

Investigação na Prática de Ensino Supervisionada

O tempo de sesta no jardim de infância

**Relatório de Estágio apresentado para obtenção do grau de
Mestre na área de Educação Pré-Escolar**

Inês Isabel Patrão Correia

Orientação:

Professora Maria Teresa Sá

Coorientação:

Professora Helena Luís

2019, novembro

Agradecimentos

A realização deste trabalho não foi fácil. Durante o percurso surgiram vários desafios que a vida nos coloca e nos obriga a superar. Mas houve sempre pessoas que estiveram por perto e me motivaram para que fizesse o meu caminho.

Dedico este trabalho ao meu avô, que partiu com um sonho por concretizar: ver a sua neta com a formação concluída.

Agradeço à minha Professora Orientadora, Maria Teresa Sá, por todo o incentivo e pela ajuda que estava sempre disposta a oferecer, pela simples troca de crescimento pessoal e profissional.

Aos meus pais, por todo o amor, apoio e incentivo e pelo esforço que fizeram ao longo de cinco anos, criando as condições para eu pudesse estudar numa cidade longe de casa.

Ao meu namorado, que esteve sempre presente nos melhores e nos piores momentos para me apoiar e incentivar a ser melhor.

A uma grande amiga de infância, Leonor, que sempre foi um grande pilar na minha vida.

A todos os docentes da ESES, principalmente à Professora Doutora Helena Luís, ao Professor Bento Cavadas e ao Professor Nelson Mestrinho, que me proporcionaram tantos dos conhecimentos que tenho hoje, assim como a vontade de continuar a procurar e a aprender.

Por fim, às amigas que surgiram na minha vida ao longo destes cinco anos: Inês Lourenço, Vanessa Costa, Elena Vrabie, Susana Silva, Bárbara Farinha, Carolina Mafra, Ana Raquel Antunes, Raquel Lima, Mariana Mota e Catarina Faria. Todas elas foram a minha segunda família em Santarém.

A todos, um grande obrigada.

Resumo

Com a realização deste estudo pretende-se aprofundar a compreensão da importância do tempo de sesta no Jardim de infância, conhecer a opinião de profissionais que desenvolvem a sua atividade profissional neste contexto, assim como na Formação de Educadores. Trata-se de um estudo de carácter exploratório, utilizando uma abordagem de natureza qualitativa. Os instrumentos utilizados para a recolha de dados foram a entrevista e o inquérito. As conclusões do estudo apontam para uma importante sensibilidade e reconhecimento dos profissionais de educação de infância com respeito a este tema e para a importância da disponibilização do tempo de sesta em Jardim de Infância, com vista ao equilíbrio somático e psíquico da criança jovem e para um clima de maior bem-estar no dia a dia do Jardim de Infância.

Palavras-chave: sesta; jardim-de-infância; saúde e bem-estar infantil; desenvolvimento e aprendizagem

Abstract

The purpose of this study is to deepen the understanding of the importance of nap time in kindergarten, to know the opinion of professionals who develop their professional activity in this context, as well as professionals involved in the training of educators. This is an exploratory study, using a qualitative approach. The instruments used for data collection were the interview and questionnaire. The conclusions of the study point to an important sensitivity and recognition of kindergarten professionals with regard to this theme and to the importance of making nap time available in kindergarten, with the aim of providing the somatic and psychic well-being of the young child and for a climate of greater well-being in kindergarten day-to-day.

