



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRO-REITORIA DE GRADUAÇÃO
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO DE ENFERMAGEM

ISABELA RIBEIRO MARQUES

**EMPREENDEDORISMO NA ENFERMAGEM COM PROGRAMA DE
CONSULTORIA DE SONO NA PRIMEIRA INFÂNCIA: RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Goiânia

2023

ISABELA RIBEIRO MARQUES

**EMPREENDEDORISMO NA ENFERMAGEM COM PROGRAMA DE
CONSULTORIA DE SONO NA PRIMEIRA INFÂNCIA: RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado para composição de nota da disciplina TCC III do curso de graduação em Enfermagem da Escola de Ciências Sociais da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, como parte do requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Profa. Dra. Simone Vieira Toledo Guadagnin

Goiânia

2023

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus, por sua graça e orientação ao longo desta jornada acadêmica. Sua presença constante, amor e misericórdia foram fundamentais para dar o melhor que pude em cada fase sendo perseverante, e guardando o coração ao meu único Senhor.

À minha amada família, expresso minha gratidão por todo o apoio, ajuda, disposição e compreensão além de uma fonte inesgotável de encorajamento.

Em especial à minha mãe, Sônia, que sempre foi um socorro presente, se mantendo firme e sempre buscando meios de me fazer chegar até aqui. Lutamos e sonhamos juntas para que esse dia chegasse.

Ao meu pai, Neimar, que sempre buscou dar o seu melhor, sua dedicação me inspira a batalhar pelos meus sonhos. Sou grata pelo seu apoio e amor.

Ao meu amado marido, Glauco, e grande amor da minha vida, expresso meu amor e a minha mais profunda gratidão por sempre ser um apoio inabalável. Deixo aqui registrado a minha mais sincera admiração.

À querida Gabriela, quem compartilhei as melhores histórias e as risadas mais sinceras. Agradeço por ser uma amiga tão amada, uma companhia sempre presente que desejo levar sempre comigo.

À Doutora Simone Guadagnin, agradeço por ter me instruído com dedicação e zelo durante a elaboração deste trabalho.

RESUMO

MARQUES, Isabela Ribeiro. Empreendedorismo na Enfermagem com programa de consultoria de sono na primeira infância: Relato de Experiência. 2023. **Trabalho de Conclusão de Curso** – Curso de Enfermagem da Escola de Ciências Sociais e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de Goiás – Goiânia Goiás, 2023.

Introdução: A primeira infância, até os seis anos, é importante para o desenvolvimento humano, com avanços significativos no cérebro. Hábitos de sono saudáveis nessa fase contribuem positivamente para melhorias a longo prazo no desenvolvimento de bebês e crianças. **Objetivos:** Desenvolver um modelo de negócio sustentável focado na consultoria de sono na primeira infância; propor um programa de consultoria de sono personalizado, apoiado em evidências científicas, para auxiliar pais e cuidadores no estabelecimento de hábitos saudáveis na primeira infância; utilizar estratégias de marketing digital inovadoras e eficazes que visam promover serviços e engajar os pais e cuidadores do público-alvo. **Metodologia:** Estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que se fundamenta nas vivências humanas. Para descrever minuciosamente a história vivenciada, foi adotado a metodologia da problematização, fundamentada nas cinco etapas do arco de Charles de Maguerez: observação da realidade, identificação dos pontos-chave, teorização, formulação de hipóteses de solução e aplicação à realidade. **Descrição da experiência: Primeira etapa:** Esta experiência se desenvolveu no contexto da atenção primária à saúde, durante o período de março a junho de 2023, como parte do Internato I, onde os estudantes se envolveram ativamente em iniciativas voltadas para a promoção e reabilitação da saúde, em conformidade com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS). Durante esse período, surgiram inquietações em relação ao sono e as dificuldades relacionadas a ele que as crianças poderiam ou já estavam enfrentando. **Segunda etapa:** Diante da problemática identificada, dentre os pontos-chave listados, foi destacado a falta de preparo dos profissionais de saúde para orientar os pais de maneira eficaz na promoção de um sono infantil saudável. **Terceira etapa:** Foi realizada uma busca nas bases de dados da Scientific Electronic, Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Google acadêmico, empregando os descritores controlados existentes no DeCs (Descritores da Ciência da Saúde): sono, profissionais de enfermagem, criança, fisiologia e os entrelaçamentos entre os termos, foi utilizado o operador booleano “AND”. Os critérios de inclusão, foram artigos científicos originais, disponíveis publicamente, escritos em língua portuguesa e inglesa e publicados em sua maioria nos últimos cinco anos. **Quarta etapa:** Dentre as possíveis soluções pensadas, foi proposto desenvolver um programa na enfermagem, voltado para consultoria de sono na primeira infância para mães e cuidadores. **Quinta etapa:** Para a aplicação à realidade foi pensada em uma forma ampla de divulgação, não se restringindo apenas a unidade básica de saúde, foi utilizado as redes sociais, em especial, o Instagram, para promover o empreendimento de consultoria de sono na primeira infância. **Considerações finais:** O desenvolvimento de um modelo de negócio sustentável centrado na consultoria de sono para a primeira infância, representa uma abordagem holística para a saúde e bem-estar das crianças. Esse empreendimento busca atender às necessidades imediatas de pais e cuidadores, promovendo práticas saudáveis de sono para o desenvolvimento saudável das crianças. **Palavras-chave:** Sono, Profissionais de Enfermagem, Criança e Fisiologia.

ABSTRACT

MARQUES, Isabela Ribeiro. Entrepreneurship in Nursing with a Sleep Consultancy Program in Early Childhood: Experience Report. **Final Coursework** – Nursing Course at the School of Social Sciences and Health of the Pontifical Catholic University of Goiás – Goiânia, Goiás, 2023.

