Teoria da Autoeficácia (Bandura 1986).

Programas de Educação Escolar sobre Saúde do Sono

Uma abordagem promissora para a promoção de hábitos de sono é a implementação de programas educativos em ambiente escolar (Llaguno et al., 2020). A escola é um espaço privilegiado, onde a colaboração entre profissionais de saúde, escola e família permite promover a saúde através da inclusão desta temática nos currículos (Trindade & Ramos, 2020; Wing et al., 2015).

Estas intervenções educativas podem ser conduzidas pelos professores, em sala de aula, após formação ministrada pelos enfermeiros (Schneider et al., 2022). Programas como os descritos por Bonuck et al. (2022) e Wilson et al. (2014) têm duração média de duas semanas, com sessões interativas de 40 minutos, onde se utilizam materiais lúdicos como livros, ursos de peluche e músicas. Estas atividades podem envolver os pais e promovem a consciencialização das crianças sobre a importância das rotinas de sono. O uso de materiais educativos facilita a compreensão e desperta o interesse das crianças, contribuindo para a melhoria dos hábitos de sono de toda a família (Llaguno et al., 2020).

Além disso, manter uma parceria com os pais mostra-se benéfico e enriquecedor para se alcançarem melhores resultados em pediatria. O Enfermeiro Especialista em Saúde Infantil e Pediátrica (EESIP) é o profissional de saúde que acompanha a criança e família numa fase crucial, tornando-se imprescindível reconhecer as suas necessidades e intervir segundo os pilares do Modelo de Parceria de Cuidados *de Anne Casey*, onde se consideram os pais parceiros ativos no cuidado à criança (Monteiro & Cerqueira, 2020). Ao prestar cuidados centrados na família, o EESIP reconhece que a família tem um papel crucial, considerando todas as suas especificidades (Salustino et al., 2022). Assim, é possível estabelecer-se uma relação de parceria entre o enfermeiro, a criança e os pais, com o objetivo de se atingir a máxima qualidade de vida e o bem-estar da criança (Hockenberry & Wilson, 2014). Esta relação estabelece-se com base numa comunicação adequada, eficaz e bidirecional, onde é importante existir uma negociação de cuidados (o EESIP reconhece as necessidades, crenças, desejos e capacidades da criança e família e estabelece um acordo relativamente aos cuidados prestados e ao papel desempenhado por todos os intervenientes) (Nobre et al., 2023).

No cuidado à criança é importante criar oportunidades de ensino para os pais. Na área da educação para a Saúde Escolar, a participação destes em dinâmicas de formação permite aumentar os seus conhecimentos e habilidades sobre rotinas de higiene de sono, facilitando a sua capacitação e perceção de autoeficácia sobre a temática, com o objetivo de prevenir problemas do sono a longo prazo (Direção-Geral de Saúde, 2015; Kitsaras et al., 2018; Bonuck et al., 2022; Wilson et al., 2014; Llaguno et al., 2020).

Com o intuito de promover o empoderamento parental na gestão das rotinas de sono das crianças, programas como os descritos por Bonuck et al. (2022) e Wilson et al. (2014), incluem um *workshop* interativo com uma duração média de 40 minutos para potenciar os conhecimentos dos pais sobre o sono, reconhecendo a sua importância para o desenvolvimento da criança. Neste *workshop* abordam-se as horas de sono de acordo com a idade, bem como as estratégias que permitem o estabelecimento e manutenção de uma rotina de sono adequada. Wilson et al. (2014) propõem ainda a disponibilização de um guia com dicas e estratégias para ajudar os pais na gestão das rotinas de sono das crianças.

Os programas de educação para a saúde dirigidos aos pais facilitam a aquisição de conhecimentos, promovendo a gestão das rotinas de sono da criança. Assim, é possível criar em casa, um ambiente que favoreça hábitos de sono saudáveis, promovendo o bem-estar e desenvolvimento das crianças (Kitsaras et al., 2018). Além dos *workshops*, outras intervenções mais personalizadas como discussões individuais ou em pequenos grupos, mostram ser fundamentais para reforçar as necessidades específicas dos pais. Estas dinâmicas permitem a criação de um espaço de partilha, onde estes podem expressar as suas dúvidas e compreender quais as estratégias mais ajustadas às necessidades individuais dos seus filhos (Bonuck et al., 2022).

