

## **Elaboração de cartilhas educativas sobre sono de crianças com o Transtorno Espectro Autista**

**Development of sleep educational booklet for children with Autism Spectrum Disorder**

**Elaboración de cuadernos educativos sobre el sueño de niños con Trastorno del Espectro Autista**

Recebido: 12/07/2022 | Revisado: 25/07/2022 | Aceito: 27/07/2022 | Publicado: 04/08/2022

**Anna Clara Carvalho de Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4481-1190>  
Centro Universitário Planalto do Distrito Federal, Brasil  
E-mail: [cllaracarvalhosousa@gmail.com](mailto:cllaracarvalhosousa@gmail.com)

**Eduarda Moreira Braga**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8610-1907>  
Centro Universitário Planalto do Distrito Federal, Brasil  
E-mail: [eduardamoreira.braga@gmail.com](mailto:eduardamoreira.braga@gmail.com)

**Isabella Ketlen Silva Passos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7144-881X>  
Centro Universitário Planalto do Distrito Federal, Brasil  
E-mail: [isabellaksp@hotmail.com](mailto:isabellaksp@hotmail.com)

**Marieli Timpani Bussi**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6931-6551>  
Universidade Estadual de Campinas, Brasil  
E-mail: [marielibussi@hotmail.com](mailto:marielibussi@hotmail.com)

**Camila de Castro Corrêa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5460-3120>  
Centro Universitário Planalto do Distrito Federal, Brasil  
E-mail: [camila.castro.correa@gmail.com](mailto:camila.castro.correa@gmail.com)

### **Resumo**

**Objetivo:** elaborar cartilhas educativas para orientação sobre a higiene do sono em crianças com o Transtorno do Espectro Autista (TEA). **Métodos:** Materiais foram confeccionados mediante as fases de desenvolvimento de design instrucional: a primeira etapa, Análise e Planejamento, para otimizar a avaliação da eficácia da higiene do sono; Segunda etapa, Modelagem, para preparar todo o conteúdo utilizado e a terceira etapa, Implementação, com o intuito de desenvolver recursos didáticos, de fácil compreensão. O conteúdo das cartilhas contemplou estratégias para melhorar a qualidade de sono das crianças, com instruções para os responsáveis e para as crianças. **Resultados:** Foram criados seis livretos para os pais, quatro folders contendo atividades e dois livretos contendo histórias para as crianças com estratégias que ensinam os responsáveis a aplicar a higiene do sono, tanto como as crianças a colaborar com a nova rotina. **Conclusão:** O presente trabalho possibilitou o desenvolvimento de materiais educativos, em formato de folders e livretos, trazendo informações sobre o sono e a higiene do sono para crianças com TEA. Os materiais foram embasados em conteúdos científicos, reforçando a importância da aplicação com o público-alvo e verificação de sua efetividade.

**Palavras-chave:** Transtorno do Espectro Autista; Higiene do sono; Fonoaudiologia; Sono; Educação em saúde.

### **Abstract**

**Purpose:** to develop educational booklets for guidance on sleep hygiene in children with Autism Spectrum Disorder (ASD). **Methods:** Materials were made through instructional design development stages: the first stage, Analysis and Planning, to optimize the assessment of sleep hygiene effectiveness; Second stage, Modeling, to prepare all the content used and the third stage, Implementation, in order to develop didactic resources, easy to understand. Strategies were carried out to improve children's sleep quality, with instructions for parents and children. **Results:** six booklets were created for parents, four folders containing activities and two booklets containing stories for children with strategies that teach parents to apply sleep hygiene, as well as children to collaborate with the new routine. **Conclusion:** The present work enabled the development of educational materials, in the form of folders and booklets, providing information about sleep and sleep hygiene for children with ASD. The materials were based on scientific content, reinforcing the importance of application with the target audience and verification of its effectiveness.