Introduction: Early childhood, up to the age of six, is crucial for human development, marked by significant brain advancements. Healthy sleep habits during this phase contribute positively to long-term improvements in babies' and children's development. **Objectives:** Develop a sustainable business model focused on sleep consultancy in early childhood; propose a personalized sleep consultancy program, supported by scientific evidence, to assist parents and caregivers in establishing healthy habits in early childhood; utilize innovative and effective digital marketing strategies aimed at promoting services and engaging the target audience of parents and caregivers. **Methodology:** Descriptive study, an experience report based on human experiences. To thoroughly describe the lived experience, the problematization methodology was adopted, grounded in the five steps of Charles de Maguerez's arch: observation of reality, identification of key points, theorization, formulation of solution hypotheses, and application to reality. **Description of the experience: First stage:** This experience unfolded in the context of primary health care, during the period from March to June 2023, as part of Internship I, where students actively engaged in initiatives focused on health promotion and rehabilitation, following the principles and guidelines of the Unified Health System (SUS). During this period, concerns arose regarding sleep and the difficulties related to it that children could or were already facing. **Second stage:** Faced with the identified problem among the listed key points, the lack of preparedness of healthcare professionals to effectively guide parents in promoting healthy infant sleep was highlighted. **Third stage:** A search was conducted in the databases of the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Virtual Health Library (VHL), Google Scholar, employing the controlled descriptors existing in DeCs (Health Science Descriptors): sleep, nursing professionals, child, physiology, and interconnections between the terms, using the boolean operator "AND". Inclusion criteria were original scientific articles publicly available, written in Portuguese and English, mostly published in the last five years. **Fourth stage:** Among the possible solutions considered, it was proposed to develop a nursing program focused on sleep consultancy in early childhood for mothers and caregivers. **Fifth stage:** For real-world application, a broad dissemination approach was considered, not limited to just the basic health unit. Social media, especially Instagram, was utilized to promote the early childhood sleep consultancy venture. **Final considerations:** The development of a sustainable business model centered on sleep consultancy for early childhood represents a holistic approach to children's health and well-being. This venture aims to meet the immediate needs of parents and caregivers, promoting healthy sleep practices for the healthy development of children. **Keywords:** Sleep, Nursing Professionals, Child, Physiology."

LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS

REM	Rapid Eye Movement
NREM	Non Rapid Eye Movement
SQN	Neurônios supraesquimáticos
APS	Atenção primária a saúde
SUS	Sistema Único de Saúde
OMS	Organização Mundial de Saúde
UBS	Unidade Básica de Saúde
SCIELO	Scientific Electronic Library Online
BVS	Biblioteca Virtual de Saúde
DECS	Descritores da Ciência da Saúde

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Quantidade recomendada de sono por dia de acordo com a idade.	14
Quadro 2 - Habilidades e Competências do profissional consultor de sono na primeira infância. Goiânia, 2023.	23
Quadro 3 - Calendário editorial de postagens. Goiânia, 2023.	26

SUMÁRIO

RESUMO	4
ABSTRACT	5
LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS	6
LISTA DE QUADROS	7
1. INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVO	12
2.1. Objetivo geral:	12
2.2. Objetivo específicos:	12
3. REVISÃO DA LITERATURA	13
3.1. Fisiologia do sono	13
3.2. Ciclo circadiano	13
3.3. Treinamento de sono	14
3.4. Sono infantil de forma integrativa.....	16
3.5. Primeira infância	16
3.6. Atenção primária à saúde	17
3.7. Empreendedorismo na Enfermagem	18
4. MÉTODO	20
5. RESULTADOS E DISCUÇÃO	20
5.1. Descrição da experiência.....	20
5.1.1. Primeira etapa: Observação da realidade	20
5.1.2. Segunda etapa: levantamento dos pontos chave.....	21
5.1.3. Terceira etapa: Teorização	22
5.1.4. Quarta etapa: Hipótese de solução	22
5.1.5. Quinta etapa: Aplicação à realidade.....	23
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28

1. INTRODUÇÃO

A primeira infância é um período crítico no desenvolvimento humano, abrangendo desde o nascimento até os seis anos de idade. Nesse estágio, ocorrem avanços importantes no desenvolvimento cerebral, e o que se desenrola nesses primeiros anos pode ter repercussões significativas na saúde, no bem-estar e no sucesso futuro das crianças. Vale ressaltar que as experiências iniciais das crianças, como suas interações sociais, o ambiente físico em que crescem, desempenham um papel fundamental na moldagem de suas habilidades e competências cognitivas, emocionais e sociais (DIAS, 2013).

A primeira infância exige uma atenção dedicada e investimentos substanciais, tanto por parte das famílias quanto dos cuidadores. Como desafio adicional, a tarefa de cuidar de um bebê durante a noite pode ser particularmente exigente para os pais e mães. A privação de sono e a exaustão física e emocional resultantes dessas noites agitadas podem prejudicar a capacidade dos cuidadores de atender às necessidades do bebê. Isso, por sua vez, pode levar a sentimento de insegurança e estresse (PEDROTTI, 2019).

Para promover uma melhor qualidade de vida para os pais e mães, e ao mesmo tempo garantir o bem-estar do bebê, é essencial encontrar soluções eficazes que permitam uma distribuição equitativa do ônus dos cuidados noturnos e dessa forma, os pais e mães podem enfrentar esse desafio com mais equilíbrio e confiança (SPINOLA, 2020).

A fisiologia do sono é um tema complexo e ainda não completamente compreendido. Uma vez que, que o sono é um estado animado, caracterizado por uma variedade de mudanças fisiológicas, incluindo alterações na atividade elétrica cerebral, frequência cardíaca e na temperatura corporal (GEIB, 2007).

O sono possui uma importância significativa para a preservação e proteção do corpo, enfatizando a relação entre o sono e o sistema imunológico, o metabolismo e o sistema nervoso central. Além disso, é importante fazer a manutenção de um sono adequado para a saúde geral e o bem-estar humano, indicando que a privação do sono pode ter efeitos negativos sobre a cognição, o humor, o desempenho físico e a saúde mental (HENRIQUE, 2022).

O sono é caracterizado por ciclos repetitivos de diferentes variações que variam em profundidade, duração e atividade fisiológica. O dormir, por sua vez, é definido como um comportamento que inclui a entrada no sono e a manutenção desse estado. Dormir é

um processo ativo que envolve uma série de mudanças comportamentais, cognitivas e fisiológicas que levam ao sono. (CAPPUCCIO, *et al*, 2010).

Bons hábitos de sono na infância podem ter efeitos positivos a longo prazo na saúde e no desenvolvimento das crianças. Sendo assim, bebês e crianças na primeira infância que dormem bem e têm uma rotina de sono regular são mais tolerantes a apresentar melhorias no desenvolvimento cognitivo, emocional e físico (FREITAS, 2019).

Nesse contexto, destaca-se a relevância do papel dos pais na promoção de um sono saudável para seus filhos, através do estabelecimento de rotinas consistentes e a promoção de hábitos benéficos de sono. Essas ações podem exercer um impacto significativo na qualidade do repouso do bebê, refletindo diretamente em sua saúde e desenvolvimento global (HOSOKAWA, 2023).

Além disso, é fundamental destacar que a privação de sono pode causar impactos negativos na saúde mental, manifestando-se através de sintomas como ansiedade e depressão. Portanto, é de extrema importância abordar questões relacionadas ao sono desde cedo, uma vez que as crianças que enfrentam dificuldades para dormir têm uma maior suscetibilidade ao desenvolvimento de problemas de saúde a longo prazo (LESSA, 2020).

Assim sendo, enfermeiros treinados desempenham um papel importantíssimo ao avaliar o padrão de sono dos bebês, identificar possíveis problemas e orientar os pais sobre as melhores práticas para garantir um sono seguro e adequado. Assim, a assistência prestada pela equipe de enfermagem na atenção primária desempenha um papel significativo na prevenção de distúrbios do sono infantil e na promoção do desenvolvimento saudável da criança (GONÇALVES, 2022).