Para que estes programas sejam implementados nas escolas é necessário fornecer formação aos professores. Dada a complexidade desta temática, é importante disponibilizar-lhes oportunidades para desenvolverem competências de trabalho em equipa e comunicação e, assim conseguirem reconhecer os medos, anseios e crenças das crianças (Direção-Geral de Saúde, 2015). Wilson et al. (2014), no seu programa, propõem um *workshop* interativo para os professores, com duração média de 45 minutos, onde se expõem vários tópicos sobre o sono da criança: importância do sono, número de horas de sono de acordo com a idade e as melhores estratégias para o estabelecimento e manutenção de uma rotina que favoreça um sono adequado. Nesta sessão é dada oportunidade aos professores para esclarecerem dúvidas e partilharem opiniões, de forma a sentirem-se capazes de abordar a temática junto das crianças. Ao longo do programa, os professores têm ao seu dispor diversas ferramentas para motivar as crianças e facilitar a sua aprendizagem (*posters* educativos, ursos de peluche didáticos, livros, calendários, entre outros) (Wilson et al., 2014).

Os resultados sugerem que uma abordagem combinada, que inclua programas educativos em sala de aula dirigidos às crianças, *workshops* e momentos de apoio individualizado para os pais e *workshops* para os professores, pode ser eficaz na intervenção

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0227.41714>

com as crianças e na capacitação parental. Os enfermeiros, enquanto educadores e facilitadores de saúde, desempenham um papel crucial na implementação destas intervenções através de uma parceria de cuidados com os pais e professores, contribuindo assim para o máximo bem-estar das crianças e suas famílias (Silva et al., 2018).

Para que um programa de intervenção tenha sucesso, este deve ser planeado, de acordo com as necessidades da população, avaliado e monitorizado, para perceber se está a cumprir com os objetivos pretendidos. Wilson et al. (2014) elaboraram um questionário e um diário de sono para que os pais preenchessem antes da implementação do programa, com o objetivo de identificar as dificuldades, rotinas e hábitos de sono e ajustarem-se as intervenções. O preenchimento destes instrumentos durante e após a execução do programa possibilita avaliar os resultados, medir os avanços e ajustar as atividades, garantindo maior sucesso da intervenção (Wilson et al., 2014).

Outros estudos, como o de Owens et al. (2011), destacam a importância de promover um sono saudável não apenas para a criança, mas também para a família. Os autores enfatizam a necessidade de aproveitar todas as oportunidades para educar os pais sobre hábitos de sono adequados, utilizando ambientes educativos, como visitas a museus, para incentivar, de forma lúdica e criativa, a participação destes.

Além disso, acompanhando os avanços tecnológicos, Yoshizaki et al. (2023) realizaram um estudo onde disponibilizam uma aplicação para *smartphones* chamada "*Nenni Vani*". Esta aplicação fornece orientações e sugestões personalizadas às necessidades da família, através de notificações e vídeos explicativos que lembram os pais das rotinas diárias a serem seguidas. A utilização desta aplicação demonstrou ser eficaz, promovendo maior adesão e motivação por parte dos pais (Yoshizaki et al., 2023).

Programas de Orientação Antecipatória

Outra abordagem eficaz é a orientação antecipatória, que se foca na promoção da saúde infantil e estabelece uma relação ativa entre enfermeiros e pais. Esta relação visa preparar os pais para exercerem as suas funções parentais com maior confiança e competência. Durante o crescimento e desenvolvimento da criança, é comum que os pais enfrentem dúvidas e dificuldades. Neste contexto, os enfermeiros desempenham um papel essencial ao fornecer informações que aumentem a percepção de autoeficácia dos pais e os capacitem para lidar com os desafios que surgem (Burlamaqui et al., 2024).

