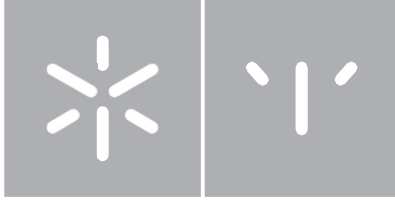




**Universidade do Minho**  
Escola de Psicologia

Marianna Marinho Sadowski

**Programas de Intervenção no Sono do  
Bebé no Primeiro Ano de Vida:  
Revisão Sistemática**



Marianna Marinho Sadowski

**Programas de Intervenção no Sono do  
Bebé no Primeiro Ano de Vida:  
Revisão Sistemática**

Dissertação de Mestrado  
Mestrado em Psicologia Aplicada

Trabalho realizado sob orientação do  
**Professora Bárbara Figueiredo**

## **DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS**

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.



**Atribuição-NãoComercial-SemDerivações**  
**CC BY-NC-ND**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

## **Índice**

Introdução	- Páginas 8 a 10
Métodos	- Páginas 10 a 11
Resultados	- Páginas 12 a 20
Discussão	- Páginas 21 a 22
Conclusão	- Página 22
Referência	- Páginas 28 a 32

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1	Dados Obtidos com a Revisão Sistemática	- Páginas 29 e 30
----------	---	-------------------

## **Lista de Ilustrações**

Figura 1	Fluxograma	- Página 12
----------	------------	-------------

### **Agradecimento**

Agradeço aos professores da Universidade do Minho por sempre terem me dado atenção e apoio, especialmente a professora Bárbara Figueiredo e minhas amigas que conheci neste curso. Também agradeço a minha família, especialmente meus filhos, por toda força, carinho e paciência que tiveram comigo.

## Programas de Intervenção no Sono do Bebê no Primeiro ano de Vida: Revisão Sistemática

### Resumo

O presente estudo é uma revisão sistemática da literatura sobre os programas que foram realizados para intervir no sono dos bebês no primeiro ano de vida. A fase após o nascimento do bebê muitas vezes é marcada por problemas relacionados ao sono, o que pode acarretar maiores problemas para a criança e para os pais. O propósito deste artigo é oferecer uma compreensão mais aprofundada e abrangente a respeito das contribuições e eficácia dos programas de intervenção conhecidos ao longo dessa pesquisa. Em um banco de dados, com as palavras chave “intervention” AND “infant sleep”, foi feita uma busca de artigos, que foram analisados e selecionados de acordo com os critérios previamente definidos, o que possibilitou o desenvolvimento desta dissertação. O assunto mais pronunciado na revisão dos artigos foi sobre a promoção do sono seguro, o que mostra ser uma potencial maneira de reduzir a mortalidade infantil. Houve também uma forte tendência para estudos sobre a relação entre os problemas do sono e a saúde emocional da família, principalmente das mães. De uma forma geral, os programas apresentados pelos autores foram eficazes em sua maioria e acrescentaram muito conhecimento e preparo para pesquisas futuras a respeito do sono dos bebês. Esta pesquisa contribuiu de forma significativa para um aumento da compreensão da importância do sono e de sua relação com a saúde física e mental dos bebês e das famílias e também, um conhecimento bem aprofundado a respeito dos programas de intervenção no comportamento do sono infantil.

*Palavras-chave:* infantil, intervenção, sono

## Baby Sleep Intervention Programs in First Year of Life: Systematic Review

### Abstract

The present study is a systematic review of the literature on the programs that were carried out to intervene in babies' sleep in the first year of life. The stage after the baby's birth is often marked by sleep-related problems, which can cause major problems for the child and parents. The purpose of this article is to offer a more in-depth and comprehensive understanding of the contributions and effectiveness of intervention programs known throughout this research. In a database, with the keywords "intervention" AND "infant sleep", a search for articles was made, which were analyzed and selected according to the previously defined criteria, which enabled the development of this dissertation. The most pronounced subject in the review of the articles was on the promotion of safe sleep, which shows to be a potential way to reduce infant mortality. There was also a strong trend towards studies on the relationship between sleep problems and the emotional health of the family, especially mothers. In general, the programs presented by the authors were mostly effective and added a lot of knowledge and preparation for future research regarding babies' sleep. This research has contributed significantly to an increased understanding of the importance of sleep and its relationship with the physical and mental health of babies and families and also, a very deep knowledge about intervention programs in infant sleep behavior.

*Keywords:* infant, intervention, sleep

## Programas de Intervenção no Sono do Bebê no Primeiro Ano de Vida: Revisão Sistemática

O presente estudo é uma revisão sistemática da literatura sobre os programas que foram realizados para intervir no sono dos bebês no primeiro ano de vida. A partir da seleção de artigos publicados anteriormente de acordo com determinados critérios, foi feita a revisão e finalmente a dissertação levando em consideração os dados mais relevantes obtidos no decorrer da sua análise.

O primeiro ano de vida do bebê, logo após o seu nascimento, normalmente é marcado por grandes adaptações psicológicas e fisiológicas, tanto por parte dos bebês como dos pais ou outros cuidadores, ainda nessa fase podem surgir problemas relacionados ao sono, o que dificulta ainda mais o dia a dia e o bem estar da família em geral, podendo prejudicar de forma mais grave a saúde física e mental dos afetados. Os comportamentos que habitualmente são caracterizados como problemas de sono pelos pais incluem o despertar noturno frequente do bebê, necessidade de alimentar / amamentar o mesmo para dormir, exigindo períodos prolongados para adormecer.

Como mencionado por Halal e Nunes (2014), a prevalência de distúrbios do sono é alta na infância e isso acaba por ser problemático, pois uma criança com alterações crônicas do sono pode apresentar dificuldades na aprendizagem escolar e na consolidação da memória dos conteúdos aprendidos, irritabilidade e alterações na modulação do humor, dificuldade em manter a atenção e alterações comportamentais, tais como a agressividade, hiperatividade ou impulsividade. Além disso, um déficit crônico de sono diminui o limiar para lesões acidentais, e também pode promover alterações metabólicas que, em longo prazo, podem acarretar outras patologias, como sobrepeso e suas conseqüências.

Existem também os casos de mortes infantis por sufocação acidental e estrangulamento no leito, sendo mais fácil de acontecer quando a criança dorme com outra pessoa, o que é uma prática comum no dia a dia das famílias, pois facilita a amamentação e a ligação entre a mãe e o bebê, e ainda existe a crença de que dessa maneira o bebê está mais seguro pois os pais conseguem manter a vigilância enquanto dormem. E o risco aumenta ainda mais quando o bebê é colocado em superfícies excessivamente macias, como



camas de água, sofás e poltronas e também quando há presença de outros itens que ficam soltos perto do bebê como por exemplo, travesseiros, mantas e outros. O consumo de tabaco, álcool e drogas ilícitas por parte do(s) pai(s), o que é muito comum e prejudicial, também agrava essa situação de risco em que as crianças ficam expostas.

Para evitar essas situações que acabam por serem, em muitos casos fatais, algumas das recomendações dadas pela Academia Americana de Pediatria (AAP), são que os bebês durmam no quarto dos pais em uma superfície de sono separada adequada e evitem o compartilhamento de camas. Existem diversas investigações, que inclusive foram vistas na presente revisão sistemática, cujos pesquisadores mostraram preocupação com os inúmeros casos de morte súbita de bebês e resolveram desenvolver programas de intervenção com a finalidade de prevenir esses acidentes e perceber de que maneira é possível diminuir esses incidentes, uns são dedicados a preparar os pais ainda na fase da gestação e outros, após o nascimento dos filhos, com palestras, mensagens e orientações com a expectativa de evitar problemas futuros e garantir um sono seguro aos bebês.