A orientação materna é fundamental para promover um sono seguro para o bebê, evitando práticas inseguras e reduzindo o risco de morte súbita infantil. Instruir as mães sobre práticas seguras de sono desde a gravidez até o nascimento do bebê é essencial para criar um ambiente propício ao sono seguro (BEZERRA, 2015). Nesse contexto, surgem as seguintes questões: Como promover sono saudável em bebês considerando seu impacto no crescimento físico e cognitivo?

Quais métodos podem ser usados para identificar e prevenir problemas de sono em bebês?

Nesse sentido, torna-se essencial incorporar estratégias respaldadas pela ciência para ajudar crianças pequenas a cultivar hábitos de sono saudáveis, contribuindo assim para o bem-estar familiar e o crescimento saudável das crianças. Ao adotar abordagens alinhadas com práticas recomendadas e fornecer suporte personalizado, é possível auxiliar os pais na construção de uma base sólida para o sono saudável de seus filhos.

Contudo, inúmeros pais se deparam com desafios significativos ao tentar instaurar rotinas de sono apropriadas para seus filhos, o que acarreta diversas consequências adversas para o bem-estar tanto das crianças quanto da família.

Diante disso, a criação de um programa de consultoria de sono personalizado, baseado em evidências científicas e práticas recomendadas, se faz necessária. Este programa visa fornecer suporte individualizado, orientação e estratégias eficazes para que os pais e cuidadores possam estabelecer rotinas de sono saudáveis para suas crianças na primeira infância.

A implementação desse programa não apenas contribuirá para melhorar a qualidade de vida das crianças e das famílias, mas também oferecerá uma solução valiosa para um problema de saúde pública crescente. Ao capacitar os pais e cuidadores com conhecimento e apoio especializado, podemos promover o desenvolvimento saudável das crianças e reduzir o estresse associado à privação de sono, alinhando-se assim com a missão de melhorar o bem-estar de nossa comunidade e sociedade como um todo.

2. OBJETIVO

2.1. Objetivo geral:

Relatar experiência vivenciada durante o internato I na atenção primária à saúde sobre as dificuldades dos profissionais de saúde orientar os cuidadores sobre hábitos saudáveis de sono na primeira infância

2.2. Objetivo específicos:

Elaborar um Programa de Consultoria de Sono Personalizado, apoiado em evidências científicas, para auxiliar pais e cuidadores no estabelecimento de rotinas de sono saudáveis para crianças na primeira infância.

Propor estratégias de marketing digital inovadoras e eficazes que visam promover serviços e engajar os pais e cuidadores do público-alvo.

3. REVISÃO DA LITERATURA

3.1. Fisiologia do sono

De acordo com a National Sleep Foundation (2022), o sono é "um estado fisiológico caracterizado por uma redução da atividade cerebral e sensorial". Durante o sono, o corpo se recupera do desgaste físico e mental do dia a dia. O cérebro também se recupera, consolidando a memória, aprendendo e crescendo." O sono é dividido em duas fases principais: NREM (Non Rapid Eye Movement) e REM (Rapid Eye Movement). O sono NREM é dividido em três estágios, enquanto o sono REM é um estágio de sono mais profundo.

O sono REM é importante para a função cognitiva, a criatividade e o humor. É durante o sono REM que o cérebro sonha. Os sonhos são uma forma de o cérebro processar emoções e experiências. O sono REM também é importante para a função cognitiva, pois é durante este estágio que o cérebro se torna mais ativo e criativo (GEIB, 2007).

O sono NREM é importante para a consolidação da memória, do aprendizado e do crescimento. É durante o sono NREM que o cérebro processa as informações que você aprendeu durante o dia e as armazena em sua memória de longo prazo. O sono NREM também é importante para o crescimento físico, pois é durante este estágio que o corpo libera hormônios que ajudam a reparar tecidos e músculos (GEIB, 2007).

3.2. Ciclo circadiano

Os ciclos circadianos funcionam como relógios internos naturais, através deles, o corpo regula muitos processos físicos e comportamentais. O relógio biológico é composto por um grupo de células chamadas neurônios supraquiasmáticos (SCN), que estão localizados no hipotálamo (DEBOER, 2018).

O SCN recebe sinais de luz do olho através do nervo óptico. Quando o SCN recebe luz, ele envia sinais para outras partes do cérebro e do corpo, que iniciam ou interrompem uma variedade de processos, incluindo: sono, temperatura corporal, metabolismo, humor, entre outros (DEBOER, 2018).

O ciclo de sono do bebê dura em média entre 40 a 60 minutos, e 90 minutos para crianças mais velhas. Dentro de um ciclo há diferentes estágios de sono, para os recém-nascidos esses estágios são Sono Ativo e Sono Quietos, que são os precursores dos sons REM e NREM. O bebê em seus primeiros meses de vida não possui um sono regulado e

nem ao menos os mesmos estágios do sono que um bebê de seis meses possuem (MOURA, 2020). O quadro 1, apresenta as recomendações de horas de sono diárias conforme a faixa etária

Quadro 1 - Quantidade recomendada de horas de sono diárias conforme a faixa etária.

Grupo de idade	Faixa etária	Quantidade recomendada de sono por dia
Recém-nascido	0-3 meses	14-17 horas
Infantil	4-11 meses	12-15 horas
Criança pequena	1-2 anos	11-14 horas
Pré escola	3-5 anos	10-13 horas
Idade escolar	6-13 anos	9-11 horas

Fonte: Adaptado de Sleep Foundation, (2022).

3.3. Treinamento de sono

O treinamento de sono se trata de diferentes abordagens e métodos práticos que tem como objetivo promover o adormecimento de bebês e crianças por conta própria, sem demandar grande esforço dos pais, promovendo menos privações de sono e maior tempo de descanso. Dentre os principais métodos utilizados estão o método de extinção, o de retirada e a aplicação de rotinas (KOROWNYK, 2018).

O Método de extinção ou Ferber consiste em colocar a criança na cama e sair do quarto, independente de qual seja a reação da criança. O responsável deve voltar ao quarto em intervalos de tempo crescentes (por exemplo, 5 minutos, 10 minutos, 15 minutos) para confortar o bebê, mas sem pegá-lo no colo ou amamentá-lo. O objetivo final do método é que o bebê aprenda a se acalmar sozinho e consiga dormir (VYAS, SUNI, 2023).

Semelhante, o método de coleta/retirada: possui o diferencial dos pais poderem pegar o bebê quando ele chora e o confortar. Em seguida, eles colocam o bebê de volta no berço, mas saem do quarto imediatamente (VYAS, SUNI, 2023).