Keywords: nap time; kindergarten; child health and wellbeing; development and learning

Índice

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract	iii
Introdução	1
Parte I - Estágio	2
1.1. Caracterização do contexto de estágio em creche	3
1.2. Caracterização do contexto de estágio em jardim de infância	7
1.3. Caracterização do contexto de estágio em creche	10
Parte II - Investigação	17
1. Preâmbulo	18
2. Enquadramento teórico	19
2.1. O sono como função essencial à vida	19
2.2. Ciclos do sono	20
2.3. O sono na infância	21
2.4. A sesta e os seus benefícios	24
2.5. Perturbações do sono	25
2.6. As condições para um sono de qualidade na infância	26
3. Aspetos metodológicos	28
3.1. Problema	28
3.2. Objetivos do estudo	28
3.3. Tipo de estudo	28
3.4. Amostra	29
3.5. Procedimentos	29
3.6. Técnicas e instrumentos	30
4. Análise e discussão dos resultados	31
4.1. Análise descritiva das Entrevistas aos educadores de Infância	31
4.2. Análise descritiva das Entrevistas aos Coordenadores	33
4.3. Análise descritiva das Entrevistas ao Presidente APEI	35
5. Conclusões do estudo	37
Considerações finais	38
Referências Bibliográficas	40

Índice de anexos

Anexo I – Carta para Educadores de Infância

Anexo II- Carta para Coordenadores de mestrados

Anexo III- Carta para direção da APEI

Anexo IV- Guião da entrevista a Educadores de Infância

Anexo V– Guião do inquérito

Anexo VI- Guião da entrevista ao diretor da APEI

Anexo VII– Transcrição das entrevistas a Educadores de Infância

Anexo VIII- Transcrição da entrevista ao Presidente da APEI

Anexo IX- Inquérito aos coordenadores de mestrados de Educação Pré-escolar

Anexo X- Respostas aos inquéritos por parte dos coordenadores de mestrados em Educação Pré-escolar

Índice de abreviaturas

AAAF	Atividades de Animação e Apoio à Família
AEC	Atividades Extracurriculares
APEI	Associação de Profissionais de Educação de Infância
ATL	Atividades de Tempos Livres
EEG	Eletroencefalograma
IPSS	Instituição Particular de Solidariedade Social
NEE	Necessidades Educativas Especiais

Introdução

O presente Relatório Final de Mestrado tem como objetivo a obtenção do grau de mestre em Educação Pré-Escolar. Nele apresentarei o trabalho desenvolvido ao longo do mestrado, no âmbito dos três semestres da unidade curricular PES.

Esta unidade curricular visa promover as aprendizagens e competências desenvolvidas ao longo dos cinco anos de formação inicial (licenciatura e mestrado), colocando-as em prática nos estágios, de períodos de cerca de três meses, articulando esta experiência vivida com a reflexão sobre as situações observadas.

No seu seguimento, é proposto um trabalho de carácter investigativo. O principal objetivo deste trabalho é a escolha de um tema coerente com a faixa etária com a qual contactámos (dos zero aos seis anos) e que mereça algum tempo de atenção, exploração e reflexão.

O presente documento encontra-se assim dividido em duas partes. A primeira respeita à contextualização e descrição dos três estágios realizados ao longo do mestrado em educação pré-escolar: dois em creche e um em jardim de infância. Para além da descrição do contexto, é apresentada a minha experiência pessoal: as atividades realizadas e as situações que fui observando ao longo do mesmo. Por fim, uma reflexão do processo de aprendizagem ao longo destes dois anos.

Na segunda parte é apresentado o trabalho investigativo, que segue os seguintes tópicos: (1) preâmbulo, o que revela de onde surgiu o interesse por este tema; (2) enquadramento teórico, (3) opções metodológicas, explicação do problema, os objetivos que se pretendem atingir com este estudo, o tipo de estudo, a amostra, os procedimentos utilizados e as técnicas e instrumentos; por fim (4) a recolha e análise dos resultados do estudo e as suas conclusões.

Parte I - Estágio

1. Contextos de estágio

Ao longo do mestrado em educação pré-escolar tive oportunidade de estagiar nos contextos de creche e de jardim de infância. O primeiro estágio de creche decorreu no ano letivo 2017/2018, de novembro a janeiro, e o de jardim de infância nos meses de abril a junho. O segundo estágio de creche decorreu em 2018/2019, de novembro a janeiro. Estes momentos contribuíram para o meu crescimento a nível profissional e pessoal, no sentido de uma familiarização com a profissão e o alargar dos conhecimentos abordados nas unidades curriculares.

