



PARTIDO COMUNISTA PORTUGUÊS
Grupo Parlamentar

Projeto de Resolução n.º 1673/XIII/3.^a

Recomenda ao Governo que estude a possibilidade de introdução da sesta na
Educação Pré-Escolar

I

De acordo com a Sociedade Portuguesa de Pediatria existem evidências científicas de que “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.”

Ainda de acordo com a Sociedade Portuguesa de Pediatria “A sesta parece promover uma alteração qualitativa na memória que envolve a abstração. (...) Na idade pré-escolar, a sesta tem sido referida como recurso valioso para a consolidação da memória.”, sendo que 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.”

No mesmo documento tornado público pela Secção de Pediatria Social da Sociedade Portuguesa de Pediatria (Recomendações SPS-SPP: Prática da Sesta da Criança) é sinalizado um estudo, efetuado por Kurdziel L et al, que permite concluir que as sestras, nomeadamente nas crianças em idade pré-escolar, favorecem a aprendizagem uma vez que “facilitam a memorização adquirida precocemente durante o dia quando comparadas com intervalos equivalentes em vigília.”

Este mesmo estudo considera ainda que a sesta é importante no “cumprimento dos objetivos académicos da educação precoce e que, por isso, deve ser preservada a

respetiva oportunidade” e que a mesma pode ajudar crianças com dificuldades de aprendizagem.

Considerando as vantagens da sesta, a Sociedade Portuguesa de Pediatria apresenta recomendações para a prática da sesta na creche e no pré-escolar. 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.

São ainda avançadas recomendações gerais sobre a necessidade de serem garantidas as condições adequadas a todas as crianças em idade pré-escolar a fim de assegurar a qualidade do sono da sesta – como a existência de colchões, um ambiente calmo, de temperatura adequada, com ruído limitado e com vigilância – bem como a existência de um plano individual de sesta para cada criança, devidamente articulado com a família, devendo ainda a sesta ser promovida pelos educadores de infância na presença de manifestações de sono ou necessidade de sesta pela criança.

II

Em Portugal as crianças, principalmente as que frequentam os estabelecimentos públicos, por norma, não realizam a sesta.

É inegável a vantagem da sesta e os efeitos positivos deste tempo de descanso nas crianças, na sua saúde e no seu processo de desenvolvimento e mesmo de ensino-aprendizagem.

Uma necessidade tão mais sentida se considerarmos as realidades familiares atuais, de horários de trabalho desregulados, desajustados e incompatíveis com o necessário acompanhamento aos filhos e com o usufruto de tempo de qualidade em família.

O facto de a sesta não estar garantida à maioria das crianças em idade pré-escolar traz-lhes prejuízos, tanto no que se refere aos seus níveis de cansaço, como no que diz

respeito às condições para o desenvolvimento das suas capacidades cognitivas e de aprendizagem.

É tendo em conta isto que consideramos que faz todo o sentido que se estude a possibilidade de introdução da sesta no pré-escolar, auscultando a comunidade educativa, os profissionais nas áreas da educação, pedagogia, saúde e ciências sociais, as organizações representativas dos trabalhadores e os pais, as famílias e suas associações. Nesse estudo deve ser identificado os aspetos que necessitam de se articular e as condições que são necessárias estarem asseguradas para que a sesta seja implementada no pré-escolar. Admitimos que há aspetos relacionados com os horários, tempo letivo, condições materiais e humanos dos estabelecimentos que exigem ponderação.

Assim, nos termos da alínea b) do artigo 156.º da Constituição e da alínea b) do n.º 1 do artigo 4.º do Regimento, os Deputados do Grupo Parlamentar do PCP propõem que a Assembleia da República adote a seguinte

Resolução

A Assembleia da República resolve, nos termos da alínea b) do art.º 156.º da Constituição da República Portuguesa, recomendar ao Governo que:

1. Estude e avalie a possibilidade da introdução da sesta nos estabelecimentos de educação pré-escolar;
2. No âmbito da realização do estudo sejam apreciados, de entre outros, os seguintes aspetos:
 - a. A importância do sono do desenvolvimento das crianças;
 - b. A articulação da implementação da sesta com as orientações curriculares para a educação pré-escolar e a organização dos horários e tempo letivo e não letivo dos educadores de infância;

- c. As condições materiais e humanas que são necessárias garantir para um período de sono com qualidade;
3. Promova um debate público em que envolva a comunidade educativa, profissionais nas áreas da educação, pedagogia, saúde e ciências sociais, as organizações representativas dos trabalhadores e os pais, as famílias e suas associações.

Assembleia da República, 1 de junho de 2018

Os Deputados,

DIANA FERREIRA; PAULA SANTOS; ANTÓNIO FILIPE; JOÃO OLIVEIRA; JERÓNIMO DE SOUSA; FRANCISCO LOPES; CARLA CRUZ; PAULO SÁ; JOÃO DIAS; RITA RATO; JORGE MACHADO; ANA MESQUITA; BRUNO DIAS; ÂNGELA MOREIRA; MIGUEL TIAGO