Outro fator muito comentado que agrava o risco de morte súbita infantil é a posição do bebê ao adormecer, há pais que preferem colocar os filhos em posição decúbito lateral ( podendo ser esquerdo ou direito ) ou em decúbito ventral ou prona ( em que deita o bebê de bruços), ambas posições não são recomendadas, sendo o decúbito dorsal ou posicionamento supino, ou seja, de barriga para cima, sempre o mais adequado e seguro. Muitos pais mostram insegurança e resistência em adotar a posição supina por temerem que dessa forma os bebês possam sofrer síndrome de aspiração e também por acreditarem que assim acaba por resultar em um número maior de excitações, dificultando assim que o bebê adormeça. Além dessa posição recomendada permitir que o bebê respire melhor, diminui o risco de engasgo, já que permite girar a cabeça para o lado em caso de vômito.

Segundo estudos sobre a relação entre o bem estar emocional materno e sono dos bebês, os problemas de sono na infância são relatados como uma dificuldade por boa parte dos pais, o que pode acarretar em consequências negativas tanto para a mãe quanto para a criança e estão frequentemente associados à depressão e ansiedade

materna, além da saúde física mais debilitada e redução da qualidade de vida. A depressão pós parto pode ter efeitos prejudiciais sérios e de longo prazo em relação ao bem estar e estabilidade da família, ligação entre mãe e filho e desenvolvimento cognitivo e emocional da criança.

Além de estar associado aos problemas emocionais dos pais e criança, a interrupção e a curta duração do sono por si só na primeira infância também podem ter impactos diretos e negativos no desenvolvimento comportamental, cognitivo e físico da criança. Uma boa noite de sono tem uma importância essencial no equilíbrio e bem estar físico e psicológico, pois permite com isso o restabelecimento de vários sistemas do organismo e a recuperação de energia, influenciando na imunidade e no estado de saúde em geral. É fundamental que os pais e outros cuidadores das crianças estejam bem informados, orientados e preparados para lidarem com as mudanças após o nascimento dos filhos, tais como o sono e seus desajustes, para que assim tenham mais capacidade, força e otimismo e consigam proporcionar cuidados de forma adequada aos bebês e enfrentar as situações adversas e os grandes desafios da maternidade.

### **Propósito do Estudo**

O propósito deste artigo é oferecer uma revisão sistemática da literatura, permitindo assim uma compreensão mais aprofundada a respeito da eficácia dos programas de intervenção já realizados no sono do bebê no seu primeiro ano de vida. Desse modo torna - se possível ter uma visão abrangente sobre os artigos anteriormente publicados e perceber a partir do que já foi avaliado e testado em relação ao sono do bebê, o que realmente teve eficácia, o que não teve alguma melhoria e o que ainda precisa ser trabalhado para atingir as metas propostas pelos estudos.

### **Métodos**

A revisão sistemática foi realizada de acordo com o artigo Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and MetaAnalysis (PRISMA; Moher et al., 2009).

Logo após a escolha do tema, foi feito um protocolo com informações específicas para desenvolver essa pesquisa, onde foi indicado o que seria levado em consideração, como por exemplo os critérios de inclusão, exclusão e palavras chave. Com o projeto pronto,

ficou claro o passo a passo para desenvolver a análise e atingir a meta do objetivo desse estudo.

Assim sendo, foi realizada uma busca na base de dados MEDLINE com as palavras chave escolhidas “intervention” AND “infant sleep”, sem limite de ano de publicação e de idioma e independente do tamanho da amostra também. A busca foi feita inicialmente para identificar os artigos publicados sobre programas de intervenção realizados no sono do bebê no primeiro ano de vida.

Ainda na primeira fase da pesquisa, com base do total de artigos encontrados no banco de dados de acordo com as palavras chave, inicialmente foram excluídos os artigos que a partir da leitura do título e abstract, não estavam de acordo com o tema proposto. Já na fase seguinte, todos os artigos que foram incluídos na etapa anterior, precisaram ser lidos na íntegra e com isso foi possível determinar quais que não seriam considerados para a pesquisa de acordo com os critérios de exclusão, ou seja, os que não fossem estudos originais e os que incluíssem bebês com mais de 12 meses. Com a conclusão desta última fase, a partir dos artigos que foram incluídos, ficou esclarecido em relação à definição de quais e quantos artigos que foram selecionados para a revisão sistemática ( n = 40 ).

A partir dos artigos selecionados, com o objetivo de organizar os dados e facilitar a análise e o desenvolvimento da revisão sistemática, que é o propósito do presente estudo, foi necessário e importante destacar algumas informações mais relevantes como autor, ano que foi publicado, país da pesquisa apresentada, objetivo do estudo, amostra, idade do bebê durante a pesquisa, instrumentos utilizados para obter os resultados, medidas de resultado, se houve alcance de resultados positivos ou não com a intervenção realizada e conclusão dos estudos.

Com esses dados pesquisados considerados, foi possível realizar uma análise e expor neste artigo o que foi percebido de uma forma geral sobre as ideias centrais, focos, experiências, resultados como a eficácia dos programas de intervenção e principais contribuições dos autores responsáveis por esses artigos revisados.

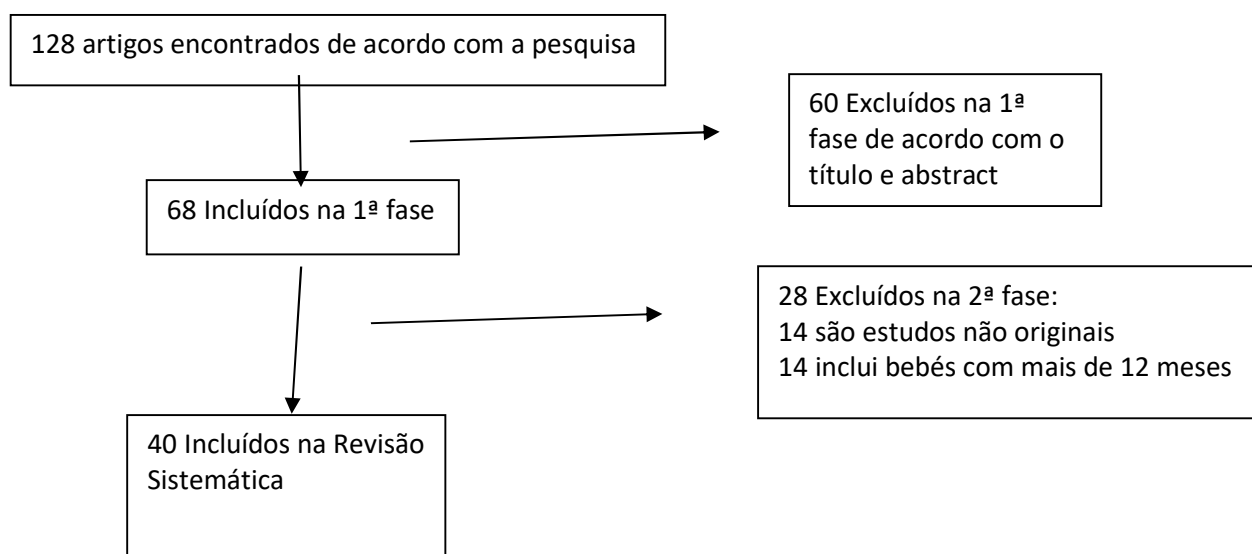
## Resultados

### Pesquisa em banco de dados

A figura 1 apresenta um fluxograma, que foi exposto com a ideia de esclarecer como ocorreu o passo a passo para a seleção dos artigos e com isso desenvolver a presente revisão sistemática da literatura. Como pode ser visto, com a pesquisa realizada no banco de dados, foram encontrados um total de 128 artigos, a partir da busca com o uso das palavras chave “intervention” AND “infant sleep”. A seguir, com a leitura dos títulos e resumos desses artigos que foram apresentados inicialmente, 60 artigos foram excluídos por não estarem de acordo com o tema dessa pesquisa, sobrando 68 para a etapa seguinte.