As instituições nas quais estagiei localizam-se no distrito e concelho de Santarém, parte integrante da NUTII da Lezíria do Tejo. Segundo os dados estatísticos fornecidos pelo INE, relativamente ao último recenseamento do ano 2011, a população distrital era de 62200 indivíduos, das quais 47% eram do sexo masculino e 53% do sexo feminino. Dentro deste panorama, a faixa etária predominante é a dos indivíduos adultos, com idades compreendidas entre os 25 aos 64 anos. Sendo que as crianças e os idosos assumem uma percentagem semelhante. Relativamente à natalidade, segundo a fonte PORDATA, esta exprime-se por per milagem de 8,4. Situação esta que obriga o distrito a garantir boas condições ao nível da educação, desde o primeiro ano de vida. Quanto à taxa de desemprego no distrito, segundo os dados fornecidos pela Câmara Municipal de Santarém, é de 11%. Situação esta que obriga a mesma entidade a garantir espaços escolares de carácter solidário social.

A cidade, embora seja um meio urbano, está dotada de diversos espaços verdes que possibilitam momentos de lazer. Assim como uma boa rede de transportes públicos, o que contribui para uma extensa distribuição da população.

1.1. Caracterização do contexto de estágio em creche

A primeira instituição que me recebeu durante dois meses é uma IPSS, cuja missão é proporcionar um desenvolvimento harmonioso à criança, em conjunto com a comunidade local, apostando numa relação de proximidade e afetividade. Os principais valores que se pretendem transmitir são a solidariedade, competência, tolerância e honestidade.

Esta instituição dá resposta às necessidades das famílias desde a creche, ao jardim de infância e possui igualmente uma componente de ATL. Recebe diariamente duzentas crianças com idades compreendidas entre os quatro meses e os seis anos.

Quanto ao espaço físico e material, a instituição está bem organizada, sendo que em cada lado da entrada o espaço é dividido entre as valências de creche e jardim de infância.

Trata-se de um edifício térreo cujas áreas individuais são espaçosas. No lado da creche, existem cinco salas equipadas com casa de banho cada uma delas, uma sala de acolhimento, dois refeitórios (um para a creche e outro para o jardim de infância), a copa, onde é preparada a comida; e um ginásio, onde são guardados muitos materiais pedagógicos. No lado do jardim de infância, existem cinco salas, também com casas de banho, uma sala polivalente onde ocorrem AECs e um escritório da direção. Relativamente ao espaço exterior, encontramos um grande pátio com acesso direto a todas as salas da creche e jardim de infância.

A Instituição abre as portas às 8h, que é quando ocorre o acolhimento numa das salas. As educadoras chegam às 9h e reúnem os respetivos grupos para se dirigirem às salas, iniciando então o período letivo. Às 11h as crianças vão à casa de banho - o momento de higiene - e dirigem-se depois para o refeitório para almoçar. Após este, há um novo momento de higiene para trocar fraldas e lavar as mãos e depois as crianças vão para a sala fazer a sesta. Esta tem uma duração de duas horas e meia. As educadoras retomam as atividades em sala, que terminam às 17h. Os grupos ficam a cargo das auxiliares até às 19h, sendo esta a hora do encerramento da instituição.

Para esta rotina, a instituição conta com duas educadoras na valência de creche e três de jardim de infância, dez auxiliares, uma animadora social responsável pelo ATL, três auxiliares com a função de garantir o bom funcionamento da copa e três funcionárias da limpeza. O transporte das crianças é feito por dois condutores.

As áreas de expressão motora e musical são opcionais (por decisão dos encarregados de educação) e lecionadas por dois docentes.

