

Obrigatoriedade de condições para as Sestas para crianças até à entrada na Primária

Para: Primeiro Ministro, Direcção Geral da Educação, Ministro da Educação, Assembleia da República, Presidente da Assembleia da República

<http://peticaopublica.com/pview.aspx?pi=PT90275>

Venho por este meio, solicitar aos órgãos de Soberania de Portugal o favor de analisar e discutir em assembleia o sono das nossas crianças, que tem efeitos a longo prazo, a obrigação de condições para a realização das sestras após entrada na pré-escola.

Muitas crianças, principalmente na pré escola deixam de ter condições para conseguirem dormir, muitas caem para o lado, quando os pais os vão buscar adormecem instantaneamente no carro, muitas acabam por não ter tempo de qualidade com os pais nem jantam devido ao cansaço. A sesta cria condições para que aproveitem melhor o dia, para consolidar conhecimentos e manterem-se mais calmas e saudáveis, além de terem condições para estar com os pais.

Peço a todas as mães, pais, cuidadores, profissionais de saúde e educação assim como a técnicos de auxilio que trabalham em creches e pré escolas, que assinem a petição, pela obrigatoriedade de condições e disponibilização de sesta a todas as crianças até entrarem em idade escolar. Pela saúde delas, e pelo seu futuro.

FUNDAMENTAÇÃO:

1) Segundo vários estudos e defendido pela Sociedade de Pediatria em RECOMENDAÇÕES SPS-SPP:

PRÁTICA DA SESTA DA CRIANÇA NAS CRECHES E INFANTÁRIOS, PÚBLICOS OU PRIVADOS
http://www.spp.pt/UserFiles/file/Noticias_2017/VERSAO%20PROFISSIONAIS%20DE%20SAUDE_RECOMENDACOES%20SPS-SPP%20SESTA%20NA%20CRIANCA.pdf

Recomendação: a sesta deverá ser facilitada e promovida nas crianças até aos 5/6 anos de idade

Riscos: a privação do sono na criança está associada a efeitos negativos a curto e a longo prazo em diversos domínios, tais como o desempenho cognitivo e aprendizagem, a regulação emocional e do comportamento, o risco de quedas acidentais, de obesidade e hipertensão arterial

Grupos-alvo: crianças em creche [3 meses aos 36 meses de idade] e crianças em idade pré-escolar [3 aos 5/6 anos de idade]

Locais: creches e infantários - estabelecimentos públicos ou privados

Data: 1ª versão: setembro 2016/ versão publicada: 1 de Junho de 2017

2) e com o convénio da Associação Portuguesa de Sono

<http://criancaefamilia.spp.pt/media/124389/HIGIENE%20SONO%20CRIANCA%20ADOLESCENTE.pdf>

3) <https://www.apsono.com/index.php/pt/centro-de-documentacao/centro-de-doc/32-publicacoes/165-pratica-da-sesta-da-crianca-nas-creches-e-infantarios-publicos-ou-privados>.

4) <https://www.publico.pt/2010/09/19/sociedade/noticia/impor-abandono-da-sesta-e-uma-tortura-praticada-em-muitos-infantarios-1456606>

5) <https://www.publico.pt/2017/06/01/sociedade/noticia/alerta-dos-pediatras-nao-dormir-a-sesta-e-tao-grave-como-nao-comer-1774203>

6) <https://www.dn.pt/portugal/interior/sesta-na-escola-nao-ha-mas-os-miudos-adormecem-na-mesma-9407939.html>

7) <https://www.maemequer.pt/desenvolvimento-infantil/sono/12-meses/sesta-das-criancas-e-tao-importante-comer/>

8) <https://lifestyle.sapo.pt/familia/bebe/artigos/o-seu-filho-vai-para-a-creche-saiba-quais-as-recomendacoes-para-a-pratica-da-sesta>

9) <https://saudeonline.pt/2017/06/01/sesta-deve-ser-facilitada-e-promovida-nas-criancas-ate-aos-56-anos-de-idade/>

10) http://www.dge.mec.pt/ocepe/sites/default/files/Orientacoes_Curriculares.pdf

Subscritor(es)

Liliana Brito Lima