Após a leitura dos textos na totalidade dos artigos restantes, 40 foram incluídos na revisão sistemática e 28 foram excluídos nesta fase por serem considerados pelos critérios de exclusão, sendo que 14 foram excluídos por não serem estudos originais e outros 14 por incluírem bebês com mais de 12 meses.

Figura 1 - Fluxograma



### **Revisão dos artigos**

Os estudos selecionados para a aplicação da presente revisão sistemática da literatura foram realizados em lugares diversos, sendo a maioria nos Estados Unidos ( n = 22 ), e ocorreram também na Austrália ( n = 9 ), Canadá ( n = 5 ), Brasil ( n = 2 ), Japão ( n = 1 ) e Argentina ( n = 1 ).

Para a obtenção dos resultados necessários para o desfecho de suas pesquisas, alguns autores utilizaram instrumentos simples e outros combinados que foram os seguintes: questionário ( n = 16 ), observação ( n = 1 ), entrevista ( n = 11 ), polissonografia e observação ( n = 2 ), questionário, diário e actigrafia ( n = 2 ), incidência da síndrome da morte infantil súbita ( n = 1 ) e outros meios combinados como questionário e observação ( n = 3 ), entrevista e observação ( n = 1 ), questionário e actigrafia ( n = 1 ), diário, actigrafia, amostra salivar para medir o cortisol e questionário ( n = 1 ) e por último, actigrafia, diário, temperatura infantil e questionário ( n = 1 ).

O instrumento de coleta de informação mais utilizado nos estudos analisados acabou por ser o questionário, pois normalmente essa ferramenta é muito procurada por apresentar diversas vantagens, tais como serem eficientes a nível de custo, proporcionarem resultados rápidos e permite também, englobar um número muito grande de pessoas e ainda é possível o anonimato e privacidade dos avaliados, o que ajuda nas chances de obter sucesso nas pesquisas.

Para a prática das sessões de intervenção definidas pelos pesquisadores, a abordagem psicológica cognitiva- comportamental foi a que os autores utilizaram para a obtenção dos resultados e alcance dos objetivos. Esta abordagem procura focar em como o ser humano interpreta os acontecimentos e como este é afetado pelos episódios de vida e não nos acontecimentos em si. A terapia cognitiva- comportamental (TCC) acaba por ser o método psicoterapêutico mais indicado e confiável para esses tipos de estudos, também por ser bastante testado e comprovado cientificamente por incontáveis artigos e cientistas.

Os artigos para serem selecionados para o desenvolvimento da revisão sistemática da literatura proposta na presente dissertação, tiveram que ter assuntos relacionados aos programas de intervenção no sono do bebé no primeiro ano de vida. Foi possível

perceber com a pesquisa, que nos estudos analisados a intervenção educacional foi fortemente utilizada pelos pesquisadores como pelo menos um dos métodos, com a finalidade de educar, capacitar e preparar melhor as pessoas que lidam diretamente com os bebês e que são responsáveis pelos cuidados deles, para que assim alcançassem seus objetivos, ocorrendo uma melhoria nos hábitos, conhecimentos necessários e estado emocional das famílias e dos bebês, por fim contribuindo assim na apresentação de melhores resultados a nível comportamental.

Sobre os participantes da intervenção educacional e comportamental vistos na revisão geral realizada, os autores Kuhlmann et al. (2016), Zachritz et al. (2016), McMullen et al. (2016) e Rowe et al. (2016) apresentaram pesquisas em que a educação proposta foi direcionada para treinar e avaliar profissionais da área de saúde, que precisam atender e interagir com os bebês e com as famílias em ambiente médico e hospitalar, com o propósito de deixar esses profissionais mais preparados, assertivos e seguros, para que possam nos seus serviços prestados, contribuir assim com o aumento da promoção das diretrizes para o sono seguro de bebês, melhoria da qualidade do sono e consequente segurança, bem estar do bebê e família envolvida.

A avaliação dos programas realizados por estes autores incluiu a análise do conhecimento e concordância com as diretrizes da Academia Americana de Pediatria e melhoria percebida no comportamento em relação aos cuidados dos bebês por parte dos profissionais de saúde no ambiente hospitalar e dos pais, para assim constatar se é eficaz implementar o projeto de educação sobre as recomendações das práticas seguras dentro do ambiente médico e hospitalar. Neste caso, os quatro estudos mencionados acima obtiveram sucesso com seus programas implementados.

Ainda a comentar sobre os principais participantes avaliados, os demais artigos apresentaram programas educacionais sobre o sono dos bebês em que a ideia central foi orientar e avaliar o conhecimento e as práticas de cuidado por parte das famílias, pais e cuidadores, especialmente das mães, que normalmente são as pessoas que costumam passar mais tempo a atenderem as necessidades dos seus bebês e acabam por geralmente serem também, as pessoas mais afetadas, por precisarem praticamente

em tempo integral, estar em dedicação total aos seus filhos principalmente no período logo após o parto, a abalar muitas vezes assim, seu bem estar físico e emocional.

Dentre essas pesquisas com os cuidadores dos bebês sendo os instruídos e principais participantes, a de Moon e Oden (2003) foi voltada para a intervenção e avaliação do conhecimento e práticas de sono seguro que são cumpridas por prestadores de cuidado aos bebês, que não são necessariamente da família do bebê. Os autores citaram que nos Estados Unidos, aproximadamente 20% dos casos de mortes por síndrome da morte infantil ocorrem enquanto o bebê está sob os cuidados de um prestador de cuidados infantis, o que acaba por ser uma preocupação, já que há um número considerável de bebês que passam seu tempo em centros, creches, em casa com babás ou em outros ambientes sob a supervisão de prestadores de cuidados infantis muitas vezes não parentais.

No decorrer da revisão dos estudos, foi possível perceber que a maior parte dos artigos selecionados (sendo vinte e um do total de quarenta) apresentou como assunto principal de suas pesquisas o sono seguro dos bebês no primeiro ano de vida. Carlin et al. (2018), Walcott et al. (2018), Kuhlmann et al. (2016), Kellams et al. (2017), Hauck et al. (2017), Zachritz et al. (2016), Moon et al. (2017), Kelly et al. (2017), Mathews et al. (2016), Rivarola et al. (2016), McMullen et al. (2016), Rowe et al. (2016), Hwang et al. (2015), Hauck et al. (2015), Issler et al. (2009), Moon et al. (2004), Moon e Oden (2003), Srivatsa et al. (1999), Flick et al. (2001), Dwyer et al. (1995) e Ponsonby et al. (1994) são os autores que resolveram investigar sobre este tema (sono seguro) definindo tal como ponto central de suas pesquisas.

O conhecimento e as experiências sobre como proporcionar maior segurança ao sono dos bebês acabou por ganhar destaque pois foi tida como necessária e importante a preocupação com os casos de morte súbita infantil, em razão das taxas de mortalidade das crianças continuarem elevadas e ser evidente a dificuldade de algumas famílias de adotarem as recomendações de sono seguro por motivos diversos, como falta de informação correta, crenças, maus hábitos e outros.