O Projeto da Instituição, com o tema “A Saúde e Bem-Estar”, tem como objetivo que as crianças adquiram uma série de conhecimentos, capacidades e atitudes. Tem como principais objetivos o conhecimento da importância dos cuidados a ter com a saúde, a segurança pessoal e a segurança dos outros, as características saudáveis dos alimentos, as vantagens de uma alimentação saudável e as desvantagens de uma alimentação incorreta, a compreensão da relação entre a alimentação e bem-estar, o conhecimento dos alimentos que devem ser ingeridos em maior e menor quantidade, a importância do cuidado a ter com o próprio corpo (higiene pessoal) e os riscos de uma vida sedentária.

A sala onde decorreu o estágio era ampla e bastante iluminada pela luz solar e com livre acesso para o espaço exterior. Não estava organizada por áreas, havendo apenas uma mesa onde a educadora elaborava os seus trabalhos com as crianças e um colchão para os momentos de reunião. Existia um móvel ao nível do alcance das crianças com carros, legos e alguns bonecos e uma prateleira mais alta com alguns jogos que não eram de livre acesso às crianças.

O grupo era composto por dezassete crianças, doze do sexo masculino e cinco do sexo feminino, todas elas com idades compreendidas entre os dois e três anos.

Tratava-se de um grupo heterogéneo, apresentando diferentes estádios de amadurecimento face ao padrão estimado para esta idade. Apenas duas crianças já não usavam fralda, a generalidade no grupo dificilmente se conseguia concentrar por mais do que por um curto espaço de tempo, com discrepâncias ao nível da linguagem oral e apenas uma minoria do grupo se exprimia oralmente de forma fácil. A generalidade do grupo parecia estar carente de afeto. Pelo que pude observar, os estímulos por parte da educadora pareceram-me escassos, não verifiquei que existissem momentos suficientes que ajudassem ao desenvolvimento do grupo. Por exemplo o momento do encontro matinal, canções ou histórias, de modo a que a relação entre a educadora/grupo fosse mais forte, ajudando a que as crianças a vissem como uma figura protetora e estimuladas para desenvolverem as suas competências.

Os brinquedos mais procurados eram essencialmente os carros, algumas crianças também procuravam brincar com os bonecos, com os alimentos de plástico e com os disfarces do armário.

O projeto que a educadora se propunha desenvolver com o seu grupo ao longo do ano, tinha por base o Projeto da Instituição, a saber, “A Saúde e o Bem-estar”.

Com as atividades pretendia-se abranger em simultâneo três grandes dimensões do desenvolvimento: cognitiva, físico-motora e pessoal e social. Quanto a esta última, referia-se à aquisição de hábitos de alimentação e de higiene, assim como a realização, de uma forma cada vez mais autónoma, das atividades de rotina e orientadas, desempenhando tarefas simples. Relativamente à dimensão físico-motora, pretendia-se a consolidação dos movimentos de motricidade geral e o desenvolvimento da motricidade fina de forma a utilizar corretamente materiais como lápis, pincéis, marcadores, entre outros. Ao nível cognitivo pretendia-se que as crianças desenvolvessem o vocabulário, utilizassem a linguagem oral acompanhada de gestos como meio de comunicar e de se relacionar com os outros, desenvolvessem competências comunicativas em diferentes linguagens artísticas e conhecessem as componentes básicas do meio natural envolvente.

O projeto de estágio que eu e a minha parceira de estágio concebemos e implementámos estava relacionado com as histórias e as suas potencialidades - “Aprender com as Histórias”. Este tema surgiu devido ao gosto e interesse que o grupo de crianças demonstrava sempre que contávamos uma história. Na rotina implementada pela educadora não existia um momento de leitura de um conto, fazendo com que as crianças ficassem ainda mais curiosas.