Diversos estudos destacam que as famílias têm procurado, ativamente, informações sobre o exercício da parentalidade, demonstrando-se satisfeitas com o acesso a materiais educativos, sejam eles disponibilizados em formato impresso ou digital (Blank, 2003). Neste contexto, a abordagem de cuidados centrados na criança e família ganha maior relevância, especialmente no que se refere à atuação dos enfermeiros. Estes profissionais possuem um papel estratégico ao utilizar os momentos de contato para reconhecer as competências da família e promover o aumento dos conhecimentos, particularmente no que diz respeito à higiene do sono (Trindade & Ramos, 2020). A orientação antecipatória pode ser integrada na educação parental, especialmente durante os cursos de preparação para a parentalidade e nas consultas mantidas ao longo do desenvolvimento da criança (Burlamaqui et al., 2024). High et al. (1998) propõem que os enfermeiros aproveitem estas oportunidades para ensinar os pais sobre as práticas de higiene do sono mais ajustadas à idade da criança e para fornecer materiais educativos que facilitem a compreensão dos conceitos.

Entre as várias estratégias educativas, destaca-se a entrega de livros infantis adequados à idade da criança, incentivando a sua leitura como parte da rotina de dormir. Esta prática favorece a autonomia da criança para adormecer e reduz os despertares noturnos (High et al., 1998). Halal e Nunes (2018) reforçam essa abordagem, enfatizando que atividades calmas, como a leitura, devem ser incentivadas cerca de 20 a 30 minutos antes de dormir, facilitando o início do sono e promovendo um ambiente de descanso mais saudável.

Programas de Educação para Alterações do Sono

O enfermeiro intervém numa fase inicial, através da educação para a saúde escolar e da orientação antecipatória, com o objetivo de promover um sono saudável e prevenir problemas. A partir do momento em que a criança apresenta dificuldades em manter um sono adequado, passa a existir um compromisso, com impacto, não só no quotidiano da criança, mas também no da família. Assim, perante um problema de sono, a intervenção passa a ser no sentido de eliminar o distúrbio identificado (Salavessa & Vilariça, 2009).

Os problemas de sono, apesar de muitas vezes desvalorizados, são bastante comuns em idade pediátrica e geram muita preocupação e ansiedade nos pais (Salavessa & Vilariça, 2009). Outra estratégia relevante para capacitar os pais é a implementação de programas educativos voltados para a gestão dos problemas de sono.

Nas várias oportunidades de contacto, os enfermeiros procuram colher dados que permitam identificar problemas relacionados com o sono. Este diagnóstico possibilita uma intervenção adequada e precoce, com o objetivo de minimizar os impactos negativos, tanto a curto como a longo prazo (Salavessa & Vilariça, 2009; Torres et al., 2021).

Folgueiras et al. (2017) propõem, no seu programa, a realização de uma entrevista inicial aos pais durante as Consultas de Saúde Infantil e Juvenil, com o objetivo de colher informações relevantes (rotinas de sono, número de horas de sono e qualidade do mesmo) (Torres et al., 2021). Além desta abordagem inicial, sugerem a aplicação de um questionário, complementado pelo

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0227.41714>

preenchimento de um diário de sono, para avaliar as dificuldades dos pais na gestão das rotinas de sono e conhecer melhor as necessidades específicas das crianças (Ogundele & Yemula, 2022).

Existem vários questionários que podem ser disponibilizados pelos enfermeiros para avaliar o sono das crianças, sendo o mais utilizado o *Children's Sleep Habits Questionnaire*, validado em Portugal como Questionário de Hábitos de Sono das Crianças. Este instrumento, na versão original ou reduzida, é utilizado para despiste de problemas de sono, sendo aplicado para se conhecerem os hábitos de sono de cada criança e se monitorizarem os resultados (Loureiro et al., 2013). O autopreenchimento dos diários de sono pelas crianças permite a avaliação das suas necessidades individuais, mas tendo em conta o desenvolvimento cognitivo da criança em idade pré-escolar, torna-se difícil a sua compreensão e a capacidade de autoavaliação. A utilização destes diários de sono, como é exemplo o *Sleep Self Report* (validado para utilização em Portugal), torna-se pertinente aplicar acima dos sete anos de idade da criança ou, em crianças mais pequenas, com a colaboração dos pais (Loureiro et al., 2013).