A fim de melhorar essa realidade, a Academia Americana de Pediatria (AAP), que foi fundada em 1930 por médicos pediatras com a finalidade de contribuir com as normas

de saúde pediátricas e definir recomendações mais apropriadas a serem divulgadas, para assim proporcionar melhores condições de saúde e de vida, reforçou a necessidade de algumas atitudes com o propósito de reduzir os riscos de acidentes com os pequenos e garantir um sono do bebê mais seguro tais como a posição mais segura ser a supina, o bebê dormir no mesmo quarto de um cuidador, mas em um berço ou em outro lugar separado que seja apropriado para eles, como por exemplo uma alcofa, sempre com a necessidade também do colchão ser firme e sem a presença de nenhum item solto podendo estar ao alcance da criança, como peluches, panos e outros. Também é reforçado muitas vezes que o bebê não deve compartilhar a cama com os pais, pois pode haver asfixia acidental ou estrangulamento, podendo prejudicar de forma grave a criança.

Foi destacado por Kuhlmann et al., (2016) que o momento da educação para o sono seguro é fundamental, pois as decisões e opiniões sobre os cuidados com o bebê e a organização do local para dormir geralmente começam antes do nascimento da criança. Também há as influências culturais e a mídia que acabam muitas vezes por influenciar as decisões dos pais. Contudo, essas fontes geralmente não levam em consideração os ambientes seguros para dormir. Portanto, não surpreende que muitos pais relatem seus planos com dúvidas e insegurança em relação à localização e posição para o bebê dormir, bem como os itens dentro do ambiente do sono antes e após o parto. Mesmo com profissionais da área de saúde a discutirem sono seguro com cuidadores, o conhecimento materno e cumprimento de muitas recomendações de sono seguro permanecem baixas.

Ficou claro também, que essa adoção de práticas seguras fica ainda mais difícil de ocorrer da forma mais adequada, especialmente no período após o parto, pois as dificuldades que surgem com o nascimento do bebê e o conforto deste novo integrante familiar muitas vezes são uma forte preocupação e acaba em alguns casos, por causar um grande transtorno, a fazer com que os pais diante dessa situação angustiante, apresentem muitas dificuldades de lidar e agir da maneira mais correta e consciente com os filhos.

Para que esses programas educacionais sobre sono seguro do bebê sejam bem sucedidos, acaba sendo necessário que os profissionais de saúde que lidam diretamente



com as famílias dos bebês, como obstetras, enfermeiros, pediatras e outros estejam bem preparados e alinhados em relação às recomendações do sono seguro, por isso a educação e a capacitação desses profissionais são fundamentais, para que dessa forma facilite o processo em que as famílias acabam sendo cada vez mais influenciadas, orientadas e conscientes e com isso vão passando a agir de maneira mais responsável e adequada com seus bebês e como consequência, acaba por contribuir com a diminuição dos casos de morte súbita infantil, o que pode ser considerado como uma grande e importante conquista.

Esses vinte e um estudos mencionados anteriormente que deram importância ao sono seguro e aos casos de morte súbita infantil, avaliaram o entendimento e cumprimento das recomendações das melhores práticas com os bebês de acordo com a Academia Americana de Pediatria, e foi visto que dezenove destes conseguiram alcançar os objetivos, pois mostraram resultados positivos em relação ao esforço e empenho em promover a melhoria do conhecimento acerca dos cuidados necessários e do consequente comportamento mais consciente e voltado para a segurança do bebê. Apenas dois estudos, que foram dos autores Carlin et al., (2018) e Moon et al., (2017), não obtiveram bons resultados pois no caso, não perceberam mudança e impacto sobre o comportamento dos pais em relação às práticas seguras.

Dentre os outros artigos cujos assuntos tiveram foco diferente do sono seguro, foi vista a pesquisa dos autores Paul et al., (2016), onde foi citado que o sono inadequado durante a infância está associado a resultados adversos para bebês e famílias, inclusive a obesidade, que cada vez mais aparece entre as crianças, então foi apresentada uma proposta com a finalidade de melhorar os comportamentos e a duração do sono através de uma resposta de intervenção parental, para que assim conseguissem prevenir a obesidade e concluíram que os comportamentos relacionados ao sono são felizmente modificáveis ainda durante a infância. Esse programa apresentou bons resultados e mostrou que estratégias simples como determinar uma rotina com hora para dormir consistente, permitir que o bebê fique calmo de outras maneiras, sem ser através da alimentação e do colo, contribui para noites longas de sono com menos despertares noturnos e menos alimentos também. Além disso, com esse programa foram

apresentados bons resultados também em outros aspectos, pois ao promover uma boa noite de sono, proporciona também benefícios relacionados à saúde e ao bem estar dos bebês e famílias envolvidas.

Outro estudo que apresentou foco diferente dos demais foi dos autores Franck et al., (2011), que tinham como objetivo determinar os efeitos do acetaminofeno e as respostas de temperatura axilares na duração do sono infantil após a imunização, e concluíram que os bebês demonstraram aumento do sono nas 24 horas após a imunização, principalmente quando foram imunizados depois 1:30 PM e tinham elevadas temperaturas. O uso de acetaminofeno foi associado a menores aumentos na duração do sono, mas não quando outros fatores foram controlados.

Duas pesquisas tiveram foco no sono de bebês prematuros, onde os autores Orsi et al., (2015) e Lacina et al., (2015) destacaram que tentativas para proteger o sono dos bebês nessa situação delicada são fundamentais, visto que a privação precoce de sono de prematuros lactentes da unidade neonatal pode levar à piora do estado clínico e retardar a alta hospitalar, e além disso, pode também desencadear distúrbios comportamentais na idade adulta, sendo o sono e o ciclo contínuo dos estados do sono necessários para o processamento neurossensorial, plástico cerebral e do aprendizado. Foi avaliado como determinados aspectos dos ambientes como os ruídos, estímulos sensoriais podem ser prejudiciais criando estresse e perturbando o bebê e o seu sono. Então com a avaliação dos programas de redução desses estressores, ambas pesquisas obtiveram resultados favoráveis, conseguiram proporcionar maior tempo de sono aos prematuros mostrando ser uma estratégia viável para esse tipo de situação.

Os estudos dos autores Galland et al.(2017), Rosenberg (2016), Tse e Hall (2008), Stremler et al.(2006), e Stremler et al. (2013), deram maior ênfase aos fatores, qualidade e problemas do sono infantil e com isso buscaram aprofundar-se no conhecimento do comportamento do sono em si para que conseguissem assim promover melhorias no dia a dia da família e evitar maiores problemas, através de mudanças de hábito e adoção de estratégias diferentes que acabam por interferir de forma positiva no desempenho do sono do bebê e conseqüente melhora na qualidade de vida dos bebês e dos pais e / ou cuidadores. Galland et al. (2017) e Stremler et al., (2013) não apresentaram programas

eficazes na melhoria do comportamento do sono de bebês. Segundo Galland et al. (2017), a vigília noturna nos primeiros 6 meses de vida da criança é considerada muitas vezes normal e habitualmente várias estratégias são usadas para ajudar os pais a lidarem com essa situação.

Já Rosenberg (2016), Tse e Hall (2008), Stremler et al.(2006) conseguiram bons resultados com a intervenção nas rotinas de sono dos bebês, que além de proporcionar a aprendizagem de estratégias de cuidados infantis, também contribuiu para facilitar o ajuste das mães no dia a dia e em relação ao seu papel materno. Foi explicado que é comum a privação do sono e fadiga significativa com os frequentes despertares noturnos nos primeiros meses após o nascimento dos bebês, o que interfere na qualidade do sono. Foi exposto também que os problemas de sono das crianças costumam persistir na infância se não forem devidamente tratados, por isso é preferível prevenir problemas precoces do sono do que precisar tratar as sequelas que uma má qualidade do sono pode acarretar.

