

Início das aulas às 9:00 do 1.º ao 12.º ano

Exmo. Senhor Presidente da Assembleia da República

Venho por este meio propor uma alteração significativa na estrutura do dia escolar em Portugal, uma mudança que, acredito, trará benefícios para o bem-estar, o desempenho académico e a saúde geral das nossas crianças e adolescentes. Diversos estudos científicos realçam a importância de um sono adequado para os jovens, demonstrando que o início mais tardio das aulas tem um impacto positivo nas suas capacidades cognitivas, na sua saúde mental e no seu bem-estar físico.

Atualmente, muitas escolas no país começam o dia escolar antes das 9:00 da manhã, o que obriga os alunos a acordarem muito cedo, privando-os frequentemente das horas de sono recomendadas. Esta privação crónica de sono está associada a vários problemas de saúde, incluindo menor capacidade de concentração, fraco desempenho académico e até maior risco de problemas de saúde mental.

Proponho que todas as escolas em Portugal implementem um horário obrigatório de início das aulas nunca antes das 9:00 da manhã. Este ajuste permitirá aos estudantes descansar mais, assegurando assim melhores condições para a aprendizagem e o seu desenvolvimento.

Vários países em todo o mundo já adotaram mudanças semelhantes, tendo registado melhorias no desempenho dos alunos, maiores taxas de assiduidade e um bem-estar geral mais elevado. Por exemplo, em países como o Reino Unido e a Finlândia, que são frequentemente referenciados pela qualidade dos seus sistemas de ensino, iniciativas semelhantes têm sido bem-sucedidas, contribuindo para um melhor equilíbrio entre o descanso e o rendimento escolar.

Acredito que esta é uma medida necessária para o futuro dos nossos jovens cidadãos e, por isso, solicito respeitosamente à Assembleia da República que considere a introdução desta proposta na legislação.

Agradeço a sua atenção a este assunto tão importante.

Com os melhores cumprimentos,
Paulo Silva