Com base nos dados colhidos, Folgueiras et al. (2017) defendem o planeamento de intervenções educativas ajustadas, incentivando os pais a adotarem hábitos de sono saudáveis para se prevenirem consequências mais graves no futuro. Sendo a implementação de estratégias de higiene do sono a primeira linha de tratamento dos problemas de sono em idade pediátrica torna-se, de todo importante, que os enfermeiros dediquem o seu foco de intervenção à educação das crianças, pais e cuidadores (Ogundele & Yemula, 2022). Assim, as consultas de Saúde Infantil e Juvenil, para além de serem um momento oportuno para a colheita de dados e identificação de problemas, demonstram também ser o momento ideal para se realizarem ensinamentos aos pais, capacitando-os para uma gestão consistente e adequada das rotinas de sono das crianças em casa (Folgueiras et al., 2017). Para complementar os ensinamentos orais, demonstrou-se ser pertinente a entrega de materiais educativos aos pais (folhetos, posters, vídeos) com a síntese dos aspetos e/ou incentivo à leitura de livros que abordem esta temática (o "*Duermete Nino de Estivil*", por exemplo). Estes materiais demonstram facilitar a consolidação dos conceitos, promovendo uma maior sensação de confiança percebida pelos pais (Folgueiras et al., 2017; High et al., 1998). Após fornecidos os conhecimentos teóricos aos pais é importante ajudá-los a identificar as rotinas de sono mais ajustadas às necessidades individuais da criança. O enfermeiro deve assim, depois de detentor do conhecimento sobre as individualidades da família, fornecer orientações e dicas específicas sobre as estratégias com maior potencial de facilitarem a gestão das rotinas de sono de cada criança (High et al., 1998).

Os resultados demonstram que a intervenção do enfermeiro em programas de educação para alterações do sono, permite capacitar os pais para uma gestão adequada e eficaz das rotinas de sono em casa, contribuindo para a redução das consequências dos problemas de sono na qualidade de vida da criança.

Programa de Educação Parental Baseado na Teoria da Autoeficácia (Bandura, 1986)

Segundo os pressupostos do Modelo Transacional (2010), os comportamentos adotados pelos pais relativos ao sono dos filhos vão influenciar a qualidade do sono da criança e vice-versa. Desta forma, outra estratégia eficaz para a capacitação dos pais nesta temática são os Programas de Educação Parental Baseados na Teoria da Autoeficácia (Bandura, 1986; Silva et al., 2018).

O sono da criança influencia as várias áreas do seu crescimento e desenvolvimento, sendo uma área de intervenção crucial, sobretudo em idade pediátrica (Llahuno et al., 2021). Dada a complexidade desta temática, verifica-se que o sono, apesar de ser uma área importante, demonstra ser ainda um tema pouco abordado (Honaker & Meltzer, 2016).

Os pais, através da higiene do sono, conseguem ter impacto no início e manutenção do sono dos filhos. Com o objetivo de prevenir, identificar e gerir os problemas de sono, os enfermeiros têm um papel fundamental ao contribuir para a educação e capacitação parental com intervenções que permitam aumentar os seus conhecimentos e habilidades nesta temática (Silva et al., 2018).

Relativamente ao papel dos pais na gestão das rotinas de higiene do sono, é essencial explorar o conceito de empoderamento parental. Este é definido como o processo através do qual os pais adotam uma postura ativa no cuidado aos filhos, procurando soluções para os problemas e fortalecendo os pontos positivos da dinâmica familiar (Oliveira et al., 2020). O empoderamento parental está intrinsecamente ligado à autoeficácia parental, que se refere à percepção que os pais possuem sobre o seu papel e as suas capacidades para exercerem as funções do cuidado parental (Bandura, 1997; Dumka et al., 2010).