**Keywords:** Autism Spectrum Disorder; Sleep hygiene; Speech language and hearing sciences; Sleep; Health education.

## Resumen

**Objetivo:** desarrollar folletos educativos para orientación sobre la higiene del sueño en niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA). **Métodos:** Los materiales fueron elaborados a través de fases de desarrollo del diseño instruccional: la primera etapa, Análisis y Planificación, para optimizar la evaluación de la eficacia de la higiene del sueño; Segunda etapa, Modelado, para preparar todo el contenido utilizado y la tercera etapa, Implementación, para desarrollar recursos didácticos, de fácil comprensión. El contenido de los cuadernillos incluía estrategias para mejorar la calidad del sueño de los niños, con instrucciones para padres e hijos. **Resultados:** Se crearon seis cuadernillos para padres, cuatro carpetas con actividades y dos cuadernillos con cuentos para niños con estrategias que enseñan a los padres a aplicar la higiene del sueño, así como a los niños a colaborar con la nueva rutina. **Conclusión:** El presente trabajo permitió la elaboración de materiales educativos, en forma de carpetas y cuadernillos, brindando información sobre el sueño y la higiene del sueño para niños con TEA. Los materiales se basaron en contenido científico, reforzando la importancia de la aplicación con el público objetivo y la verificación de su eficacia.

**Palabras clave:** Trastorno del Espectro Autista; Higiene del sueño; Fonoaudiología; Sueño, Educación para la salud.

## 1. Introdução

O sono é uma condição funcional, cíclica e reversível. Tem características comportamentais com algumas manifestações, como um aumento do limiar de respostas e imobilidade relativa aos estímulos externos. Em termos orgânicos, acontecem modificações dos princípios biológicos compreendidos por uma alteração da atividade cerebral, que correspondem ao comportamento adormecer (Wolpert, 1969).

Os distúrbios do sono (DS) podem se manifestar em qualquer ciclo da vida do ser humano, desde o período neonatal até o período senil, tendo frequente aparição durante a infância. Quando se observam os padrões de sono na criança, também precisa se considerar a idade, alimentação noturna, cochilos durante o dia, enurese e o contexto familiar (Papadopoulos, 2022; Van der Heijden, 2017).

As crianças com DS apresentam dificuldades cognitivas, de motricidade grossa e fina, desregulação de humor e problemas comportamentais. Os DS se relacionam à comorbidades, como problemas do crescimento, alterações cardiovasculares, metabólicas e imunológicas, atrapalhando o desenvolvimento dessa criança (Van der Heijden, 2017; Spruyt, 2018; Touchette, 2007).

O transtorno do espectro autista (TEA) é um transtorno do neurodesenvolvimento, caracterizado por inabilidades sociais e comportamentos restritos e repetitivos. Os principais sintomas iniciais são pobre reciprocidade socioemocional, anormalidade da comunicação não verbal, incapacidade em manter e desenvolver relações sociais, estereotípias, hiperfoco e desordem sensorial (Lindor, 2019).

Dificuldades relacionadas à insônia são as razões frequentes pelas quais a família procura intervenção médica para crianças com TEA (Chen, 2021). A insônia atrapalha o sono da criança TEA, pois é uma desordem que pode dificultar o início do sono ou dificultar que a criança mantenha o sono, causando assim uma alteração do comportamento de maneira negativa (Sultana, 2021). Pode se relacionar nesta população ao estresse parental, má qualidade do sono da família e má higiene do sono (Malow, 2013).

A higiene do sono desempenha papel fundamental para um sono de qualidade e a higiene inadequada pode agravar os DS, sobretudo na primeira infância. A qualidade do sono é influenciada pela higiene do sono, coopera para que o sono tenha maior duração e diminui episódios de sonolência diurna (Hirshkowitz, 2015). A ausência de higiene do sono, como inconsistência de uma rotina na hora de dormir, bebidas com cafeína e eletrônicos em geral, pouco antes de se deitar para dormir, influenciam negativamente no sono e podem adiantar ou colaborar para piorar DS. Um debate atual que está pertinente à higiene do sono, é a questão dos dispositivos eletrônicos que são liberados para serem usados no período da noite (Bathory, 2017).

