

Vimos por este meio expor um problema de enorme impacto a nível nacional: a privação do acesso à sesta pelas crianças que frequentam jardins-de-infância.

A evidência científica atual aponta para necessidade de manter um regime de sono bifásico (noturno + sesta) na maioria das crianças até aos 5/6 anos. Algumas crianças começam a transição para um regime de sono monofásico (apenas noturno) a partir dos 4/5 anos de idade.

Nas suas Recomendações de Junho de 2017 (ver anexo), a Sociedade Portuguesa de Pediatria (SPP) sumariza a evidência sobre este tema, recomendando que a sesta seja “facilitada e promovida nas crianças até aos 5/6 anos de idade”. Salieta também as consequências da privação de sono na saúde, a curto e a longo prazo, como por exemplo perturbações das funções neuro-cognitivas e do comportamento, acidentes, mau rendimento escolar, hiperatividade e défice de atenção, ansiedade, depressão, obesidade, hipertensão arterial e disfunção familiar. A SPP refere ainda que “as necessidades de sono devem ser tidas em conta individualmente”, sendo que os jardins-de-infância deverão poder proporcionar, às crianças que necessitam, uma sesta de até 90 minutos, de preferência ao início da tarde, podendo ser despertadas após esse período.

O Despacho Conjunto n.º 268/97, de 25 de agosto, define os requisitos pedagógicos e técnicos para a instalação e funcionamento de estabelecimentos de educação pré-escolar, referindo no ponto 10 que entre os espaços mínimos a considerar na criação das instalações, deve existir uma sala polivalente que poderá servir como sala de repouso (com equipamento desmontável), segundo a ficha nº2 do anexo 1 e 2. Pode tratar-se de um ginásio, uma “sala de prolongamento” ou uma outra sala que possa ser utilizada no período imediatamente após o almoço.

Apesar da evidência científica e do referido Despacho, verifica-se em Portugal que um elevadíssimo número de crianças não tem acesso à sesta no jardim-de-infância, falta generalizada no setor público mas também com relatos crescentes no setor privado, incluindo as instituições particulares de solidariedade social (IPSS). Os jardins-de-infância têm apresentado vários argumentos para não assegurar a sesta, nomeadamente:

- ausência de equipamento desmontável (leitos/colchões);
- falta de espaço interior para permitir a prática da sesta a algumas crianças e atividades alternativas simultâneas às restantes crianças, incluindo atividades a ser realizadas em dias de chuva;



- falta de recursos humanos no início da tarde para permitir a prática da sesta a algumas crianças e atividades alternativas simultâneas para as restantes crianças;
- questões relacionadas com o horário dos funcionários (docentes e não docentes) e com o número mínimo de horas letivas diárias;
- crenças individuais e coletivas que questionam a importância da sesta após os 3 anos de idade e valorizam a preparação da criança para a ausência de sesta no 1º ciclo do ensino básico.

Muitos dos envolvidos neste problema estão conscientes do mesmo e manifestam alguma motivação para reduzir o seu impacto, passando nalguns casos pela disponibilidade para suprir eventuais materiais em falta, noutros por facilitar a acomodação das crianças que adormecem inadvertidamente. No entanto, não é suficiente para ultrapassar o peso das barreiras identificadas, sendo fundamental resolver os aspetos que continuam a inibir os jardins-de-infância de assegurar a necessária sesta.

A Lei n.º 65/2015 de 3 de Julho consagra a universalidade da educação pré-escolar para as crianças a partir dos 4 anos de idade. O Governo anunciou também a universalidade a partir dos 3 anos de idade, a implementar durante a presente legislatura, medida igualmente apoiada pelos diversos grupos parlamentares. Estas medidas potenciam o aumento da frequência do sistema de educação pré-escolar, destinado a crianças a partir dos 3 anos de idade, como definido na Lei de Bases do Sistema Educativo de 1986 e na Lei Quadro da Educação Pré-escolar de 1997, e anteriores. No entanto, este avanço não se fez ainda acompanhar de mecanismos de proteção do acesso à sesta pelas crianças. Assim, garante-se o acesso à inscrição das crianças nos estabelecimentos mas não ficam asseguradas as condições para suprir todas as suas necessidades básicas durante o período em que os frequentam.

Pelo seu impacto no desenvolvimento, a negação do acesso à sesta às crianças que frequentam jardins-de-infância constitui uma violação dos direitos das crianças, atendendo ao ponto 2 do artigo 6 da Convenção dos Direitos da Criança, ratificada por Portugal em 1990. Além disso, é um problema com um enorme peso na vida de muitas crianças e famílias portuguesas. Mas analisando com atenção as consequências da privação de sono na saúde das crianças a curto e longo prazo, toda a sociedade beneficiará com a resolução deste problema.



O interesse da população portuguesa na abordagem desta questão foi evidenciado através de uma petição submetida ao Parlamento após ter sido assinada por 4886 subscritores em apenas dois meses (<https://peticaopublica.com/pview.aspx?pi=PT90275>). A referida petição encontra-se atualmente em apreciação (<http://www.parlamento.pt/ActividadeParlamentar/Paginas/DetallePeticao.aspx?BID=13250>) na v/. Comissão.

Consideramos que é necessária a atenção de todos os intervenientes diretos nesta questão (jardins de infância públicos e privados, Agrupamentos de Escolas, Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares, Direção Geral da Educação, Direção Geral da Saúde, Inspeção-Geral do Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social e Inspeção-Geral da Educação) para a obtenção de soluções práticas, ao nível de intervenção de cada um, que contribuam para a resolução do problema.

Face à gravidade da situação atual, consideramos necessária a atuação dos órgãos de soberania, no sentido de criar medidas legislativas e regulamentares que protejam a prática da sesta nos jardins-de-infância. Com base nas recomendações da Sociedade Portuguesa de Pediatria, sugerimos que essas medidas incluam:

- a dotação de todos os jardins-de-infância das condições mínimas para a prática da sesta: leito/colchão, ambiente calmo, escuro, com temperatura adequada, limitação de ruído, recursos humanos ao início da tarde suficientes para supervisionar a sesta e atividades alternativas simultâneas para as crianças que dela não necessitam, bem como espaços interiores para essas mesmas atividades alternativas;
- a responsabilidade dos jardins-de-infância públicos ou privados, no sentido de promover a prática da sesta (até 90 minutos), de preferência ao início da tarde, junto de todas as crianças até aos 6 anos que dela necessitem, passando pela organização dos seus espaços, recursos humanos e horários, tanto nos dias do período letivo como nos dias de férias (interrupções letivas), em que os jardins-de-infância públicos funcionam apesar de os educadores de infância não estarem presentes. A identificação das crianças que necessitam de sesta, bem como a sua frequência e duração, carece de uma avaliação individual pelo educador de infância e a família, em conjunto, e de reavaliação regular;
- mecanismos reguladores para verificação do cumprimento universal dos pontos anteriores.