A autoeficácia parental é influenciada pelo equilíbrio entre o conhecimento dos pais e a sua capacidade para agir. Quanto maior a autoeficácia, maior é a probabilidade destes superarem desafios e atingirem os objetivos. Este conceito caracteriza-se pelo reconhecimento, por parte dos pais, da sua competência para influenciar o comportamento das crianças e promover uma adaptação ajustada ao seu desenvolvimento (Cotrim & Neto, 2021).

Estudos apontam que níveis elevados de autoeficácia parental estão associados a práticas parentais mais positivas e eficazes, que, por sua vez, favorecem o empoderamento (Glatz & Buchanan, 2023). Assim, torna-se evidente que o fortalecimento da autoeficácia deve ser considerado um foco de atenção dos enfermeiros, especialmente no apoio ao desenvolvimento de estratégias que visem melhorar a interação entre pais e filhos, e facilitar a gestão das rotinas familiares.

A educação parental desempenha um papel crucial na promoção de hábitos saudáveis de sono nas crianças, pelo que se torna fundamental que os pais reconheçam os desafios e estejam disponíveis para aprender e melhorar as suas competências. Neste contexto, a autoeficácia parental surge como um fator determinante para o sucesso da gestão das rotinas de higiene do sono. Estudos demonstram que níveis elevados de autoeficácia nos pais associam-se à redução do tempo de exposição das crianças aos ecrãs, o que resulta numa melhoria significativa na qualidade do sono (Lin et al., 2020).

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0227.41714>

Com o objetivo de fomentar o empoderamento parental, recomendam-se estratégias que promovam o aumento da autoeficácia dos pais. Lin et al. (2020) propõem um programa de educação parental para pais de crianças em idade pré-escolar. Este programa consiste em sessões semanais de aproximadamente 50 minutos, realizadas ao longo de oito semanas. Durante estas sessões, os pais têm a oportunidade de compartilhar conhecimentos e experiências através de dinâmicas participativas, que visam capacitá-los a gerir adequadamente as rotinas de higiene do sono dos filhos, incluindo a redução do tempo de ecrãs.

Complementando as sessões, é disponibilizado um livro de bolso com uma síntese das orientações mais relevantes. Este recurso prático oferece aos pais uma ferramenta de consulta rápida e acessível, reforçando a sua autoconfiança e apoiando a gestão adequada do sono dos filhos (Lin et al., 2020).

Adicionalmente, as sessões incluem atividades como dinâmicas de *roleplay* e grupos de discussão, que permitem aos pais refletirem sobre as dificuldades enfrentadas. Estas atividades promovem a aquisição de conhecimentos e favorecem uma maior perceção de autoeficácia parental. Como resultado, os pais tornam-se mais preparados para implementar rotinas consistentes e adequadas em casa, contribuindo para um sono mais saudável e, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida para as crianças.

CONCLUSÃO

A presente *Scoping Review* permitiu mapear a evidência científica disponível sobre estratégias promotoras para a capacitação dos pais nos hábitos de higiene do sono em crianças em idade pré-escolar. A análise revelou que intervenções educativas, especialmente as que envolvem uma abordagem multidimensional e centrada na família, têm impacto positivo na literacia em saúde dos pais, na autoeficácia parental e na qualidade do sono das crianças.

As implicações para a prática são claras: os enfermeiros, devem assumir um papel ativo no desenvolvimento, implementação e avaliação de programas educativos sobre higiene do sono. Estes profissionais estão numa posição privilegiada para atuar em diferentes contextos, promovendo intervenções adaptadas às necessidades individuais das famílias.

A integração sistemática de ações educativas sobre sono nos cuidados pediátricos deve ser considerada uma prioridade. A utilização de ferramentas práticas como guias, folhetos, workshops, aplicações digitais e momentos de ensino individualizado ou em grupo mostrou-se eficaz e deve ser incentivada. Além disso, é essencial que os enfermeiros disponham de formação contínua e recursos adequados para desempenharem este papel com eficácia.

Assim, esta revisão reforça a importância de incorporar o tema da higiene do sono na prática clínica diária, com intervenções baseadas em evidência e centradas na família, contribuindo para a prevenção de distúrbios do sono e para o bem-estar físico, emocional e cognitivo das crianças em idade pré-escolar.