Desta forma, refletindo sobre os hábitos do sono na população de TEA infantil, o objetivo desse estudo foi elaborar materiais para orientação sobre a higiene do sono em crianças com o transtorno do espectro autista.

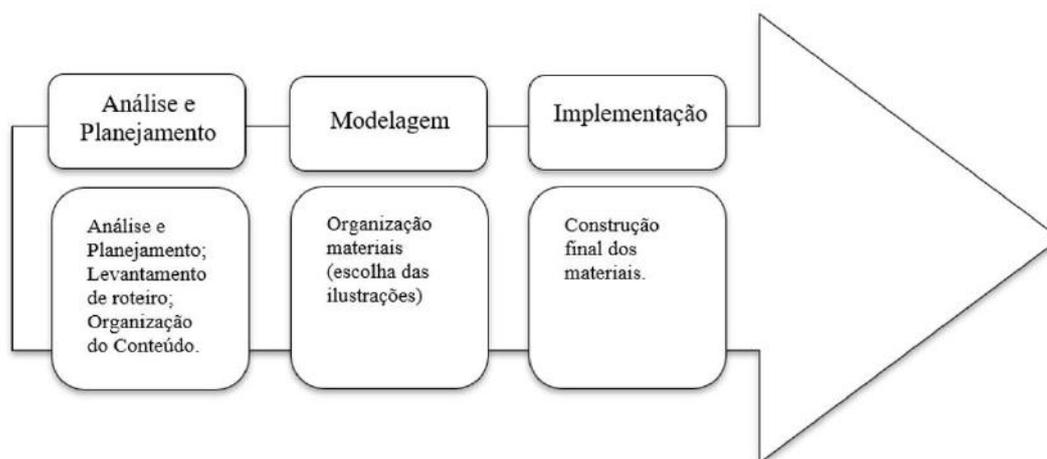
## 2. Metodologia

Foram desenvolvidos materiais para integrar o programa de higiene do sono, por meio de seis livretos para os pais, quatro atividades em formato de folder e duas histórias em formato de livretos para as crianças, com métodos que ajudam tanto os responsáveis a aplicar a higiene do sono como as crianças a contribuir com a nova rotina.

### 2.1 Procedimento

O material confeccionado cumpriu as fases de desenvolvimento de design instrucional proposta por Filatro e Piconez (2004), esboçado na Figura 1 e descrito a seguir:

**Figura 1** – Fases de desenvolvimento de design instrucional.



Fonte: Autores.

#### Primeira etapa: Análise e Planejamento

Usou-se como base o estudo de Martins (2015) para elaborar o roteiro que englobou os apontamentos a respeito da higiene do sono descritos no estudo citado. Tendo como base esses apontamentos, foi realizada a criação de um programa de educação em higiene do sono.

Com a intenção de otimizar a avaliação da eficácia da higiene do sono, foram criados materiais para auxiliar na aplicação do programa em casa, seguindo os seguintes tópicos:

Orientação aos responsáveis:

- Livreto 02 - Criar um ambiente confortável;
- Livreto 03 - Criando Hábitos na hora de dormir;
- Livreto 05 - Dicas para melhorar a rotina na hora de dormir;
- Livreto 06- Manutenção de cronograma;
- Livreto 07 - Ensine seu filho a adormecer sozinho;
- Livreto 08 - Estimule comportamentos que promovam o sono.

Orientação às crianças:

- Folder 01 - Atividade Criando Hábitos na hora de dormir;
- Folder 02 - Atividade Manutenção de cronograma;

- Folder 03 - Atividade Ensine seu filho a adormecer sozinho;
- Folder 04 - Atividade Estimule comportamentos que promovam o sono;
- Livreto 01 – É Hora de Dormir;
- Livreto 04 – Bom dia sol, boa noite lua.

