

## Projecto de Resolução n.º 2151/XIII/4ª

### Promove a criação de condições para a prática da sesta das crianças do ensino pré-escolar

Em Junho de 2017, a Sociedade Portuguesa de Pediatria (SPP) divulgou um conjunto de recomendações para a prática da sesta da criança, elaboradas por um painel de 5 reconhecidas peritas nacionais dedicadas ao estudo do sono ou ao neurodesenvolvimento em idade pediátrica, com o objectivo de uniformizar e promover a melhor prática para o sono diurno ou sesta da criança, desde os 3 meses aos 36 meses de idade, na creche, e dos 3 até aos 6 anos de idade, no ensino pré-escolar, em estabelecimento público ou privado.

Recolhendo a evidência científica que existe sobre esta matéria, a SPP recomenda que a sesta seja facilitada e promovida nas crianças até aos 5/6 anos de idade, destacando as consequências da privação de sono na saúde das crianças em idade pré-escolar, as quais podem provocar um vasto leque de perturbações orgânicas, físicas, psíquicas e emocionais, por vezes, com consequências a curto e longo prazo na saúde e bem-estar do adolescente e do adulto, que podem mesmo ser irreversíveis. De destacar que a duração curta de sono em crianças tem sido associada a elevados índices da massa corporal (IMC) alguns anos mais tarde e na idade adulta. Em contrapartida, dormir com qualidade e no número de horas recomendado, numa base regular, está associado a melhores resultados na saúde, nomeadamente a nível da atenção, comportamento, aprendizagem, memória, regulação emocional, qualidade de vida e saúde mental e física.<sup>1</sup>

De facto, a privação da sesta e a não realização do total de horas de sono diárias são uma problemática frequente na prática clínica pediátrica e motivo de preocupação para os pediatras e médicos de família assim como para as respectivas famílias. A título de exemplo, o pediatra Mário Cordeiro, em entrevista à comunicação social, defendeu que “Um bom jardim-de-infância tem a obrigação de ter duas salas: uma para as crianças de qualquer idade que precisem de dormir a sesta e outra onde ficarão a brincar as restantes”. Lembrando que dormir

---

<sup>1</sup> Cfr. Recomendações da Sociedade Portuguesa de Pediatria  
<http://www.spp.pt/noticias/default.asp?ldn=617&ID=132&op=2>

a sesta é uma necessidade fisiológica e que “não deixar dormir uma criança que precisa é quase tortura”, Mário Cordeiro, descreve a existência de relatos de pais que se queixam de distúrbios nos filhos a quem é imposto o abandono da sesta.

Apesar das recomendações, em Portugal, a maior parte das crianças não consegue completar o tempo de sono recomendado para a sua idade. Isto acontece porque, apesar de ser habitual a prática da sesta nas crianças até aos 3 anos, enquanto frequentam a creche, esta deixa de ser regra quando as crianças, após aquela idade, passam a frequentar o ensino pré-escolar. De facto, num estudo populacional português realizado por Silva FG et al, que incluiu 1450 crianças, verificou-se que aos 2 anos 97% das crianças dormiam a sesta, reduzindo-se este número para 68% aos 3 anos, 28,9% aos 4 anos e apenas 7,8% aos 5 anos. Em comparação com os restantes países europeus o estudo evidencia que o tempo total de sono diário apurado nas crianças portuguesas em idade pré-escolar é dos mais baixos, principalmente entre os 4 e os 5 anos de idade.<sup>2</sup>

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. Este refere, 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, conforme previsto na ficha n.º 2 do anexo 1 e 2. Contudo, apesar deste Despacho e da evidência científica, em Portugal um elevado número de crianças não tem acesso à sesta na educação pré-escolar, situação particularmente grave nas instituições públicas, apesar de também ocorrer em instituições privadas, incluindo em instituições particulares de solidariedade social. Os argumentos que estas instituições têm apresentado para não assegurarem a sesta são, nomeadamente, a ausência de equipamento desmontável, como colchões; a falta de espaço interior para permitir a prática da sesta a algumas crianças e actividades alternativas simultâneas às restantes crianças, incluindo actividades a ser realizadas em dias de chuva; a falta de recursos humanos no início da tarde para permitir a prática da sesta a algumas crianças e actividades alternativas simultâneas para as restantes crianças; questões relacionadas com o horário do pessoal docente e não docente, bem como crenças individuais e colectivas que questionam a

---

<sup>2</sup> Idem

importância da sesta após os 3 anos de idade e valorizam a preparação da criança para a ausência de sesta no 1.º ciclo do ensino básico.

Por este motivo, mais de quatro mil pessoas assinaram a petição com o n.º 566/XIII/4 com o título “Solicitam a adopção de medidas com vista à obrigatoriedade de disponibilização de condições para as sestas, para crianças até à entrada na primária”. Fazendo referência a diversos estudos e opiniões de especialistas, a petição faz referência expressa ao facto de no ensino pré-escolar as crianças deixarem de ter condições para dormir na escola e, conseqüentemente, quando os pais os vão buscar adormecem instantaneamente no carro e muitas vezes não jantam devido ao cansaço, perdendo-se assim muito tempo de qualidade com os pais. Em conclusão, pedem que sejam criadas condições para a prática da sesta das crianças do ensino pré-escolar.

Assim, seguindo as recomendações da Sociedade Portuguesa de Pediatria, recomendamos ao Governo que proporcione as condições adequadas, nomeadamente leito/colchão, ambiente calmo, escuro, com temperatura adequada, limitação de ruído e com vigilância, a todas as crianças em idade pré-escolar a fim de assegurar a qualidade do sono da sesta. Para além disso, cada criança deve ter um plano individual de sesta, acordado com a família, devendo esta ser promovida pela educadora de infância na presença de manifestações de privação de sono ou necessidade de sesta pela criança.

**Nestes termos, a Assembleia da República, nos termos do n.º 5 do artigo 166.º da Constituição, por intermédio do presente Projecto de Resolução, recomenda ao Governo que:**

1. Proporcione as condições adequadas, nomeadamente leito ou colchão, ambiente calmo, escuro, com temperatura adequada, limitação de ruído e com vigilância, a todas as crianças em idade pré-escolar a fim de assegurar a qualidade do sono da sesta;
2. Diligencie no sentido de garantir que cada criança, que frequente o ensino pré-escolar, tenha um plano individual de sesta, acordado com a família;
3. No âmbito da aplicação desta medida, assegure que a sesta é promovida pela educadora de infância na presença de manifestações de privação de sono ou necessidade de sesta pela criança.



Assembleia da República, 8 de Maio de 2019.

O Deputado,

André Silva