AGRADECIMENTOS

Esta *Scoping Review* está incluída no plano de estudos do Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica, da Escola Superior de Santa Maria no Porto.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Conceptualização, R.E., G.M. e S.S.; tratamento de dados, R.E.; análise formal, R.E.; aquisição financeira, R.E.; investigação, R.E.; metodologia, R.E.; administração do projeto, G.M. e S.S.; recursos, R.E.; supervisão, G.M. e S.S.; validação, G.M. e S.S.; visualização, R.E.; redação – preparação do rascunho original, R.E.; redação – revisão e edição, G.M. e S.S.

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram não existir conflito de interesses.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Blank, D. (2003). A puericultura hoje: Um enfoque apoiado em evidências. *Jornal de Pediatria*, 79(Supl. 1), 13–22. <https://doi.org/10.1590/S0021-75572003000700004>
- Bonuck, K., Collins-Anderson, A., Schechter, C., Felt, B., & Chervin, R. (2022). Effects of a sleep health education program for children and parents on child sleep duration and difficulties: A stepped-wedge cluster randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 5(7), e2223692. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.23692>
- Burlamaqui, C., Gaspar, S., & Godinho, C. (2024). Intervenções de enfermagem promotoras do desenvolvimento infantil na primeira infância: Uma scoping review. *Revista da UI_IPSantarém*, 12(1). <https://doi.org/10.25746/ruiips.v12.i1.e29365>
- Cotrim, D., & Neto, S. (2021). Estudos sobre a perceção de autoeficácia parental: Uma revisão de literatura. *Revista Subjetividade y Procesos Cognitivos*, 25(1). <https://abrir.link/MGDpu>