Na implementação deste projeto tínhamos vários objetivos: desenvolver a imaginação e da capacidade de concentração em momentos de reunião, adquirir novo vocabulário;

incentivar o gosto por ouvir histórias, promover o gosto pela leitura desde a primeira infância, estimular a expressão e comunicação oral e promover o desenvolvimento da linguagem. Relativamente às estratégias de implementação do projeto, consistiam na utilização das histórias e do seu contar como indutor de aprendizagens e ponto/ponte de partida para novas experiências e conhecimentos, disponibilizar os livros após o contar, utilizar suportes diversificados que acompanhavam o conto da história, procurando que a criança representasse a história na sua mente e lhe acrescentasse a sua fantasia. O projeto foi ao encontro dos Projetos de Instituição e de Sala, proporcionando um trabalho pedagógico benéfico e coeso para o grupo de crianças.

Muitas foram as atividades que aconteceram ao longo do estágio. Destacaria, contudo, duas. Uma delas devido ao envolvimento e bem-estar que o grupo demonstrou. Para Portugal e Laevers (2008):

“o bem-estar é um estado emocional marcado pela satisfação e prazer, por uma grande serenidade interior, mas também, em simultâneo, por energia, vitalidade e abertura ao exterior. (...) O equilíbrio entre bem-estar e implicação é fundamental para a criança atingir o seu desenvolvimento pleno.

Esta atividade consistia em contar a história “Monstro das cores” e, à medida que surgia uma cor, a sala iluminava-se da mesma. As reações eram de muito espanto e surpresa, mas também muita atenção ao que se estava a contar. Tentei ao máximo ser expressiva de modo a que as crianças não canalizassem a sua atenção apenas para as cores. De seguida, cada criança tinha um balão com as cores que foram referidas no conto e que teria de colocar no pote correspondente. Aproveitei para desenvolver a área de conteúdo da matemática, na medida que as crianças tinham de associar o balão ao pote. No final da atividade, enchemos os balões para que pudessem brincar. Procurei igualmente desenvolver um pouco a brincadeira a pares, o que viria a ser proporcionado pelo facto de os balões irem escasseando quando rebentavam, mostrando que dois podiam brincar com o mesmo balão, lançando-o um ao outro. Com este conjunto de atividades pretendi atingir objetivos como a promoção de vocabulário, (as cores); associar dois elementos (o balão com o pote), desenvolver a relação com o outro e a motricidade geral (a agilidade para lançar e apanhar o balão).

Uma outra atividade que destacaria foi a que se desenrolou em torno da história “A que sabe a lua”, com dedoches (sem livro de apoio). Ao contrário da outra, esta correu menos bem. À medida que ia surgindo um animal, tínhamos de andar, em grande grupo, imitando o mesmo e fazendo o seu som. Nesta atividade pretendia, de forma lúdica, desenvolver a motricidade geral e promover o alargamento do vocabulário relativamente aos animais. O que não correu tão bem foi o facto de o grupo se ter desligado da atividade devido à agitação. O que poderia ter feito de diferente? Possivelmente contar a história, com dedoches, mas com o livro também, para que a atenção do grupo estivesse mais presa à história. Depois podíamos

trabalhar a parte motora, andando e fazendo os sons dos animais. Penso que o facto de ter surgido tantos nomes num curto espaço de tempo, confundiu e agitou as crianças.

Na concretização destas e de outras atividades, tivemos oportunidade, enquanto par de estágio e alternadamente, de avaliar as crianças, assim como a nossa própria prestação como educadoras e “gestoras” de um grupo. Foram usados métodos de avaliação como: grelhas de avaliação – procurando sempre que fosse a colega que fez a intervenção a preenchê-la, de modo a servir de treino para quando estivermos sozinhas com as crianças; registos fotográficos e vídeos das produções das crianças, materiais ou orais; conversas informais entre o par de estágio e/ou com a educadora cooperante. Com os registos recolhidos, conseguimos ter a perceção do que poderia ter sido alterado para que a atividade corresse melhor ou para atingir da melhor forma os objetivos pretendidos.