### **Segunda etapa: Modelagem**

Logo após a finalização do roteiro, foi estruturado o material. Nessa etapa, foi preparado todo conteúdo utilizando a ferramenta Canva – Desing Gráfico.

O intuito é auxiliar a apresentação do conteúdo exposto, nessa fase, foram designadas imagens, fotografias e animações para tornar o folder mais dinâmico e interativo.

### **Terceira etapa: Implementação**

Para difusão do conteúdo foi desenvolvido com recursos tecnológicos didáticos de fácil compreensão, tendo em vista alcançar o objetivo proposto. Foi definido o uso do folder e livreto como melhor método para aplicação gradualmente da rotina de higiene do sono. Outros tópicos que também foram analisados no momento da escolha do folder e livreto como recursos para promoção da saúde, devem-se entender os conceitos de praticidade e acessibilidade.

A praticidade corresponde ao grau de facilidade que o folder apresenta reduzido conteúdo informativo, em um impresso de pequeno porte, com uma ou mais dobras. Como o folder é um material acessível e simples, o utilizador tem maior benefício, ou seja, aprende com rapidez a usá-lo, exerce as operações com agilidade, guarda as execuções e comete o mínimo de erros. Isto por sua vez pode ampliar o contentamento do leitor e sucessivamente terá maiores utilizações. A acessibilidade corresponde ao grau de praticidade de acesso das informações pelo livreto, um livro pequeno contendo poucas páginas, estruturado mediante uma sequência didática e objetiva (Silva, 2015; Góis, 2020; Mourão, 2018).

Consequentemente, a escolha do folder e do livreto, com todos os dados foram preparados em um software de edição disponível na internet gratuitamente, pelo site <https://www.canva.com/>, sendo necessário o modo edição, empregando todas as informações necessárias para promoção do programa de educação em higiene do sono.

## **3. Resultados e Discussão**

Foram criados seis livretos para os pais, quatro folders contendo atividades e dois livretos contendo histórias para as crianças com estratégias que ensinam os responsáveis a aplicar a higiene do sono, tanto como as crianças a colaborar com a nova rotina.

O primeiro livreto orienta os responsáveis a respeito do ambiente ideal para dormir. O segundo livreto faz apontamentos a respeito da criação de hábitos na hora de dormir. O terceiro livreto possui dicas para melhorar a rotina na hora de dormir. O quarto livreto constam dicas para a manutenção do cronograma. O quinto livreto explica ao responsável como ele ensinará a criança a adormecer sozinha. O sexto livreto aborda a temática de como estimular comportamentos que promovam o sono.

O primeiro livreto possui uma história para as crianças sobre ambiente ideal para dormir. O segundo livreto apresenta a história “Bom dia sol, boa noite lua”. O primeiro folder contém a atividade a respeito da criação de hábitos na hora de dormir. O segundo folder engloba atividade com dicas para a manutenção do cronograma. O terceiro folder compreende em ensinamentos de como a criança irá adormecer sozinha. O quarto folder consta uma atividade que aborda a temática de como estimular comportamentos que promovam o sono. Os materiais foram elaborados, conforme descrito no Quadro 1 abaixo:

**Quadro 1** – Descrição das atividades elaboradas para utilização com os pais e com as crianças, relacionadas ao sono.

OBJETIVO	ESTRATÉGIA	DESENVOLVIMENTO
Orientação: ambiente silencioso.	Criança: Contar uma história sobre a importância de um ambiente confortável, quieto, roupas de cama e pijamas adequados.	Foi elaborada uma história, contida no Livreto nº 01 “É hora de dormir”. sobre estes aspectos iniciais do sono. Para a estruturação deste livreto, foram desenvolvidas 4 páginas e 4 ilustrações de apoio visual.
	Pais: O livreto com as informações a respeito do ambiente ideal para o sono da criança.	Foi elaborado o livreto nº 02 sobre Criar um Ambiente Confortável para a Criança. Para a estruturação deste livreto, foram desenvolvidas 5 páginas, contendo 4 ilustrações de apoio visual e 3 tópicos (“Temperatura Agradável”, “Local Silencioso” e “Ambiente Escuro”).
Orientação: Criando hábitos na hora de dormir.	Criança: Atividade com as informações a respeito de hábitos que devem ser executados na hora de dormir.	Foi elaborada uma atividade, contida no folder nº 01 sobre Criando Hábitos Regulares. Para a estruturação deste folder, foram desenvolvidas 3 páginas, contendo 3 ilustrações de apoio visual e 1 tópico (“Características do quarto na noite”).
	Pais: Um livreto contendo um checklist a respeito de hábitos que devem ser executados no preparatório para colocar a criança para dormir.	Foi elaborado o livreto nº 03 sobre Criando Hábitos na hora de dormir para a Criança. Para a estruturação deste livreto, foram desenvolvidas 4 páginas, contendo 4 ilustrações de apoio visual e 1 tópico (“Crie Uma Rotina de Dormir Curta e Esperada”).
Orientação: Dicas para melhorar a rotina na hora de dormir.	Criança: Contar uma história sobre a importância de ter uma hora adequada de ir dormir.	Para a estruturação deste livreto nº 04 “Bom dia sol, Boa noite lua”, foram desenvolvidas 4 páginas, contendo 4 ilustrações de apoio visual.
	Pais: Livreto com checklist, para os pais disporem em algum ambiente da casa (o que eles preferirem), para que eles tenham uma rotina do sono visual e que auxilie a criança.	Foi elaborado no livreto nº 05 contendo o checklist com Dicas para Melhorar a Rotina do Sono. Para a estruturação deste livreto, foram desenvolvidas 7 páginas, contendo 4 ilustrações de apoio visual e 4 tópicos (“Tente Seguir a Mesma Rotina”, “A Rotina deve Ocorrer”, “Quais Eventos são Calmantes” e “Quais são Estimulantes” e “Crie um Cronograma Visual”).
Orientação: Manutenção de cronograma.	Criança: Folder contendo atividade com as informações a respeito de hábitos que devem ser executados na hora de dormir.	Foi elaborado um cronograma, contido no folder nº 02 sobre Manutenção do cronograma. Para a estruturação deste folder, foram desenvolvidas 3 páginas, contendo 7 ilustrações de apoio visual e 1 tópico (Exemplo de Rotina da Hora de Dormir e Cronograma Visual).
	Pais: O livreto com informações sobre a importância de seguir o cronograma, respeitando horários, cuidando da alimentação, questões como cochilos e horário de acordar.	Foi elaborado um livreto, nº 06 sobre Manter um Cronograma Regular. Para a estruturação deste livreto, foram desenvolvidas 8 páginas, contendo 6 ilustrações de apoio visual e 7 tópicos (“Defina um Horário para ir para a Cama e Mantenha-o”, “Tempo Certo”, “Acordar Cedinho”, “Conforme elas Crescem”, “Hora do Cochilo”, “A Alimentação é Importante”, “Bom dia raio de sol, boa noite lua”).
Orientação: Ensine o seu filho a pegar no sono sozinho	Criança: Folder contendo atividade com o intuito de promover a aprendizagem de como a criança adormece sozinha.	Foi elaborado um cronograma, contido no folder nº 03 sobre Aprenda a adormecer Sozinho. Para a estruturação deste folder, foram desenvolvidas 2 páginas, contendo 2 ilustrações de apoio visual e 1 tópico (“Leve o Bebê para Dormir”).
	Pais: O livreto com dicas para ensinar a criança adormecer sozinha e um “Passo da Hora de Dormir”.	Foi elaborado um livreto nº 07 sobre ensine o seu filho a pegar no sono. Para a estruturação deste livreto, foram desenvolvidas 5 páginas, contendo 4 ilustrações de apoio visual e 2 tópicos (“Por que as Crianças Precisam Aprender a adormecer Sozinhas?” e “Como Posso Ensiná-las?”).
Orientação: Como estimular comportamentos que promovam o sono	Criança: Folder contendo atividade com as informações a respeito de hábitos que devem ser executados na hora de dormir.	Foi elaborado uma atividade, contida no folder nº 04 sobre Comportamentos que Promovam o Sono. Para a estruturação deste folder, foram desenvolvidas 2 páginas, contendo 2 ilustrações de apoio visual e 1 tópico.
	Pais: Livreto com orientações de como estimular comportamentos que promovam o sono.	Foi elaborado um livreto nº 08, sobre Estimule Comportamentos que Promovam o Sono. Para a estruturação deste livreto, foram desenvolvidas 6 páginas, contendo 6 ilustrações de apoio visual e 4 tópicos (“Atividade Física”, “Evite Alimentos com Cafeína”, “E Meus Outros Filhos?” e “E se Eu Fiz as Mudanças, mas o Sono do Meu Filho Não Melhorou?”).