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0227.41714>

- Direção-Geral da Saúde. (2013). *Norma n.º 010/2013 de 31/05/2013: Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil*. <https://abrir.link/XPmpu>
- Direção-Geral da Saúde. (2015). *Norma n.º 015/2015 de 12/08/2015: Programa Nacional de Saúde Escolar*. <https://observatorio-lisboa.eapn.pt/ficheiro/Programa-Nacional-de-Sa%C3%BAde-Escolar-2015.pdf>
- Dumka, L., Gonzales, N., Wheeler, L., & Millsap, R. (2010). Parenting self-efficacy and parenting practices over time in Mexican American families. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 522–531. <https://doi.org/10.1037/a0020833>
- Festas, C., Quelhas, I., & Braga, M. C. (2020). A criança em idade pré-escolar (3 aos 6 anos) e escolar (6 aos 12 anos). In A. L. Ramos & M. D. C. Barbieri-Figueiredo (Eds.), *Enfermagem em saúde da criança e do jovem* (pp. 159–192). Lidel.
- Folgueiras, S., Asensio, S., Rodriguez, E., Chavarri, I., & Gabas, I. (2017). Hábitos de sueño em lactantes y pré-escolares. *Metas Enfermagem*, 20(7), 492–498. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6082128>
- Galvão, D. M., Carpenter, A., Castro, P. C., & Almeida, T. I. (2018). Promoção do papel parental nos comportamentos de sono de crianças até aos cinco anos de idade. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 337–347. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003036/349856003036.pdf>
- Glatz, T., & Buchanan, C. (2023). Trends in parental self-efficacy between 1999 and 2014. *Journal of Family Studies*, 29(1), 205–220. <https://doi.org/10.1080/13229400.2021.1906929>
- Gruber, R., Cassoff, J., & Knäuper, B. (2011). Sleep health education in pediatric community settings: Rationale and practical suggestions for incorporating healthy sleep education into pediatric practice. *Pediatric Clinics of North America*, 58(3), 735–754. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.006>
- Haddad, L., Annamaraju, P., & Toney-Butler, T. (2019). Nursing shortage. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493175/>
- Halal, C., & Nunes, M. (2014). Education in children’s sleep hygiene: Which approaches are effective? A systematic review. *Jornal de Pediatria*, 90(5), 449–456. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2014.05.001>
- High, P., Hopmann, M., LaGasse, L., & Linn, H. (1998). Evaluation of a clinic-based program to promote book sharing and bedtime routines among low-income urban families with young children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 152, 459–465. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/189522>
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2014). A influência da família na promoção da saúde da criança. In M. J. Hockenberry (Ed.), *Wong: Fundamentos de enfermagem pediátrica* (9.ª ed.). Elsevier.
- Honaker, S., & Meltzer, L. (2016). Sleep in pediatric primary care: A review of the literature. *Sleep Medicine Reviews*, 25, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.01.004>
- Kitsaras, G., Goodwin, M., Kelly, M., & Pretty, I. (2018). Bedtime routines, child wellbeing, and development. *BMC Public Health*, 18, 386. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5290-3>
- Liaguno, N., Pinheiro, E., & Avelar, A. (2021). Elaboração e validação da cartilha “Higiene do Sono para Crianças”. *Acta Paulista de Enfermagem*, 34. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO001125>
- Lin, Y.-M., Kuo, S.-Y., Chang, Y.-K., Lin, P.-C., Lin, Y.-K., Lee, P.-H., & Chen, S.-R. (2020). Effects of parental education on screen time, sleep disturbances, and psychosocial adaptation among Asian preschoolers: A randomized controlled study. *Journal of Pediatric Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.07.003>
- Loureiro, H. C., Pinto, T. R., Pinto, J. C., Pinto, H. R., & Paiva, T. (2013). Validation of the Children Sleep Habits Questionnaire and the Sleep Self Report for Portuguese children. *Sleep Science*, 6(4), 151–158. <https://ciencia.ucp.pt/ws/portalfiles/portal/27210746/v6n4a06.pdf>
- Meunier, J., Isabelle, R., & Browne, D. (2010). Relations between parenting and child behavior: Exploring the child’s personality and parental self-efficacy as third variables. *International Journal of Behavioral Development*, 35(3), 246–259. <https://doi.org/10.1177/0165025410382950>
- Mindell, J., & Williamson, A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep Medicine Reviews*, 40, 93–108. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.10.007>
- Mindell, J., Li, A., Sadeh, A., Kwon, R., & Goh, D. (2015). Bedtime routines for young children: A dose-dependent association with sleep outcomes. *Sleep*, 38(5), 717–722. <https://doi.org/10.5665/sleep.4662>
- Monteiro, A., & Cerqueira, C. (2020). Modelo de parceria de cuidados de Anne Casey. In A. Ramos & M. Barbieri-Figueiredo (Eds.), *Enfermagem em saúde da criança e do jovem* (pp. 33–38). Lidel.
- Nobre, C., Bogalho, D., Fontoura, C., Marques, A., Alves, C., & Mariano, J. (2024). Care negotiation in a pediatric ward: discourses and practice. *Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health*, 2(23), e34545. <https://doi.org/10.29352/mill0223.34545>
- Ogundele, M., & Yemula, C. (2022, maio). Management of sleep disorders among children and adolescents with neurodevelopmental disorders: A practical guide for clinicians. *World Journal of Clinical Pediatrics*, 11(3), 239–252. <https://doi.org/10.5409/wjcp.v11.i3.239>