Já o método de rotina envolve elaborar uma rotina consistente de sono para o bebê, incluindo atividades como um banho, história, canção de ninar. Os pais então colocam o bebê no berço sonolento, mas ainda acordado. Se o bebê chorar, os pais podem confortá-lo suavemente, mas sem pegá-lo no colo ou amamentá-lo (HOSOKAWA, 2023).

Os pais geralmente optam pelo treinamento do sono de extinção com a intenção de ajudar seus bebês a dormirem melhor. Na nossa sociedade, os pais são constantemente expostos a mensagens sobre a importância do sono para o desenvolvimento e bem-estar dos bebês. Isso pode causar ansiedade e estresse quando os bebês não dormem conforme o esperado, levando os pais a recorrerem aos métodos de extinção (CASSELS, 2017).

De acordo com o estudo feito por Gradisar, (2016), o uso de métodos de extinção não resulta em melhoras no sono infantil, ou seja, seu uso de acordo com o estudo não auxilia a criança no processo de aprendizagem de bons hábitos de sono e consequentemente, de melhora as qualidades do sono (CASSELS, 2017).

Para aplicação do treinamento do sono, os pais devem estar cientes quanto a dificuldade inicial do processo e a possível grande exposição ao estresse, choro e frustração nas primeiras semanas até a criança se habituar e se acostumar com o processo. Os pais devem considerar as necessidades e preferências de sua própria família antes de decidir se devem ou não usar o treinamento do sono (GRADISAR, et al, 2016).

O treinamento de sono não leva em consideração as particularidades de cada criança, tendo o único objetivo de treinar autonomia em cada criança para proporcionar maior conforto e descanso aos seus cuidadores, já que terão menos privações de sono. Esse processo acaba tendo como consequência nas crianças a exclusão de suas percepções, sentimentos e conexões de afeto entre a criança e seus pais (MOURA, 2020).

A rotina infantil é uma sequência de atividades que são realizadas diariamente em um horário regular. Ela inclui atividades como brincadeiras, estudos, alimentação, sono e o que mais os pais preferirem no dia a dia das crianças. É importante iniciar a rotina com as atividades consideradas mais importantes, e gradualmente ir adicionando outras atividades (HOSOKAWA, 2023).

A rotina para as crianças tem um importante e insubstituível papel na qualidade do sono. A rotina promove segurança, praticidade e previsibilidade na vida da criança, tudo isso faz com que seja desenvolvido o senso de autocontrole. Além de auxiliar na construção da percepção do tempo, se preparando para eventos futuros. A previsibilidade auxilia no processo de sono, com uma rotina regular, a criança já entende cada momento de seu dia, promovendo maior relaxamento que tem como consequência um sono melhor (PACHECO, 2023).

3.4. Sono infantil de forma integrativa

O sono infantil de forma integrativa visa enxergar a criança e o processo de adormecimento como um todo, prezando pela compreensão fisiológica e biológica do sono e na não aplicação de métodos de treinamento de sono.

A saúde integrativa infantil não é uma forma de parentalidade ou disciplina, e sim princípios que podem ser adaptados dentro de cada realidade e contexto familiar. São características que norteiam os adultos, sejam eles pais ou profissionais a olharem para a criança com uma ótica integral da criança visando seu potencial. (MOURA, 2020).

Além disso, família é uma constante na vida da criança, e que esta identifica as necessidades de todos os membros da família relativamente aos cuidados com a criança. É necessário compreender que a família possui crenças, conhecimentos e dispositivos pessoais que a possibilita agir, utilizando diferentes métodos para lidar com os problemas de saúde (TRINDADE, 2019).

A saúde integrativa infantil possui sete características que devem ser consideradas além da saúde e bem-estar infantil, sendo elas: amor, respeito, limites, perdão, alegria adaptabilidade e intencionalidade (MOURA, 2020).

O diferencial da saúde integrativa infantil é colocar a criança no centro do cuidado, e não apenas o problema de sono que ela apresenta em questão, o problema é uma fração do que ela é. A saúde integrativa compreende que apenas eliminar o problema, abre espaço para que outro ocupe seu lugar (MOURA, 2020).

3.5. Primeira infância

Para a Organização Mundial de Saúde, a fase que compreende a primeira infância abrange desde a concepção até os seis anos de idade. Estudos evidenciaram que esse período é revelador de suma importância para o desenvolvimento humano, uma vez que essa etapa ocorre a formação integral da estrutura emocional e afetiva, bem como o desenvolvimento de áreas essenciais do cérebro relacionadas à personalidade, ao caráter e à habilidade de aprendizagem (OMS, 2022).

A fase inicial da vida, conhecida como primeira infância, emerge como um período importante para o desenvolvimento cerebral. Nesse intervalo, o cérebro experimenta um crescimento acelerado e uma notável capacidade de adaptação, respondendo de maneira dinâmica às experiências vivenciadas. É nesse contexto que as vivências da primeira infância exercem uma influência significativa no desenvolvimento

cerebral, desencadeando impactos profundos que reverberam ao longo de toda a existência. Tais experiências moldam não apenas os processos de aprendizado, mas também padrões comportamentais e desempenham um papel essencial na saúde física e mental ao longo do percurso vital (BARONI, 2016).

Durante os primeiros seis anos de vida, é imperativo que a criança tenha acesso a elementos fundamentais para um desenvolvimento holístico. Esses elementos plenos englobam a construção de vínculos afetivos saudáveis, a criação de um ambiente seguro que estimule a liberdade de movimento, a participação em brincadeiras espontâneas e o acesso a brinquedos e/ou materiais educativos, entre outros fatores essenciais. Tais elementos desempenham um papel importante no aprimoramento dos aspectos físicos, cognitivos, sociais e emocionais da criança, conforme destacado por Nobre (2019).

Os investimentos estratégicos voltados para a primeira infância possuem o poder de provocar impactos notáveis no desenvolvimento e no futuro bem-sucedido das crianças. É evidente que aquelas que recebem cuidados de excelência durante essa fase inicial apresentam maiores probabilidades de alcançar um desempenho acadêmico superior, tanto nas etapas escolares quanto universitárias, assim como de obter sucesso no competitivo mercado de trabalho, conforme indicado por Duncan et al. (2022).

3.6. Atenção primária à saúde

A atenção primária à saúde (APS) é o principal e mais adequado ponto de entrada para o sistema de saúde, pois oferece acesso universal, integral e equitativo aos serviços de saúde, contribuindo para a redução das desigualdades em saúde (TASCA, 2020).

A APS tem papel fundamental na abordagem comunitária e de vigilância em saúde. Por meio da Estratégia Saúde da Família (ESF), a APS do Sistema Único de Saúde (SUS) atua de forma multiprofissional e territorial, com foco na comunidade e na população, o que tem apresentado impactos positivos comprovados na saúde da população (GIOVANELLA, 2020).