Os estudos dos autores Gradisar et al. (2016), Symon et al.(2017), Hall et al. (2015), Hiscock et al. (2014), Symon et al. (2012), Matthey e Črnčec, (2012), Kusanagi et al.(2011), Hiscock, et al. (2007), Hall et al. (2006) e Hiscock e Wake (2002) mostraram interesse em relacionar os problemas do sono ao estado de saúde emocional apresentado pelas famílias, principalmente pelas mães, já que durante a fase após o nascimento dos filhos, muitas vezes as famílias apresentam problemas como depressão, estresse, falta de prazer, ansiedade e outros. Os programas apresentados por estes autores apresentaram resultados positivos.

As intervenções no sono dos bebês propostas por esses autores tiveram impacto positivo no bem estar emocional da criança e dos pais, foi exposto que com a adoção de algumas estratégias, é possível conseguir reduzir os despertares noturnos e proporcionar mais tempo e qualidade do sono aos bebês e aos pais, interferindo de forma positiva assim nos sintomas de depressão, ansiedade, estresse e outras más condições que costumam ser acentuadas quando há problemas de maus hábitos do sono infantil e quando os pais já apresentam algum grau de depressão ou sentimentos de baixa autoconfiança logo no início da maternidade.

Sobre essa relação do sono com o estado emocional, Hiscock et al., (2007) concluíram que além da intervenção no sono infantil proporcionar benefícios ao bem estar físico e psicológico, acaba também por compensar no ponto de vista financeiro, pois a implementação dessa intervenção pode levar a ganhos de saúde para bebês e famílias e economia de recursos para o sistema de saúde, visto através das investigações desenvolvidas e apresentadas que tal problema merece atenção especial por estar claro que a depressão materna e outras disfunções estão associadas aos problemas de sono infantil, o que se não for tratado, acaba por poder causar prejuízos e mais outros danos para a família.

Hiscock et al., (2014) deram importância também ao choro do bebê, pois os problemas de sono junto com o choro infantil são situações comuns entre as famílias e constituem um dos motivos mais frequentes que fazem com que os pais procurem ajuda de profissionais de saúde nos primeiros meses após o nascimento do bebê, pois muitas vezes sentem-se despreparados e desorientados diante de tal adversidade.

A fim de facilitar a interação entre as mães e os seus bebês, Kusanagi et al., (2011) sugeriram uma intervenção com a intenção de melhorar a capacidade das mães de influenciarem o comportamento dos seus filhos, com métodos de como agir e acalmar os bebês e de identificarem também as respostas como sendo pistas que os bebês demonstram com o intuito de assim criar uma harmonia e tranquilidade no relacionamento entre eles.

Foi sugerido pelos autores que investigaram essa relação entre a saúde emocional e o comportamento do sono, que o cuidado com os problemas de sono dos bebês deve ser considerado como fundamental no tratamento de certos transtornos, como a depressão pós parto materna, que é bastante frequente. Também foi mostrado que os problemas do sono infantil merecem atenção por serem muito corriqueiros e terem possíveis consequências negativas para os pais tais como os desajustes emocionais e o sentimento de incompetência diante do desafio que surge com o nascimento dos filhos e para as crianças também, pois estas acabam por poderem desenvolver hiperatividade e outras dificuldades cognitivas, emocionais e comportamentais.

### Discussão

Com a revisão sistemática sobre os programas de intervenção do sono, ficou claro que no geral, o assunto que mais teve destaque foi o sono seguro, pois é um desafio garantir que as famílias e profissionais de saúde que lidam diretamente com os bebês, tenham conhecimento sólido, interesse e noção da grande importância disso. Ainda há muito o que fazer para romper as barreiras e contribuir para que as diretrizes do sono seguro sejam dominadas, valorizadas e acessíveis a todas pessoas, e conseqüentemente seja possível diminuir de forma considerável os casos de acidente e morte súbita dos bebês. Foi fortemente pronunciado nos artigos revisados sobre esse assunto que a promoção do conhecimento e práticas do sono seguro infantil além de ser fundamental, é uma potencial maneira de reduzir a mortalidade infantil.

Houve também uma forte tendência para estudos em que foi relacionado o comportamento e os problemas do sono, como por exemplo o grande número de despertares noturnos e saúde emocional da família, principalmente das mães, pois foi visto que os problemas de sono tem ligação com os casos de depressão, fadiga, estresse e outros, o que acaba por vir a ser um transtorno que não deve ser ignorado, muito pelo contrário, deve ser valorizado, havendo necessidade de cuidados e de atenção a esses casos, para evitar que esses problemas tenham impacto em outras situações que acabam por prejudicar mais ainda a vida de alguma maneira.

Também tiveram casos de estudo que focaram no comportamento do sono em si e apresentaram intervenções voltadas para trabalhar os problemas e melhorar o desempenho do sono. Esse foi o terceiro assunto mais pronunciado nesta revisão sistemática. Também surgiram outros assuntos que apareceram com menos frequência durante a revisão, como a relação do problema do sono com obesidade, imunização e bebês prematuros.

Sobre os participantes, deu para notar que a maioria dos estudos apresentou programas voltados para intervir e avaliar o comportamento das famílias e dos bebês. Quatro estudos, sendo dos autores Rowe et al. (2016), McMullen et al. (2016), Zachritz et al. (2016) e Kuhlmann et al. (2016), valorizaram e centraram a questão no treinamento de

profissionais de saúde em relação às orientações aos pais sobre a promoção do sono seguro.

De uma forma geral, os programas apresentados pelos autores, com exceção de Carlin et al. (2018), Galland et al.(2017), Moon et al. (2017) e Stremmer et al. (2013), foram eficazes e acrescentaram muito conhecimento sobre as questões relacionadas aos problemas do sono que costumam surgir com o nascimento dos bebês e preparo para pesquisas futuras.

### **Conclusão**

Esse estudo, que consiste em uma revisão sistemática da literatura sobre os programas de intervenção no sono dos bebês no primeiro ano de vida, conseguiu certamente apontar as principais preocupações e desafios sobre esse tema e também, proporcionar uma melhora significativa na compreensão da importância do sono e de sua relação com a saúde física e mental de todos os envolvidos nos cuidados do bebê e um conhecimento bem aprofundado a respeito dos programas de intervenção que foram realizados com o intuito de promover melhorias no conhecimento e comportamento do sono infantil.