Fonte: Autores.

A Figura 2 abaixo, se refere ao Livreto nº 01 “É hora de dormir”, como exemplo das atividades voltada às crianças.

Figura 2 - Livreto nº 01 “É hora de dormir”.

**CRIANDO HÁBITOS REGULARES**

**CRIE UMA ROTINA DE DORMIR CURTA E ESPERADA**

- UMA AGRADÁVEL ROTINA TE AJUDARÁ A ENSEINAR O SEU FILHO A RELAXAR E SE PREPARAR PARA DORMIR, DEVE INCLUIR ATIVIDADES TRANQUILAS.
- EVITE ATIVIDADES COM ELETRÔNICOS, MÚSICA ALTA, LUZES BRILHANTES, ATIVIDADES OU BRINCADEIRAS ENERGÉTICAS ANTES DE DORMIR.

→ INICIE A ROTINA 15 A 30 MINUTOS ANTES DA HORA DE DORMIR ESTABELECIDADA.

→ UMA CRIANÇA MAIS NOVA TERÁ UMA ROTINA MAIS CURTA (P.EX. 45 MINUTOS PARA CRIANÇAS DE TRÊS ANOS) E ESTA DEVERÁ AUMENTAR CONFORME A CRIANÇA CRESCE.

→ A ROTINA NÃO DEVE EXCEDER 60 MINUTOS

**REFERÊNCIAS**

EL HALAL, CAMILA DOS SANTOS; NUNES, MAGDA LAHORGUE. ORGANIZAÇÃO E HIGIENE DO SONO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA. REV. RESIDÊNCIA PEDIÁTRICA, 2018.

KUHN BR, ELIOTT AJ. TREATMENT EFFICACY IN BEHAVIORAL PEDIATRIC SLEEP MEDICINE. J PSYCHOSOM RES. 2003; 54:587-97.

ECKBERG B. TREATMENT OF SLEEP PROBLEMS IN FAMILIES WITH YOUNG CHILDREN: EFFECTS OF TREATMENT ON FAMILY WELL-BEING. ACTA PED. 2004;93:126-34.

A Figura 3 abaixo, se refere ao Livreto nº 03 “Criando Hábitos na hora de dormir para a Criança”, como exemplo das atividades voltada aos pais.

**Figura 3** - Livreto nº 03 “Criando Hábitos na hora de dormir para a Criança”.



Fonte: Autores.

Neste projeto foram desenvolvidos folders e livretos educacionais com intervenções de grande importância para crianças atípicas, pais de crianças atípicas e comunidade científica, visando auxiliar a aplicação de programas de educação de higiene do sono.

Expondo sobre esse intuito, as fases que requisitaram tempo superior ao planejado foram: fase de análise e planejamento e a fase de modelagem, devido à preocupação em efetuar um material que abordasse o importante conteúdo elaborado, de maneira objetiva e clara, incentivando a leitura e aplicação dos materiais desenvolvidos no presente estudo. A preocupação no progresso de um material acessível foi destacada por Whitten et al. (2011), que evidenciaram a importância de

expor informações de modo descomplicado e simples, oferecendo informações que auxiliem os pais e as crianças, tais como folder, imagens, atividades e livretos, aplicados para melhor aproveitamento, organização e desenvolvimento dos materiais de ensino.