As equipes de APS do SUS têm conhecimento do território, da população e das vulnerabilidades, o que é fundamental para a vigilância em saúde e o controle das necessidades. No entanto, é importante reconhecer as fragilidades reais dessa estratégia no SUS. (GIOVANELLA, 2020).

Os enfermeiros são profissionais insubstituíveis e de suma importância nas equipes de saúde e a APS tem-se mostrado um importante espaço para a sua atuação.

Inserido na APS, o enfermeiro não só gerencia, coordena e supervisiona a assistência prestada ao cliente, como também presta cuidado direto e integral aos indivíduos com a saúde preservada ou doentes, famílias e comunidade, desempenhando atividades de promoção, manutenção e recuperação da saúde (FELIX, 2019).

Nessa estratégia, o programa de puericultura é um importante instrumento para monitorar a saúde infantil. Seu propósito é acompanhar o crescimento e desenvolvimento das crianças, garantir a cobertura vacinal, promover o aleitamento materno, oferecer orientações para aprimorar os cuidados dos cuidadores e prevenir doenças comuns durante o primeiro ano de vida (VIEIRA, 2012).

Nesse sentido, o enfermeiro desempenha um papel fundamental por meio de revisões periódicas, envolvendo não apenas aspectos clínicos, mas também considerando a perspectiva epidemiológica e social. Isso implica em estabelecer estreitas conexões entre a saúde, o indivíduo, a família e a comunidade (VIEIRA, 2012).

3.7. Empreendedorismo na Enfermagem

O empreendedorismo é um dos grandes contribuintes para o crescimento econômico e social de um país. O olhar da enfermagem com prática assistencial e gerencial, possibilita ocupar espaços e mercados com soluções voltadas para melhoria da qualidade de vida de indivíduos, famílias e comunidades. Desta forma, possibilita a criação de soluções inovadoras para a saúde dedicadas para a ação empreendedora (CORDEIRO, 2021).

O enfermeiro empreendedor significa atender as necessidades das comunidades e preencher as lacunas do sistema de saúde desarticulado e ineficiente. Esta é uma oportunidade de ajudar os outros, num trabalho colaborativo em rede (COKE, 2019).

Para ampliar a visibilidade e as construções da Enfermagem como uma disciplina baseada em ciência, tecnologia e inovação em diversos campos, é crucial promover o empreendedorismo na área. Isso permitirá que a sociedade se familiarize com os progressos da profissão, através de sua missão social e dos benefícios em termos de saúde. Dessa forma, a adoção do conceito de empreendedorismo favorece não apenas a projeção social da Enfermagem, mas também impulsiona o avanço do profissionalismo entre os enfermeiros (COPELLI, 2019).

Os enfermeiros estão cada vez mais se dedicando ao empreendedorismo, oferecendo serviços inovadores que têm como foco principal a promoção da saúde,

prevenção de doenças, cuidados a pacientes contemporâneos e paliativos, serviços de reabilitação e apoio, além de atendimento clínico embasado em práticas especializadas. Com uma oferta de cuidados de saúde eficiente e de alta qualidade, os enfermeiros empreendedores estão, simultaneamente, contribuindo para a promoção de uma imagem pública positiva da profissão de Enfermagem (GUERRA, 2021).

4. MÉTODO

Estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que se fundamenta nas vivências humanas (YOSHIDA, W.B, 2007), onde foi relatado as experiências vividas durante a disciplina de estágio supervisionado I, do curso de Enfermagem da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) em uma unidade de atenção primária à família. Para descrever minuciosamente a história vivenciada, foi adotado a metodologia da problematização, fundamentada nas cinco etapas do arco de Charles de Maguerez: observação da realidade, identificação dos pontos-chave, teorização, formulação de hipóteses de solução e aplicação à realidade (COLOMBO, BERBEL, 2007).

5. RESULTADOS E DISCUÇÃO

5.1. Descrição da experiência

5.1.1. Primeira etapa: Observação da realidade

A observação da realidade ocorreu em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) situada na cidade de Goiânia, no estado de Goiás, no período de março a junho de 2023, como parte do Internato I, realizado no turno da manhã. Esta experiência se desenvolveu no contexto da atenção primária à saúde, onde os estudantes tiveram a oportunidade de se envolver ativamente em iniciativas voltadas para a promoção e reabilitação da saúde dos pacientes, em conformidade com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS). Durante essa fase as atividades dos estudantes incluíram análise de estudos de caso, o estabelecimento de diagnósticos, formulação de planos de tratamento e a prescrição de cuidados de enfermagem para os usuários da unidade de saúde. Esta experiência proporcionou aos alunos a oportunidade de participar ativamente das ações relacionadas à promoção e reabilitação da saúde.

No decorrer-dessa etapa de quatro meses, enquanto realizávamos consultas de pré-natal e puericultura, surgiram inquietações em relação ao sono e às possíveis dificuldades relacionadas a ele que as crianças poderiam enfrentar, ou já estavam enfrentando. Ficou evidente que as questões ligadas ao sono de crianças na primeira infância estavam provocando ansiedade e apreensão nos cuidadores, quer fosse devido à dificuldade em estabelecer uma rotina de sono adequada para seus filhos ou pela falta de compreensão

sobre a quantidade de sono e descanso que seus filhos precisariam ao longo da infância. De maneira notável, essa preocupação era compartilhada por mães de primeira viagem, independentemente de suas experiências anteriores positivas ou negativas em relação ao sono de seus filhos. Essa preocupação criava um desconforto entre os profissionais, pois enfrentavam desafios ao orientar essas mães de maneira adequada diante da complexidade do problema.

A partir dessa experiência, ficou evidente que, de forma geral, os profissionais de saúde carecem de qualificação adequada não apenas para fornecer orientações relacionadas ao sono, mas também para identificar distúrbios do sono e implementar práticas saudáveis para as crianças que estão na primeira infância. Torna-se claro que há uma necessidade premente de investir em aprimoramento profissional, uma vez que as dificuldades relacionadas ao sono podem ter impactos negativos significativos na qualidade de vida das gerações futuras. No entanto, é importante destacar que esses impactos podem ser evitados quando os profissionais possuem um profundo entendimento dos aspectos relacionados ao sono e estão capacitados a oferecer informações precisas e claras sobre os cuidados com o sono. Isso inclui a identificação de anomalias e a promoção de comportamentos e hábitos de sono saudáveis.

5.1.2. Segunda etapa: levantamento dos pontos chave

- Insuficiência de qualificação profissional dos cuidadores para lidar com temáticas pertinentes à primeira infância.
- Qualidade do cuidado prestado comprometida devido à falta de habilidades e conhecimentos específicos necessários para lidar com questões relacionadas à primeira infância.
- Falta de preparo dos profissionais de saúde para orientar os pais e cuidadores de maneira eficaz na promoção de um sono infantil saudável

Dentre os postos-chaves listados, optamos por trabalhar a falta de preparo dos profissionais de saúde para orientar os pais e cuidadores de maneira eficaz na promoção de um sono infantil saudável.