Tabela 1 Dados Obtidos com a Revisão Sistemática

<b>Autor e ano de publicação</b>	<b>País da pesquisa</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Medidas de eficácia</b>	<b>Principais resultados</b>
Carlin et al. (2018)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Entrevista	Mudança de conhecimento, atitudes e prática de sono seguro e a posição do sono	Não houve mudanças com as mensagens recebidas
Walcott et al. (2018)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Questionário	Conhecimento e comportamentos de sono seguro infantil referentes à posição e sua localização	O recebimento de informações no hospital estava significativamente correlacionado com comportamentos de sono seguro
Kuhlmann et al. (2016)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Questionário	O tempo gasto com as recomendações de sono seguro e o conhecimento seguro do sono medidos antes e depois da intervenção	O conhecimento materno especialmente em relação às práticas de sono inseguras melhorou significativamente com a intervenção
Kellams et al. (2017)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Entrevista e observação	Perguntas sobre práticas seguras de sono e observação dos bebês em relação ao sono seguro	A intervenção levou ao aumento do conhecimento e cumprimento das práticas seguras
Hauck et al. (2017)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Questionário	Adesão autorreferida materna a 4 práticas seguras de sono infantil (posição e local de dormir, uso de cama macia e uso de chupeta)	A intervenção móvel de saúde melhorou a adesão às práticas seguras de sono infantil
Galland et al. (2017)	Estados Unidos	Avaliar a eficácia da educação do sono para prevenir problemas de sono infantil	Questionário	Prevalência de problemas de sono e de vigília noturna relatados pelos pais e as diferenças na duração do sono	A intervenção do sono não foi eficaz na prevenção de problemas de sono em crianças.
Zachritz et al. (2016)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Entrevista	Ambiente seguro do sono no hospital, porcentagem de funcionários que receberam a educação segura do sono e também o ambiente de sono dos bebês em casa	A adesão ao cumprimento das práticas seguras melhorou com a intervenção
Rosenberg (2016)	Estados Unidos	Determinar o efeito da intervenção em questões relacionadas ao sono infantil	Questionário	Avaliação dos fatores do sono	Melhora nas rotinas de dormir dos recém-nascidos, na duração do sono e nos problemas relacionados ao sono
Moon et al. (2017)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Entrevista	Localização do sono infantil, mudanças de conhecimento, atitudes e práticas específicas	Mensagem sobre redução de risco de morte súbita infantil e prevenção de sufocamento não teve impacto sobre o comportamento dos pais
Kelly et al. (2017)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Entrevista	Uso de panos para dormir, preocupações com panos, posição e local do sono da criança à noite, amamentação e uso de chupeta	As mães com a intervenção foram significativamente mais propensas a colocar seu bebê para dormir em um berço

<b>Autor e ano de publicação</b>	<b>País da pesquisa</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Medidas de eficácia</b>	<b>Principais resultados</b>
Paul et al. (2016)	Estados Unidos	Melhorar os comportamentos e a duração do sono por meio de uma intervenção projetada para a prevenção da obesidade	Questionário	Duração do sono, rotina de dormir, localização e comportamentos do sono e despertares noturnos	A intervenção mostrou resultados positivos nas rotinas de dormir, comportamentos relacionados ao sono e na duração do sono de bebês
Mathews et al. (2016)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Entrevista	Uso de camas macias	As mães afro-americanas que recebem educação sobre sono seguro têm menor probabilidade de usar camas macias no ambiente de sono de seus filhos
Gradisar et al. (2016)	Austrália	Avaliar os efeitos de intervenções sobre o sono infantil e estresse dos pais e bebês e mais tarde, problemas emocionais e comportamentais da criança e ligação entre pais e filhos	Diário, actigrafia, amostra salivar e questionário	Diário de sono e cortisol infantil e estresse / humor materno	Grandes reduções na vigília noturna e no número de despertares e diminuição do estresse das mães e diferenças de humor foram detectadas.
Rivarola et al. (2016)	Argentina	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Questionário	Análise descritiva das medidas de resultados demográficos e de práticas de sono seguro e o decúbito dorsal aos 60 dias após a alta da maternidade	A intervenção educativa foi útil para melhorar a adesão às recomendações sobre sono seguro
Symon et al. (2017)	Austrália	Analisar o impacto da melhoria do sono infantil no bem estar emocional das mães	Questionário	Sentimentos da mãe de confiança, prazer e frustração, número de despertares noturnos e quantas noites levou para qualquer melhoria no sono infantil	Houve melhorias no padrão de sono infantil e aumento da autoavaliação da autopercepção materna do prazer na parentalidade e redução da frustração materna na parentalidade
McMullen et al. (2016)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Questionário e observação	Análise do conhecimento e concordância com as diretrizes da Academia Americana de Pediatria	Houve melhorias no conhecimento e concordância com as práticas seguras de sono e posição do bebê ao adormecer após a intervenção
Rowe et al. (2016)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Questionário e observação	Implementação das práticas de sono seguro após a intervenção	A confiança do pessoal para fornecer educação aos cuidadores sobre sono seguro mostrou um aumento significativo
Hall et al. (2015)	Canadá	Avaliar os efeitos de uma intervenção no comportamento do sono e saúde emocional dos pais	Questionário, diário e actigrafia	Observação noturna através da actigrafia, diário do sono, depressão, índice de qualidade do sono e cognições maternas sobre o sono infantil	Melhora das avaliações dos cuidadores sobre a gravidade do problema do sono infantil e sobre depressão dos pais, fadiga, sono e cognição



<b>Autor e ano de publicação</b>	<b>País da pesquisa</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Medidas de eficácia</b>	<b>Principais resultados</b>
Orsi et al. (2015)	Brasil	Comparar o tempo total de sono do prematuro na presença e ausência de redução de estímulos sensoriais e ambientais na unidade neonatal	Polissonografia e observação	240 e 1200 minutos correspondentes aos períodos de presença e ausência de manejo ambiental foram analisados respectivamente	Redução de estímulos e de manuseio no ambiente infantil foram eficazes para proporcionar maior tempo total de sono
Hwang et al. (2015)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Observação	Adesão a quatro componentes de práticas de sono seguro (posicionamento em decúbito dorsal; berço plano sem inclinação; sem dispositivos de posicionamento; sem brinquedos, edredons ou cobertores macios)	A adesão ao cumprimento das práticas seguras melhorou significativamente após a intervenção
Lacina et al. (2015)	Estados Unidos	Investigar empiricamente se uma observação de 30 minutos dos estados e comportamentos do sono infantil poderia diferenciar uma intervenção para promover o sono em bebês prematuros com dificuldades de alimentação em relação aos cuidados convencionais	Polissonografia e observação	Comportamento do sono infantil	A observação comportamental dos estados do sono mostrou ser uma estratégia útil para medir a eficácia de estratégias para facilitar o sono em bebês prematuros
Hauck et al. (2015)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Questionário	Conhecimentos e práticas parentais em relação ao sono seguro antes e após o recebimento de um berço gratuito e educação de sono seguro	A intervenção contribuiu com o aumento do conhecimento e cumprimento das práticas seguras
Hiscock et al. (2014)	Austrália	Avaliar um programa de prevenção do sono infantil, problemas de choro e depressão pós-parto	Questionário	Duração do choro, sono noturno infantil, sintomas de depressão, cognições e comportamentos relacionados ao sono do bebê	No geral, o programa melhorou o relato dos sintomas de depressão, cognições e comportamentos relacionados ao sono do bebê e reduziu as mudanças na fórmula
Stremler et al. (2013)	Canadá	Avaliar a efetividade de uma intervenção para melhorar o sono materno e infantil.	Questionário e actigrafia	Sono noturno materno e o período de sono noturno mais longo do lactente medidos por actigrafia e comportamento em relação ao sono	Este estudo não encontrou nenhum efeito sobre o sono materno e infantil
Symon et al. (2012)	Austrália	Examinar o bem estar psicológico das mães após a intervenção que mostrava anteriormente melhorar o sono do bebê	Questionário	Em duas ocasiões a ansiedade e depressão e o número de despertares noturnos infantis	Foi observada melhora em todas as medidas de bem estar materno, estresse, ansiedade e depressão e despertar noturno infantil