Foram elaborados instrumentos para produzir o programa de higiene do sono através de quatro atividades e dois livretos possuindo histórias para as crianças, seis folders, um checklist e um cronograma visual para os pais, com táticas que ensinam os responsáveis a adotar o programa de higiene do sono, tanto como as crianças a cooperar com a nova rotina. Verificou-se na literatura, artigos que desenvolveram cartilhas, websites, mídias e panfletos, observando a importância da criação de programas de higiene do sono para auxiliar os responsáveis no período que antecede o sono, que geram melhora no sono e no comportamento diurno (MacDonald, 2021). Reforçaram ainda que esses resultados positivos perduraram ao longo do follow up de três meses de acompanhamento, verificando a melhora da qualidade do sono das crianças com TEA (Papadopoulos, 2022).

Entretanto, reforçou-se que apenas o envio de materiais educativos não implicou na melhoria significativa do sono das crianças, visto que os pais necessitavam de mais materiais de apoio, assim como muitos pais optaram por não visualizar os materiais oferecidos (Malow, 2021). O artigo de McLay (2019) relatou que a aplicação de intervenções com multicomponentes foram apresentados com auxílio dos pais resultando assim em uma melhoria do sono. Ponderando tais achados, acredita-se que o resultado deste presente estudo, utilizado dentro de um programa de intervenção, possa ser benéfico à mudança de comportamentos relacionados ao sono das crianças com TEA.

#### 4. Conclusão

O presente trabalho desenvolveu materiais educativos, em formato de folders e livretos, trazendo informações sobre o sono e a higiene do sono para crianças com TEA e como seus responsáveis podem aplicá-la. Os materiais foram embasados em conteúdos científicos e ressalta-se a importância de estudos futuros aplicarem tais materiais com o público-alvo, bem como verificar a efetividade do material e seu julgamento por juízes independentes.

#### Referências

- Chen, H., Yang, T., Chen, J., Chen, L., Dai, Y., Zhang, J., Li, L., Jia, F., Wu, L., Hao, Y., Ke, X., Yi, M., Hong, Q., Chen, J., Fang, S., Wang, Y., Wang, Q., Jin, C., & Li, T. (2021) Sleep problems in children with autism spectrum disorder: a multicenter survey. *BMC Psychiatry*. 16;21(1).
- Góis, O. U. C., Araújo, M. E. M. R., Chaves, A. B. C. C., & Pedrosa, A. P. A. (2020) Livroto lúdico educativo: possibilidade de ressignificação em sala de espera pediátrica (dissertação). Faculdade Pernambucana de Saúde. Disponível em: <http://tcc.fps.edu.br:80/jspui/handle/fpsrepo/953>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015) National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health*. 1(4):233-243.
- Lindor, E., Sivaratnam, C., May, T., Stefanac, N., Howells, K., & Rinehart, N. (2019) Problem behavior in Autism Spectrum Disorder: considering core symptom severity and accompanying sleep disturbance. *Frontiers in Psychiatry*. 10:487.
- MacDonald, L. L., Gray, L., Loring, W., Wyatt, A., Bonnet, K., Schlund, D., Gaston, M. L., & Malow, B. A. (2021) A community-based sleep educational intervention for children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*. 81:101719.
- Malow BA, Adkins KW, Reynolds A, Weiss SK, Loh A, Fawkes D, Katz, T., Goldman, S. E., Madduri, N., Hundley, R., & Clemons, T. (2013) Parent-based sleep education for children with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 44(1):216–28.
- Malow, B. A., Crowe, C., Henderson, L., McGrew, S. G., Wang, L., Song, Y., & Stone, W. L. (2009) A sleep habits questionnaire for children with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Child Neurology*. 24(1):19–24.
- Malow, B. A., Galion, A., Lu, F., Kennedy, N., Lawrence, C. E., Tassone, A., O'Neal, L., Wilson, T. M., Parker, R. A., Harris, P. A., & Neumeyer, A. M. (2021) A REDCap-based model for online interventional research: Parent sleep education in autism. *Journal of Clinical and Translational Science*. 5(1): e138.
- Martin, C. A., Papadopoulos, N., Chellew, T., Rinehart, N. J., & Sciberras, E. (2019) Associations between parenting stress, parent mental health and child sleep problems for children with ADHD and ASD: Systematic review. *Research in Developmental Disabilities*. 93:103463.