1.2. Caracterização do contexto de estágio em jardim de infância

A instituição na qual realizei o meu estágio no contexto de jardim de infância pertence a um agrupamento de escolas fundado no ano letivo 2001/2002. Neste agrupamento estão agregados três jardins de infância, quatro escolas de 1º CEB com valência de jardim de infância, quatro escolas a lecionar unicamente primeiro ciclo e uma escola de 2º CEB e 3º CEB. Abrange nove freguesias do concelho de Santarém. O agrupamento refere ter como missão “formar cidadãos aptos e produtivos, capazes de optarem pela progressão de estudos ou pela integração na vida ativa, por terem frequentado uma Escola onde se aprende a Aprender, a Fazer, a Estar e a Ser, através do Saber” (Agrupamento de Escolas Alexandre Herculano, 2017, p.16).

A instituição possui apenas a valência de jardim de infância, com duas salas. Trata-se de um edifício térreo com oito espaços individuais: uma sala polivalente destinada aos momentos de acolhimento e de refeição, AEC e a atividades complementares das educadoras; um escritório das educadoras e uma pequena sala para as auxiliares guardarem os seus pertences; duas casas de banho, uma apropriada para as crianças e outra para os adultos; uma sala destinada ao uso das AEC.

O espaço exterior é bastante diversificado, com áreas distintas quanto aos materiais e à luminosidade. Na entrada da vedação da instituição, existe uma área ampla e livre, com uma parte coberta com um toldo e uma outra área descoberta. Nas traseiras existe um espaço rico em materiais que proporcionam diferentes experiências às crianças: há um espaço relvado com uma grande árvore, uma grande área de sombra com duas mesas e um comboio de madeira, uma enorme caixa de areia com um escorrega, dois baloiços e outros objectos de diversão que desenvolvem a motricidade das crianças. Este espaço possui vários materiais como baldes, pás e bicicletas.

No que diz respeito aos recursos humanos, o jardim de infância conta com duas educadoras, duas auxiliares, uma auxiliar que apenas realiza serviço na hora de almoço e uma voluntária para ajudar nas rotinas de ambas as salas. Conta também com três docentes que lecionam as AEC e uma terapeuta que exerce funções de NEE ao nível do agrupamento.

A instituição abre às 8h30. Pelas 9h os dois grupos dirigem-se para as respetivas salas com as educadoras. O momento inicial é de reunião matinal e, de seguida, brincadeira livre e/ou atividades. Às 10h30 ambas as salas vão para o exterior lanchar e as crianças têm depois o momento de recreio, durante 1h30. A meio da manhã são chamadas para lavar as mãos e para almoçar. Depois do almoço, voltam para o recreio até que as educadoras cheguem da sua pausa letiva e ambos os grupos se dirigem para as salas para o momento da história e brincam e/ou realizam as atividades propostas pela educadora. O horário letivo da educadora termina às 15h30 e é quando os professores das AEC iniciam o seu horário, ficando a auxiliar responsável pelos outros elementos do grupo até que todas as crianças tenham ido para casa.

A rotina é semelhante para as duas salas. As educadoras trabalham de forma interligada, promovendo diversas atividades e momentos de interação entre os dois grupos.

A instituição dispõe de AEC de legos, inglês, expressão motora e ciências experimentais. Os custos destas atividades ficam a cargo dos encarregados de educação.

A Instituição não dispõe de um projeto educativo que se aplique exclusivamente ao jardim de infância, mas sim um projeto de agrupamento. Este tem como finalidades a educação para os princípios e valores da liberdade, solidariedade, responsabilidade, autoridade, justiça, preocupação pela preservação da saúde e do ambiente, respeito e aceitação pelo outro e pelas suas diferenças, sendo sublinhada a importância do conceito de escola inclusiva.