5.1.3. Terceira etapa: Teorização

Para teorização, foi realizada uma busca nas bases de dados da Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Google acadêmico, empregando os descritores controlados existentes no DeCs (Descritores da Ciência da Saúde): Sono, Profissionais de Enfermagem, Criança, Fisiologia e os entrelaçamentos entre os termos utilizou o booleano “AND”. Os critérios de inclusão, foram artigos científicos originais, disponíveis publicamente, escritos em língua portuguesa e inglesa e publicados em sua maioria nos últimos cinco anos. Os artigos selecionados foram utilizados para embasar todo o trabalho científico realizado e compor o referencial teórico.

A teorização específica do ponto chave abordado encontra-se minuciosamente explicada dentro do referencial teórico elaborado, em específico nos tópicos de Fisiologia do sono, Ciclo circadiano, Treinamento de sono e Sono infantil de forma integrativa.

5.1.4. Quarta etapa: Hipótese de solução

Dentre as possíveis soluções pensadas, foi proposto desenvolver um projeto de empreendedorismo na enfermagem, voltado para um programa de consultoria de sono na primeira infância para orientar pais e cuidadores.

O profissional consultor de sono na primeira infância, deve possuir competências essenciais para que possa desempenhar um papel eficaz na promoção de hábitos saudáveis de sono em bebês e crianças, bem como no suporte às famílias que enfrentam dificuldades nessa área.

No que diz respeito a habilidades e competências, Hockenberry & Barrera (2014) destacam dois princípios essenciais: capacitação e autonomia. Nesse cenário, os consultores do sono capacitam as famílias, proporcionando oportunidades e recursos para atender às necessidades da criança. Isso não apenas evidencia as habilidades e competências já existentes, mas também promove a aquisição de novas. O quadro 2 destaca as habilidades e competências necessárias para o profissional consultor de sono durante a primeira infância.

Quadro 2 – Habilidades e Competências do profissional consultor de sono na primeira infância. Goiânia, 2023.

HABILIDADES		COMPETÊNCIAS
1	Conhecimento em desenvolvimento infantil	Compreender o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional de bebês e crianças pequenas.
2	Especialização em sono infantil	Ter formação específica em questões relacionadas ao sono na primeira infância.
3	Avaliação de rotinas de sono	Capacidade de avaliar e analisar as rotinas de sono de bebês e crianças para identificar problemas.
4	Assiste a criança com a família, na maximização da sua saúde	Compreende o contexto familiar juntamente com as particularidades próprias da criança
5	Educação para pais e cuidadores	Oferecer orientação e treinamento aos pais e cuidadores sobre práticas saudáveis de sono infantil.
6	Resolução de problemas de sono	Ser capaz de resolver problemas comuns de sono, como dificuldades para dormir ou acordar noturno.
7	Comunicação eficaz	Ter habilidades de comunicação para interagir com pais, cuidadores e equipes de saúde de forma eficaz.
8	Presta cuidados específicos em resposta às necessidades da criança	Compreende intervenções que permitem atingir vários objetivos com vista à obtenção de ganhos em saúde.
9	Acompanhamento e avaliação contínua	Realizar acompanhamento regular e ajustes nos planos de sono para atender às necessidades das crianças.

Fonte: Elaborado pela autora (2023)

Algumas das habilidades e competências apresentada no quadro 2, vem de encontro com o estudo de Trindade (2019), que trabalha a assistência à criança juntamente com a família, na maximização da saúde. Ela aplica também os cuidados específicos em resposta às necessidades da criança.

5.1.5. Quinta etapa: Aplicação à realidade

De acordo com Barefoot e Szabo (2010, p.37), marketing em mídia social é o uso de canais de mídia social para promover sua empresa e seus produtos. O marketing de mídia social se qualifica como uma forma de marketing viral ou boca a boca.

Marketing viral se baseia em você contar para as pessoas sobre mídias, produtos ou serviços que você trabalha.

O marketing digital é um elemento difusor da interação entre clientes e organizações, uma vez que se tornando um difusor para ampliação da relação entre organizações e clientes, visto que no caso do marketing digital, a utilização da internet amplia e cria uma grande rede de relacionamento tanto no processo de compra quanto no de venda (CRUZ; SILVA, 2014)

Nesse sentido, para implementar na prática, concebemos uma abordagem abrangente de divulgação, que não se limitou apenas à unidade básica de saúde. Utilizamos as redes sociais, especialmente o Instagram, para promover o programa de consultoria de sono na primeira infância.

O Instagram foi escolhido devido à sua ampla base de usuários, com milhões de pessoas ativas diariamente, bem como às suas avançadas opções de segmentação, permitindo direcionar o serviço para o público-alvo mais relevante (RAMOS, MARTINS (2018).

O Instagram, reconhecido por sua natureza altamente visual, emerge como uma ferramenta de grande valia no âmbito da consultoria do sono. Essa plataforma viabiliza a partilha de imagens que têm um impacto visual significativo, revelando detalhes do ambiente acolhedor, as atividades disponíveis e o cuidado dedicado aos clientes. Além disso, o Instagram facilita a construção de relacionamentos sólidos, pois possibilita interações diretas com seguidores e potenciais clientes. Isso se concretiza por meio de respostas a comentários, mensagens diretas e engajamento em conversas significativas, contribuindo para estabelecer conexões genuínas e fortalecer a presença do serviço de consultoria do sono na primeira infância.

Nesse contexto, o perfil do Instagram @cuidadosmaternoinfantis foi concebido com o propósito de ampliar e enriquecer a compreensão de mães e responsáveis sobre o tema em questão. Através deste canal, são divulgadas informações teóricas e práticas semanalmente, permitindo aos pais a aplicação desses conhecimentos na vida de seus filhos. Desse modo, busca-se fomentar a adoção de bons hábitos de sono e, conseqüentemente, promover uma vida mais saudável para as crianças. O quadro 3 retrata o calendário de postagens nas redes sociais.

Figura 1 – Fluxograma da consultoria de sono. Goiânia – GO, 2023.



Fonte: Elaborado pela própria autora (2023)

CONSULTORIA DE SONO

O sono, conforme delineado por Virginia Henderson em sua teoria, é considerado uma necessidade humana fundamental para descanso e repouso. Na mesma linha de pensamento, Wanda Horta, em 1979, elaborou a teoria das necessidades humanas básicas, a qual abrange os princípios que regem fenômenos associados às necessidades humanas e ao ambiente, compreendendo o ser humano como uma entidade composta por partes que formam sua totalidade. (TRINDADE, 2019). Nesse sentido, foi desenvolvido uma proposta de consultoria apresentada em um fluxograma demonstrado na figura 1.

