

BRAGA; Eduarda Moreira ¹, PASSOS; Isabella Ketlen Silva ², SOUSA; Anna Clara Carvalho de ³, CORRÊA; Camila de Castro ⁴

RESUMO

Introdução: O transtorno do espectro autista (TEA) é caracterizado por inabilidades sociais e comportamentos restritos e repetitivos. Para estas crianças, as queixas relacionadas ao sono são comuns, tendo como um fator agravante a má higiene do sono. **Objetivo:** elaborar materiais educativos sobre o sono para aplicabilidade em crianças com TEA. **Métodos:** Foram desenvolvidos materiais seguindo as etapas do design instrucional proposta por Filatro e Piconez (2004). Na fase de análise e planejamento, foi elaborado um roteiro para auxiliar na criação dos materiais, seguindo esta ordem: Folders sobre ambiente silencioso; Criando hábitos na hora de dormir; Dicas para melhorar a rotina na hora de dormir; Manutenção do cronograma; Ensine seu filho a pegar no sono sozinho; Estimule comportamentos que promovam o sono; e dois E-books: “É hora de dormir!” e “Bom dia, Sol! Bom dia, Lua!”. Já na fase de modelagem e implementação, ocorreu a estruturação do material, por meio da ferramenta Canva—Desing Gráfico, para que os recursos tecnológicos facilitassem a compreensão. Foi definido o uso do folder e do ebook como melhor método para aplicação gradual da rotina de higiene do sono. **Resultados:** Foram desenvolvidas seis atividades e dois ebooks para as crianças com estratégias que ensinam as crianças a entender a higiene do sono e a colaborar com a nova rotina. As histórias apresentaram o seguinte enredo: Uma criança está brincando e a mãe a chama para ir dormir, ele ajuda a mãe a guardar os brinquedos e depois se deita. No segundo ebook, o pai avisa para a filha que está na hora de dormir, em seguida ela o acompanha até a cama dela, ele lê uma história e desejam “boa noite” para a lua (mostrando que está na hora da criança ir dormir). Ao acordar, a criança inicia o dia desejando bom dia para o sol (mostrando que a noite passou e agora ela pode levantar e começar a rotina diurna dela). **Conclusão:** Desta forma, os oito materiais foram elaborados no intuito de reforçar os comportamentos de higiene do sono, mais frequentes com crianças com TEA.

PALAVRAS-CHAVE: Transtorno do Espectro Autista, Higiene do Sono, Fases do Sono, Sono

¹ UNIPLAN, eduardamoreira.braga@gmail.com

² UNIPLAN, lsabellaksp@hotmail.com

³ UNIPLAN, cllaracarvalhosousa@gmail.com

⁴ UNIPLAN, camila.ccorrea@hotmail.com