- Martins, A. (2013) Telessaúde: Ambiente Virtual de Aprendizagem em aquisição e desenvolvimento da linguagem infantil [Dissertação]. Faculdade de Odontologia de Bauru, Universidade de São Paulo. Available from: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/25/25143/tde-05062013-152611/pt-br.php>
- McLay, L., France, K., Blampied, N., van Deurs, J., Hunter, J., Knight, J., Hastie, B., Carnett, A., Woodford, E., Gibbs, R., & Lang, R. (2020) Function-Based Behavioral Interventions for Sleep Problems in Children and Adolescents with Autism: Summary of 41 Clinical Cases. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 51(2):418-432.
- McLay, L., Roche, L., France, K. G., Blampied, N. M., Lang, R., France, M., & Busch, C. (2019) Systematic review of the effectiveness of behaviorally-based interventions for sleep problems in people with rare genetic neurodevelopmental disorders. *Sleep Medicine Reviews*. 46:54–63.
- Mourão A. L. M., Barbosa E. M. G., Chaves E. M. C., Silva A. V. S., & Vasconcelos M. G. F. (2018) Folder educativo para cuidadores de crianças com HIV/AIDS. *Rev enferm UFPE on line*. 12(12): 3304-11.
- Papadopoulos, N., Sciberras, E., Hiscock, H., Mulraney, M., McGillivray, J., & Rinehart, N. (2015) The efficacy of a brief behavioral sleep intervention in school-aged children with ADHD and comorbid Autism Spectrum Disorder. *Journal of Attention Disorders*. 23(4):341–50.
- Papadopoulos, N., Sciberras, E., Hiscock, H., Williams, K., McGillivray, J., Mihalopoulos, C., Engel, L., Fuller-Tyszkiewicz, M., Bellows, S. T., Marks, D., Howlin, P., & Rinehart, N. (2022) Sleeping Sound Autism Spectrum Disorder (ASD): a randomised controlled trial of a brief behavioural sleep intervention in primary school-aged autistic children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. doi: 10.1111/jcpp.13590. Online ahead of print.
- Silva, W. M., & Gobara, S. T. (2015) Teatro-Fórum: sequência didática e livreto para o ensino de biologia. *Polyphonia*. 26 (2): 527-41.
- Sultana, N., Asaduzzaman, M., al Mamun, F., Hosen, I., Yu, Q., Pakpour, A. H., Gozal D, & Mamun MA. (2021) Sleep Problems in Children with Autism Spectrum Disorder in Bangladesh: A Case–Control Study. *Nature and Science of Sleep*. 13:673–82.
- Touchette, É., Petit, D., Séguin, J. R., Boivin, M., Tremblay, R. E., & Montplaisir, J. Y. (2007) Associations Between Sleep Duration Patterns and Behavioral/Cognitive Functioning at School Entry. *Sleep*. 30(9):1213–9.
- Van der Heijden, K. B., Stoffelsen, R. J., Popma, A., & Swaab, H. (2017) Sleep, chronotype, and sleep hygiene in children with attention-deficit/hyperactivity disorder, autism spectrum disorder, and controls. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 27(1):99–111.
- Wolpert, E. A. (1969) A Manual of Standardized Terminology, Techniques and Scoring System for Sleep Stages of Human Subjects. *Archives of General Psychiatry*. 20(2):246.