A proposta apresentada na figura 1, vai priorizar o estabelecimento de rotinas saudáveis de sono de acordo com a idade de cada criança. Essa proposta leva em consideração o estudo conduzido por Gradisar (2016) onde é exposto que os métodos de extinção, como o método Ferber e o método de coleta, não contribuem para o estabelecimento de uma qualidade de sono, ao contrário do uso de rotinas que auxiliam na previsibilidade da criança no decorrer do dia resultando em bons hábitos de sono.

Quadro 3 – Calendário editorial de postagens. Goiânia – GO, 2023

Data	Tipo de postagem	Conteúdo
28/ago	Feed Vídeo no story	Boas-vindas ao perfil Vídeo de boas-vindas Por que precisamos dormir?
04/set	Feed Vídeo no story	Por que precisamos dormir? Vídeo de explicação
07/set	Feed Vídeo no story	Relato de experiência em construção Vídeo de explicação
08/set	Reels	Vilões do sono infantil
25/set	Feed Vídeo no story	Associações do sono Vídeo de explicação
04/out	Feed Vídeo no story	Sinais de sono Vídeo de explicação
16/out	Story Reels	Foto da bebê que recebeu consultoria Vídeo relatando o caso
25/out	Feed Vídeo no story	Parassonias - conceito Vídeo de explicação
08/nov	Feed Vídeo no story	Terror noturno Vídeo de explicação
14/nov	Feed Vídeo no story	5 sinais de má qualidade de sono Vídeo de explicação
22/nov	Feed Vídeo no story	Sonambulismo Vídeo de explicação
28/nov	Feed Vídeo no story	Pesadelos Vídeo de explicação
06/dez	Feed Vídeo no story	Inércia do sono Vídeo de explicação
14/dez	Feed Vídeo no story	Rotina Vídeo de explicação
19/dez	Feed	Desejos de boas festas

Fonte: Elaborado pela autora (2023)

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento de um modelo de negócio sustentável centrado na consultoria de sono na primeira infância representa um passo significativo em direção a uma abordagem holística para a saúde e bem-estar de crianças nessa faixa etária. Ao longo deste programa, focamos em criar um empreendimento que não apenas atendesse às necessidades imediatas de pais e cuidadores, mas também que promovesse práticas saudáveis e sustentáveis de sono para o desenvolvimento saudável de suas crianças.

O programa de consultoria de sono personalizado, embasado em evidências científicas, é o cerne dessa estratégia. Acredito firmemente que, ao fornecer informações confiáveis e orientações personalizadas, capacitaremos os pais e cuidadores a tomarem decisões informadas e a estabelecerem rotinas de sono que beneficiarão o desenvolvimento físico e emocional de crianças. As evidências científicas são a base sólida que sustenta o nosso compromisso em oferecer serviços de qualidade e com impacto positivo.

Em paralelo, o desenvolvimento de estratégias de marketing digital inovadoras e eficazes é uma parte essencial deste programa. Reconhecemos a importância de alcançar e engajar os pais e cuidadores do nosso público-alvo de maneira eficiente. Através das plataformas de mídia social, como o Instagram, e outras ferramentas de marketing digital, nosso objetivo é promover ativamente nossos serviços, fornecer informações relevantes e estabelecer uma comunidade envolvente. Com isso, esperamos criar um espaço de apoio, compartilhamento de experiências e aprendizado contínuo para aqueles que confiam em nosso serviço de consultoria de sono na primeira infância.

Em resumo, este programa visa aprimorar a qualidade de vida das crianças na primeira infância, bem como de seus pais e cuidadores, através da promoção de hábitos de sono saudáveis. O desenvolvimento de um modelo de negócio sustentável, a criação de um programa de consultoria baseado em evidências e a implementação de estratégias de marketing inovadoras são elementos interligados que visam alcançar esse objetivo e, ao mesmo tempo, contribuir para o crescimento e sucesso desse empreendimento. Estamos confiantes de que esse esforço conjunto terá um impacto positivo e duradouro na comunidade que servimos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAREFOOT, D; SZABO, J. Manual de marketing em mídias sociais. **Editora Novatec**, 2010. Acesso em 11 de dez de 2023. Disponível em:

<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=wpyYDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA25&dq=BAREFOOT,+D%3B+SZABO,+J.+Manual+de+marketing+em+m%C3%ADdias+sociais.+Novatec+Editora,+2010&ots=iYpH87s1Ao&sig=0SFWgLA1qufDHqq3B4IIngAyU9Q>.

BARONI. A; CABRAL. F.K.B; CARVALHO. L.R. Primeira Infância: o que é isso?. **Direito Familiar**. 2016. Disponível em: <https://direitofamiliar.com.br/primeira-infancia-o-que-e-isso/>. Acesso em: 24 ago de 2023.

BEZERRA M.A.L; CARVALHO K.M; BEZERRA J.L.O; NOVAES F.L.G; MOURA T.H.M; LEAL L.P. Fatores associados ao conhecimento das mães sobre a Síndrome da Morte Súbita do Lactente. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**. 19(2), pg 303-309. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/qWLBwNLz5SmFpbSWxBGs3Sv/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 05 abr de 2023.

CAPPUCCIO, F; MILLER, M; LOCKLEY, S. Sleep, health, and society : from aetiology to public health. **Epidemiology** . **Oxford: Oxford University Press**. v19 n5. 2010. Disponível em: <https://wrap.warwick.ac.uk/37618/>. Acesso em 25 mar de 2023.

CASSELS, T. Helping Baby Sleep: Does Extinction Sleep Training Improve Baby's Sleep? **Evolutionary Parenting**. 2017. Disponível em: <http://evolutionaryparenting.com/helping-baby-sleep/>. Acesso em 24/08/2023.

COKE, L. Integrating Entrepreneurial Skills Into Clinical Nurse Specialist Education. **Clinical Nurse Specialist**. Pg 146-147. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30946112/>. Acesso em: 21 de out de 2023.

COLOMBO, A. A. A Metodologia da Problematização com o Arco de Maguerez e sua relação com os saberes de professores. **Semina: Ciências Sociais e Humanas**. v. 28, n. 2, p. 121–146, 2007. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/seminasoc/article/view/3733>

COPELLI, F.H.S; ERDMANN, A.L; SANTOS, J.L.G. Empreendedorismo na enfermagem: revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira De Enfermagem**, 72, 289–298. Florianópolis. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/PtQmTrvD78fnqTgN5frVvLQ/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 21 out de 2023.

CORDEIRO. S.M; BARROS, V.G; SOUZA, T.P.B; CANDIDO, K. A. F; GARCIA, E.S G.F. Empreendedorismo Empresarial na Enfermagem: compartilhamento de experiências. **REVISA**. 2021; 10(Esp.2): 788-96. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/827>. Acesso em: 20 out de 2023.

DA CRUZ, C, A; DA SILVA, L, L. Marketing digital: marketing para o novo milênio. **Revista científica do ITPAC**, v. 7, n. 2, 2014. Acesso em 11 de dez de 2023. Disponível em: <https://s3.us-east1.amazonaws.com/assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/72/1.pdf>.

