

PROJETO DE RESOLUÇÃO Nº 2195/XIII/4ª

RECOMENDA AO GOVERNO QUE AVALIE PERTINÊNCIA DA INTRODUÇÃO DA SESTA NOS ESTABELECEMENTOS DE EDUCAÇÃO PRÉ- ESCOLAR

Tendo os pais horários cada vez mais desregulados e tempos de transporte demasiado longos, uma grande parte das crianças portuguesas acaba por ter um ritmo de vida semelhante ao dos adultos que não lhes deixa o tempo suficiente para dormir.

São frequentes as situações de crianças que entre o horário escolar e os seus complementos estejam na escola 12 e mais horas. Estes horários não permitem que usufruam do número necessário de horas de sono.

Numa recomendação de junho de 2017 a Sociedade Portuguesa de Pediatria (SPP) divulgou um conjunto de recomendações para a prática da sesta da criança. Segundo este documento, a sesta deve ser facilitada e promovida nas crianças até aos 5/6 anos de idade, uma vez que há consequências da privação de sono na saúde das crianças em idade pré-escolar, que 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.

No entanto, a partir dos 3 anos de idade, a prática da sesta não é generalizada nos equipamentos públicos, privados ou de IPSS, sendo praticada por 68% das crianças aos 3 anos, 28,9% aos 4 anos e apenas 7,8% aos 5 anos.

No estudo acima citado a SPP recomenda que para crianças com menos de 24 meses de idade seja feito um plano individualizado adaptado à criança (número, horário e duração das sestas) e que a duração do tempo diurno de sono seja de 2 a 3 horas, dividido por 1 a 3 sestas. Entre os 24 e os 36 meses de idade é recomendado que haja uma única sesta, com uma duração aproximada de 2 horas, devendo ter lugar, preferencialmente, ao início da tarde. Nas crianças entre os 3 e os 5/6 anos a duração da sesta deverá ser igual ou inferior a 90 minutos.

No 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, entre as condições exigíveis conta-se a existência de um espaço que permita a prática da sesta que nem sempre existe, ou está equipado com o material e as condições necessárias.

Ao abrigo das disposições constitucionais e regimentais aplicáveis, o Grupo Parlamentar do Bloco de Esquerda propõe que a Assembleia da República recomende ao Governo que:

1. Promova estudos e debate público, envolvendo os principais atores do processo educativo, para avaliar a possibilidade da introdução da sesta nos estabelecimentos de educação pré-escolar;
2. Que as alterações que resultem da avaliação prevista no número anterior sejam aplicadas transversalmente, nomeadamente aos equipamentos públicos, privados, cooperativos e de IPSS.

Assembleia da República, 11 de junho de 2019.

As Deputadas e os Deputados do Bloco de Esquerda,