<b>Autor e ano de publicação</b>	<b>País da pesquisa</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Medidas de eficácia</b>	<b>Principais resultados</b>
Franck et al. (2011)	Estados Unidos	Determinar os efeitos das respostas da acetaminofeno e da temperatura axilar na duração do sono do bebê após a imunização	Actigrafia, diário, temperatura infantil e questionário	Sono e temperatura antes e depois da imunização e a diferença em tempo total de sono por 24 horas antes e 24 horas após a imunização	O uso de acetaminofeno não foi significativo preditor da duração do sono quando outros fatores foram controlados
Matthey e Črnčec (2012)	Austrália	Avaliar a efetividade de uma intervenção para melhorar o sono materno e infantil.	Entrevista	Medidas de sono infantil, experiências e humor materno e saúde emocional	A maioria das mães relatou melhorias em suas experiências e humor e não houve distúrbio discernível na saúde emocional do bebê
Kusanagi et al. (2011)	Japão	Examinar o bem-estar psicológico das mães após a intervenção que mostrava anteriormente melhorar o sono do bebê	Questionário	Interação entre mãe e bebê e as durações do sono e do choro dos bebês	A intervenção foi eficaz, mostrou menor frequência de choro noturno e maior interação entre mães e seus bebês
Issler et al. (2009)	Brasil	Determinar os efeitos das respostas da acetaminofeno e da temperatura axilar na duração do sono do bebê após a imunização	Questionário e observação	Posição de dormir do bebê aos 3 meses de idade	Uma sessão educacional individual na maternidade aumentou significativamente a prevalência de posição supina para o bebê dormir
Tse e Hall (2008)	Canadá	Avaliar intervenção no sono do bebê, humor materno e saúde emocional do bebê	Entrevista	Percepções dos pais sobre a intervenção do sono e qualquer carga associada ao estudo	Os pais perceberam mudança nas perspectivas sobre o sono e estilos parentais com benefícios e ajuste das estratégias para ajudar nos problemas do sono
Stremier et al. (2006)	Canadá	Examinar os efeitos da intervenção precoce em mães e seus bebês prematuros na interação entre eles e comportamento do sono infantil	Questionário, diário e actigrafia	Fatores do sono da mãe e do bebê, diários do sono e actigrafia	Aumento do tempo de sono das mães e menos problemas de sono considerados e também menos despertares noturnos e mais tempo de sono das crianças
Hiscock, et al. (2007)	Austrália	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Questionário	Relato materno do problema do sono infantil e sintomas de depressão	Menor prevalência de problemas de sono infantil e melhoria no bem-estar emocional das mães
Hall et al. (2006)	Canadá	Descrever as percepções dos pais sobre a intervenção do sono	Entrevista	Qualidade do sono dos pais, fadiga, cognições sobre o sono infantil, depressão, harmonia conjugal e sonolência	Após a intervenção, houve uma melhora significativa na qualidade do sono dos pais, cognições sobre o sono infantil, fadiga e humor deprimido.

<b>Autor e ano de publicação</b>	<b>País da pesquisa</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Medidas de eficácia</b>	<b>Principais resultados</b>
Moon et al. (2004)	Estados Unidos	Avaliar intervenção no sono materno e infantil	Entrevista	Posição do sono, razões para escolher a posição do sono e o conhecimento da relação entre a posição do sono e morte súbita infantil	Uma sessão educacional com grupos de pais negros é eficaz em informar os pais sobre a importância da posição de sono seguro e mudar o comportamento
Moon e Oden (2003)	Estados Unidos	Determinar se uma intervenção direcionada aos problemas do sono infantil melhora o sono e o bem estar materno e relatar os custos dessa abordagem ao sistema de saúde	Entrevista	Conhecimentos, crenças e práticas do provedor	Um serviço educativo orientado para os prestadores de cuidados infantis é eficaz para melhorar o conhecimento e o comportamento
Srivatsa et al. (1999)	Estados Unidos	Avaliar os efeitos de uma intervenção no sono de bebês e saúde emocional dos pais	Questionário	A redução do risco em relação ao posicionamento do sono dos bebês e o aumento da conscientização do sono seguro	A intervenção foi eficaz para a melhora das práticas parentais
Hiscock e Wake (2002)	Austrália	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Questionário	Relato materno do problema do sono infantil e pontuações na escala de depressão pós-parto de Edimburgo	Redução dos problemas do sono e os sintomas de depressão das mães
Flick et al. (2001)	Estados Unidos	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Questionário	Efeitos do ensino sobre a posição do sono e eventual taxa de sono propenso entre os bebês em estudo	Com a intervenção a maioria dos afro-americanos aprovou a posição de dormir em decúbito dorsal para crianças
Dwyer et al. (1995)	Austrália	Promover e avaliar o conhecimento e as práticas do sono seguro	Incidência da síndrome da morte infantil súbita	Casos de síndrome da morte infantil súbita	A regressão logística demonstrou que 70% da redução da taxa de morte súbita infantil poderia ser explicada pela diminuição da prevalência da posição de dormir de bruços
Ponsonby et al. (1994)	Austrália	Comparar o efeito de uma intervenção comportamental do sono nos problemas do sono infantil e depressão materna	Entrevista	Conscientização e escolha da posição do sono infantil	As atividades de saúde pública para reduzir a prevalência da posição de dormir de bruços tiveram um impacto significativo

## Referência

- Carlin, R.F., Abrams, A., Mathews, A., Brandi L. Joyner, B. L., Rosalind Oden, R., McCarter, R., Y. Moon, R. Y. (2018). The Impact of Health Messages on Maternal Decisions About Infant Sleep Position: A Randomized Controlled Trial. *J Community Health*. 43(5):977-985
- Dwyer, T., Ponsonby, A. L., Blizzard, L., Newman, N. M., Cochrane, J. A. (1995) The contribution of changes in the prevalence of prone sleeping position to the decline in sudden infant death syndrome in Tasmania. *JAMA*. 273(10):783-9.
- Flick, L., Vemulapalli, C., Stulac, B. B., Kemp, J. S. (2001) The influence of grandmothers and other senior caregivers on sleep position used by African American infants. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 155(11):1231-7.
- Franck, L., Gay, C. L., Lynch, M., Lee, K. A. (2011) Infant sleep after immunization: randomized controlled trial of prophylactic acetaminophen. *Pediatrics*. 128(6):1100-8.
- Galland, B. C., Sayers, R. M., Cameron, S. L., Gray, A. R., Heath, A. M., Lawrence, J. A., Newlands, A., Taylor, B. J., Taylor, R. W., (2017) Anticipatory guidance to prevent infant sleep problems within a randomised controlled trial: infant, maternal and partner outcomes at 6 months of age. *BMJ Open*. 7(5):e014908
- Gradisar, M., Jackson, K., Spurrier, N. J., Gibson, J., Whitham, J., Williams, A. S., Dolby, R., Kennaway, D. J. (2016) Behavioral Interventions for Infant Sleep Problems: A Randomized Controlled Trial. *Pediatrics*. 137(6). pii: e20151486.
- Halal, C. S., Nunes, M. L. (2014) Educação em higiene do sono na infância: quais abordagens são efetivas? Uma revisão sistemática da literatura. *J. Pediatr*. 90 (5)
- Hall, W. A., Clauson, M., Carty, E. M., Janssen, P. A, Saunders, R. A. (2006) Effects on parents of an intervention to resolve infant behavioral sleep problems. *Pediatr Nurs*. 32(3):243-50
- Hall, W. A., Hutton, E., Brant, R. F., Collet, J. P., Gregg, K., Saunders, R., Ipsiroglu, O, Gafni, A., Triolet, K., Tse, L., Bhagat, R., Wooldridge, J. (2015) A randomized controlled trial of an intervention for infants' behavioral sleep problems. *BMC Pediatr*.15:181

Hauck F. R., Moon, R. Y., Colson, E. R., Kellams, A. L., Geller, N. L., Heeren, T., Kerr, S. M., Drake, E. E., Tanabe, K., McClain, M., Corwin, M. J. (2017) The Effect of Nursing Quality Improvement and Mobile Health Interventions on Infant Sleep Practices: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*.318(4):351-359

Hauck, F. R., Tanabe, K. O., McMurry, T., Moon, R. Y. (2015) Evaluation of bedtime basics for babies: a national crib distribution program to reduce the risk of sleep-related sudden infant deaths. *J Community Health*. 40(3):457-63.