DEBOER, T. Sleep homeostasis and the circadian clock: Do the circadian pacemaker and the sleep homeostat influence each other's functioning?. **Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms**. v5 pg 68-77. 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451994417300068#:~:text=The%20circadian%20clock%20and%20sleep,is%20influencing%20sleep%20homeostatic%20mechanisms>. Acesso em 20 abr de 2023.

DIAS, I. S.; CORREIA, S.; MARCELINO, P. Desenvolvimento na primeira infância: características valorizadas pelos futuros educadores na infância. **Revista Eletrônica de Educação**, [S. l.], v. 7, n. 3, p. 9–24, 2013. DOI: 10.14244/19827199483. Disponível em: <https://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/483>. Acesso em: 29 ago. 2023.

DUNCAN, G; KALIL, A; MOGSTAD, M; Rege M. Investing in Early Childhood Development in Preschool and at Home. **National Bureau Of Economic Research**, 2022. Disponível em: <https://www.nber.org/papers/w29985>. Acesso em: 29 de abr.

FREITAS, A.R.A. Enfermeiro promotor de hábitos saudáveis: relato de diagnóstico e intervenção no sono da criança em idade pré-escolar. **Repositório institucional da universidade católica portuguesa**. Porto, 2019. Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.14/31547>. Acesso em 12 mar de 2023.

GEIB L.T.C. Desenvolvimento dos estados de sono na infância. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v60,n3, pg 323-326. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/CjdFLdhCxGN9nBWh8PgnKVd/#>. Acesso em 12 de mar.

GONÇALVES M; RODRIGUES J.G. Intervenções de enfermagem promotoras de hábitos de sono saudáveis na criança: protocolo de scoping review. **Revista Científica Pensar Enfermagem**. v.26 n.sup. dez 2022. Disponível em: <https://pensarenfermagem.esel.pt/index.php/esel/article/download/245/246>. Acesso em 02 abr de 2023.

GRADISAR, M; JACKSON, K; SPURRIER, N.J; GIBSON, J; WHITHAM, J; WILLIAMS, A; DOLBY, R; KENNAWAY, D. Behavioral interventions for infant sleep problems: a randomized controlled trial. **Pediatrics**, v 137, e06, 2016. Disponível em: <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/137/6/e20151486/52401/Behavioral-Interventions-for-Infant-Sleep-Problems?redirectedFrom=fulltext>. Acesso em 22 de mar de 2023.

GUERRA, M.S; JESUS, E.H; ARAÚJO, B.R. Empreendedorismo e enfermagem: que realidade? **Gestão e Desenvolvimento**, n. 29, p. 61-84, 3 mar, 2021. Disponível em: <https://revistas.ucp.pt/index.php/gestaoedesenvolvimento/article/view/9781>. Acesso em: 20 out de 2023.

HENRIQUE N.C.P; HILÁRIO J.S.M; LOUZADA F.M; SCORZAFAVE L.G.D.S; SANTOS D.D; MELLO D.F. Hábitos do sono infantil e percepção materna ao longo do primeiro ano de vida da criança. **Journal of Human Growth and Development**. 32(3):321-330. 2022. Disponível em: <https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/8t3ru>. Acesso em 18 abr de 2023.

HOSOKAWA. R; TOMOZAWA. R; KATSURA. T. Associations between Family Routines, Family Relationships, and Children's Behavior. **Journal of Child and Family Studies**. 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-023-02687-w>. Acesso em 01 nov de 2023.

KOROWNYK, C; LINDBLAD, A. Infant sleep training: rest easy?. Canadian Family Physician/Medecin de Famille Canadien. 64(1), 41. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29358251/>. Acesso em 15 abr de 2023.

LESSA R. T.; FONSECA L. A. N. S.; SILVA V. L.; de MESQUITA F. B. M.; da COSTA A. J. R.; de SOUZA D. J. M.; CESAR M. R.; FERREIRA T. B.; ABAD L. H. S.; MENDES N. B. do E. S. A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 56, p. e3846, 13 ago. 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3846>. Acesso em 12 mar de 2023.

MOURA, Jessica. Além do Sono: Uma visão integrativa para voltar as nossas origens e transformar os relacionamentos e as noites de sono infantil e familiar. **Editora Integrative**, pg 103, 2020. Organização Mundial da Saúde. (2022, 4 de novembro).

PACHECO, D; CALLENDER, E. Bedtime Routines for Children. **National Sleep Foundation**, Washington, D.C, Estados Unidos. 2023. Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/bedtime-routine#:~:text=A%20predictable%20routine%20also%20gives,up%20less%20during%20the%20night>. Acesso em: 25 out de 2023.

PEDROTTI, B. G; FRIZZO, G. B. Influência da chegada do bebê na relação conjugal no contexto de depressão pós-parto: perspectiva materna. Pensando famílias. Porto Alegre, v. 23, n.1, p.73-88, jun.2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1679-494X2019000100007&script=sci_arttext. Acesso em 14 mar 2023.

RAMOS, P, E, G, T; MARTINS, A, O. Reflexões sobre a rede social Instagram: do aplicativo à textualidade. **Texto digital: Revista de literatura, linguística, educação e artes**. v. 14, n. 2, p. 117-133. 2018. Acesso em 12 de dez de 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/textodigital/article/view/1807-9288.2018v14n2p117/38182>

SILVANI. M.I; WERDER. R; PERRET. C. The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. **Frontiers in physiology**. v13. 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9424753/>. Acesso em: 24 de abr.

SLEEP: An Essential Process for Physical and Mental Health. **National Sleep Foundation**, Washington, D.C, Estados Unidos. Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org>. Acesso em: 27/07/2023.

SPINOLA, C.S.S. Burnout Parental em Pais e Mães Estudantes do Ensino Superior. Universidade da Madeira ProQuest Dissertations. Portugal. 2020. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/9ff648c512fd78ece8a8213f7b22aab/1?cbl=2026366&diss=y&loginDisplay=true&pq-origsite=gscholar>. Acesso em 10 mar de 2023.

TRINDADE, C.S.S; RAMOS, A.L.C. Influência dos programas de educação sobre o sono de crianças e adolescentes: revisão integrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. eAPE20190193, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/WwNQdXZ6nFdTDLpJLGZ4zgv#ModalHowcite>

TRINDADE, S.S. O Sono na Infância: Educar para Promover o Sono Saudável – Atuação do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica. **Instituto Politécnico de Setúbal. Escola Superior de Saúde**. Setúbal, 2019. Acesso em 12 de dez de 2023. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/28840>.

VYAS, N; SUNI, E. Sleep Training. **National Sleep Foundation**, Washington, D.C, Estados Unidos. 2023 Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/baby-sleep/sleep-training>. Acesso em: 01 nov de 2023