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0227.41714>

- Oliveira, J., Schmidt, C., & Pendeza, D. (2020). Intervenção implementada pelos pais e empoderamento parental no transtorno do espectro autista. *Psicologia Escolar e Educacional*. <https://doi.org/10.1590/2175-35392020218432>
- Owens, J., Jones, C., & Nash, R. (2011). Caregivers' knowledge, behavior, and attitudes regarding healthy sleep in young children. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 7(4), 345–350. <https://doi.org/10.5664/jcsm.1186>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Research Methods and Reporting*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Rangel, M., Baptista, C., Pitta, M., Anjo, S., & Leite, A. (2015). Qualidade do sono e prevalência das perturbações do sono em crianças saudáveis em Gaia: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 31(4), 256–264. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v31i4.11553>
- Rogers, V. E., Zhu, S., Ancoli-Israel, S., Liu, L., Mandrell, B. N., & Hinds, P. S. (2019). A pilot randomized controlled trial to improve sleep and fatigue in children with central nervous system tumors hospitalized for high-dose chemotherapy. *Pediatric Blood & Cancer*, 66(8). <https://doi.org/10.1002/pbc.27814>
- Salavessa, M., & Vilarica, P. (2009, setembro). Problemas de sono. *Revista Portuguesa de Clínica Geral*, 25(5), 585–591. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v25i5.10676>
- Salustino, M. C., Eloy, A. V. A., Ferreira, J. e. A. G., Nascimento, N. C. d., Carvalho, D. d. S., Almeida, A. G. d., Olanda, D. E. d. S., Pereira, M. A. d. M., Teixeira, L. F., Oliveira, T. C. d., & Filgueiras, M. F. (2022). Cuidado centrado na família: Como realizar? *Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde*, 7, 19–23. <https://doi.org/10.51249/easn07.2022.914>
- Schneider, S., Magalhães, C., & Almeida, A. (2022). Percepções de educadores e profissionais de saúde sobre interdisciplinaridade no contexto do Programa Saúde na Escola. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*. <https://doi.org/10.1590/interface.210191>
- Sedrez, E., & Monteiro, J. (2020). Avaliação da dor em pediatria. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(Supl. 4), 1–9. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0109>
- Silva, E., Simões, P., Macedo, M., Duarte, J., & Silva, D. (2018). Percepção parental sobre hábitos e qualidade do sono das crianças em idade pré-escolar. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(17), 63–75. <https://doi.org/10.12707/RIV17103>
- Simões, A., & Pereira, M. (2012). Abordagem reflexiva sobre educação parental em intervenções comunitárias. *Journal of Nursing UFPE online*, 6(8), 1958–1964. <https://doi.org/10.5205/reuol.2931-23598-1-LE.0608201229>
- Sociedade Portuguesa de Pediatria. (2017). *Prática da sesta da criança nas creches e infantários, públicos ou privados: Recomendações SPS-SPP*. https://criancaefamilia.spp.pt/media/fwkj5qte/versao-educadores-e-pais_recomendacoes-sps-spp-sesta-na-crianca.pdf
- Stasio, S., Boldrini, F., Ragni, B., & Gentile, S. (2020). Predictive factors of toddlers' sleep and parental stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2494). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072494>
- Torres, A., Pereira, A., Oliveira, C., Oliveira, L., & Marques, J. (2021, março). Impacto da privação do sono na criança em idade pré-escolar e escolar. *Revista de Ciências da Saúde da ESSCVP*, 13, 27–33.
- Trindade, C., & Ramos, A. (2022). Influência dos programas de educação sobre o sono de crianças e adolescentes: Revisão integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 33, 1–9. <https://doi.org/10.37689/actape>
- Vilelas, J. M. da S., Marques, J. M., Jacinto, B. B., Correia, A. I. H. P., Apóstolo, J. M. A., & Pestana, V. L. F. (2023). *Guia orientador de boas práticas: O sono na criança e no adolescente*. Ordem dos Enfermeiros. https://www.ordemenfermeiros.pt/media/31188/gobp_sonobebeadolescente_v7-okn.pdf
- Wilson, K., Miller, A., Bonuck, K., Lumeng, J., & Chervin, R. (2014). Evaluation of a sleep education program for low-income preschool children and their families. *Sleep*, 37(6), 1117–1125. <https://doi.org/10.5665/sleep.3774>
- Wing, Y. K., Chan, N. Y., Yu, M. W. M., Lam, S. P., Zhang, J., Li, S. X., Au, C. T., Ho, F. K. W., Li, A. M. (2015, março). A school-based sleep education program for adolescents: A cluster randomized trial. *Pediatrics*, 135(3), 635–643. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2419>
- Yoshizaki, A., Murata, E., Yamamoto, T., Fujisawa, T., Hanaie, R., Hirata, I., Koizumi, R., Nagai, M., & Taniike, M. (2023). Improving children's sleep habits using an interactive smartphone app: Community-based intervention study. *JMIR Mhealth and Uhealth*, 11, e40836. <https://doi.org/10.2196/40836>