Hiscock, H., Bayer, J., Gold, L., Hampton, A., Ukoumunne, O. C., Wake, M. (2007) Improving infant sleep and maternal mental health: a cluster randomised trial. *Arch Dis Child*. 92(11):952-8.

Hiscock, H., Cook, F., Bayer, J., Le, H. N., Mensah, F., Cann, W., Symon, B., St James-Roberts, I. (2014) Preventing early infant sleep and crying problems and postnatal depression: a randomized trial. *Pediatrics*. 133(2):e 346-54

Hiscock, H., Wake, M. (2002) Randomized controlled trial of behavioral infant sleep intervention to improve infant sleep and maternal mood. *BMJ*. 324(7345):1062-5

Hwang, S. S., O'Sullivan, A., Fitzgerald, E., Melvin, P., Gorman, T., Fiascone, J. M. (2015) Implementation of safe sleep practices in the neonatal intensive care unit. *J Perinatol*. 35(10):862-6.

Issler, R. M., Marostica, P. J., Giugliani, E. R.(2009) Infant sleep position: a randomized clinical trial of an educational intervention in the maternity ward in Porto Alegre, Brazil. *Birth*. 36(2):115-21.

Kellams, A., Parker, M. G., Geller, N. L., Moon, R. Y., Eve R. Colson, E. R., Drake, E. , Corwin, M. J., McClain, M., Golden, W. C., Hauck, F. R. (2017) Today'sBaby Quality Improvement: Safe Sleep Teaching and Role Modeling in 8 US Maternity Units. *Pediatrics*. 140(5). pii: e20171816

Kelly, B. A., Irigoyen, M. M., Pomerantz, S. C., Mondesir, M., Isaza-Brando, N. (2017) Swaddling and Infant Sleeping Practices. *J Community Health*. 42(1):10-14.

Kuhlmann, Z., Kuhlmann, S., Schunn, C., Klug, B.F., Greaves, T., Foster, M., Ahlers-Schmidt C. R.(2016)

Collaborating with obstetrical providers to promote infant safe sleep guidelines.

*Sleep Health*.2(3):219-224.

Kusanagi, M., Hirose, T., Mikuni, K., Okamitsu, M. (2011) Effect of early intervention using state modulation and cue reading on mother-infant interactions in preterm infants and their mothers in Japan. *J Med Dent Sci*. 58(3):89-96

Lacina, L., Casper, T., Dixon, M., Harmeyer, J., Haberman, B., Alberts, J. R., Simakajornboon, N., Visscher, M. O. (2015) Behavioral observation differentiates the effects of an intervention to promote sleep in premature infants: a pilot study. *Adv Neonatal Care*. 15(1):70-6.

Mathews, A., Joyner, B. L., Oden, R. P., He, J., McCarter, R. Jr., Moon, R. Y. (2016) Messaging Affects the Behavior of African American Parents with Regards to Soft Bedding in the Infant Sleep Environment: A Randomized Controlled Trial. *J Pediatr*. 175:79-85.e2.

Matthey, S., Črnčec, R. (2012) Comparison of two strategies to improve infant sleep problems, and associated impacts on maternal experience, mood and infant emotional health: a single case replication design study. *Early Hum Dev*. 88(6):437-42.

McMullen, S. L., Fioravanti, I. D., Brown, K., Carey, M. G. (2016) Safe Sleep for Hospitalized Infants. *MCN Am J Matern Child Nurs*. 41(1):43-50.

Moon, R. Y., Oden, R. P.(2003) Back to sleep: can we influence child care providers? *Pediatrics*. 112(4):878-82.

Moon, R. Y., Oden, R. P., Grady, K. C. (2004) Back to Sleep: an educational intervention with women, infants, and children program clients. *Pediatrics*. 113(3 Pt 1):542-7.

Moon, R. Y., Mathews, A., Joyner, B. L., Oden, R. P., He, J., McCarter, R. (2017) Health Messaging and African-American Infant Sleep Location: A Randomized Controlled Trial. *J Community Health*. 42(1):1-9.

Orsi, K. C., Llaguno, N. S., Avelar, A. F., Tsunemi, M. H., Pedreira, L., Sato, M.H., Pinheiro, E. M. (2015) Effect of reducing sensory and environmental stimuli during hospitalized premature infant sleep. *Rev Esc Enferm USP*. 49(4):550-5

Paul, I. M., Savage, J. S., Anzman-Frasca, S., Marini, M. E., Mindell, J. A., Birch, L. L. (2016)

INSIGHT Responsive Parenting Intervention and Infant Sleep. *Pediatrics*.138(1). pii: e20160762.

Ponsonby, A. L., Dwyer, T., Kasl, S. V., Cochrane, J. A., Newman, N. M.(1994) An assessment of the impact of public health activities to reduce the prevalence of the prone sleeping position during infancy: the Tasmanian Cohort Study. *Prev Med*. 23(3):402-8

Rivarola, M. R., Reyes, P., Henson, C., Bosch, J., Atchabahian, P., Franzosi, R., Di Pietro, C., Balboni, C., Giglio, N. (2016) Impact of an educational intervention to improve adherence to the recommendations on safe infant sleep. *Arch Argent Pediatr*.114(3):223-31.

Rosenberg, K. (2016) Nurse-Led Intervention Helps Improve Infant Sleep. *Am J Nurs*. 116(10):61

Rowe, A. D., Sisterhen, L. L., Mallard, E., Borecky, B., Schmid, B., Rettiganti, M., Luo, C. (2016)

Integrating Safe Sleep Practices into a Pediatric Hospital: Outcomes of a Quality Improvement Project. *J Pediatr Nurs*. 31(2):e141-7

Srivatsa, B., Eden, A. N., Mir, M. A. (1999) Infant sleep position and SIDS: a hospital-based interventional study. *J Urban Health*. 76(3):314-21

Stremler, R., Hodnett, E., Lee, K., MacMillan, S., Mill, C., Ongcangco, L., Willan, A. (2006) A behavioral-educational intervention to promote maternal and infant sleep: a pilot randomized, controlled trial. *Sleep*. 29(12):1609-15

Stremler, R., Hodnett, E., Kenton, L., Lee, K., Weiss, S., Weston, J., Willan, A. (2013) Effect of behavioural-educational intervention on sleep for primiparous women and their infants in early postpartum: multisite randomised controlled trial. *BMJ*. 346:f1164

Symon, B., Bammann, M., Crichton, G., Lowings, C., Tucsok, J. (2012) Reducing postnatal depression, anxiety and stress using an infant sleep intervention. *BMJ Open*. 2(5). pii: e001662.

Symon, B., Crichton, G. E. (2017) The joy of parenting: infant sleep intervention to improve maternal emotional well-being and infant sleep. *Singapore Med J*. 58(1):50-54

Tse, L., Hall, W. (2008) A qualitative study of parents' perceptions of a behavioural sleep intervention. *Child Care Health Dev.* 34(2):162-72.

Walcott, R.L., Salm Ward, T.C., Ingels, J.B., Llewellyn, N.A., Miller, T.J., Corso, P.S. (2018). A Statewide Hospital-Based Safe Infant Sleep Initiative: Measurement of Parental Knowledge and Behavior. *J Community Health.* 43(3):534-542.

Zachritz, W., Fulmer, M., Chaney, N. (2016) An Evidence-Based Infant Safe Sleep Program to Reduce Sudden Unexplained Infant Deaths. *Am J Nurs.* 116(11):48-55



### **DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE**

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho acadêmico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.