Relativamente à sala onde decorreu o estágio, era ampla e muito luminosa, com quatro janelas para o exterior. Estava organizada e dividida por áreas sendo o mobiliário adequado à faixa etária. Tinha então: uma área de reunião, com um tapete de borracha e uns sofás de espuma; um móvel com jogos de chão e outro com jogos de mesa; uma mesa destinada aos trabalhos, a jogos, a desenhos e outras atividades; um cavalete para pinturas, um lavatório de apoio e uma mesa para a plasticina; um espaço das ciências, com ímanes, pequenos insetos embalsamados e lupas; um pequeno palco de madeira para fantoches; a casinha, equipada com diversos materiais como um espelho, um guarda-roupa, uma cama, um móvel, uma cozinha com loiça e alimentos e uma mesa no centro.

O grupo era constituído por dezasseis crianças com idades compreendidas entre os três e os seis anos, sete do sexo feminino e nove do sexo masculino.

Duas crianças apresentavam necessidade de cuidados médicos específicos (diabetes) e uma das crianças tinha necessidades educativas especiais (no âmbito do espectro do autismo). Esta criança era acompanhada todas as quartas-feiras de manhã pela terapeuta.

Apesar das dificuldades de comunicação que tinha participava em todas as atividades propostas com o restante grupo.

Pareceu-me um grupo bastante curioso e empenhado nas atividades propostas. Interessando-se menos por atividades monótonas. As áreas em que as crianças mais se motivavam e que pareciam mais lhes agradar eram as das expressões, área que a educadora integrava regularmente no seu método e prática pedagógica, fazendo sempre uma interdisciplinaridade com a matemática, o português e o conhecimento do mundo. As atividades preferidas das crianças eram: as brincadeiras ao ar livre (sendo estas deveras valorizadas pelas educadoras), a área da casinha (que suscitava sempre alguns pequenos conflitos pois todas queriam aí brincar) e os jogos de chão, que obedeciam a uma certa estratégia e agilidade, deixando-as mais compenetradas.

O Projeto de estágio concebido para intervir neste grupo estava relacionado com as histórias e as suas potencialidades. Este tema foi decidido em concordância com a educadora cooperante devido ao gosto que as crianças mostravam pelas histórias. Revela-se também uma mais valia para nós, estagiárias, pois é um bom ponto de partida para desenvolver áreas de conteúdo de forma lúdica.

Como principal suporte deste projeto decidimos criar uma tenda no espaço exterior dedicado à leitura de histórias. Esta era feita de paletes de mercadorias na base, um arco preso na árvore e as “paredes” da tenda eram feitas de trapilho. As crianças participaram desde o início ao fim, desde pintar a base da tenda de elementos de natureza, aos nós do trapilho no arco em sequências criadas por elas, até à pintura das almofadas com folhas das árvores. Pretendíamos criar um espaço harmonioso para que as crianças o procurassem conhecer e contactar com um livro. Este projecto subentendia vários objetivos, entre os quais: desenvolver técnicas de pintura com pincéis e folhas; desenvolver conteúdos matemáticos, como as sequências; desenvolver a motricidade fina através da feitura dos nós no trapilho; a promoção do sentido de entajuda; o saber cuidar do que foi criado por nós próprios;

Este projeto foi avaliado nas suas várias etapas, visto que demorou muitos dias a ser finalizado, para darmos oportunidade a todas as crianças de participarem de igual modo. A avaliação final passou pela junção de todas as produções, captadas por fotografia, produções orais e escritas e grelhas de avaliação do empenho e envolvimento.

Ao longo do estágio de dois meses, foram muitas as atividades que foram desenvolvidas. Destacaria uma história “O Nabo Gigante”. Primeiramente contei a história em grande grupo de forma expressiva, pedindo para me acompanharem nos gestos. De seguida, distribui máscaras às crianças e organizei-as por grupos para dramatizarem a história. Comecei por ser o narrador e, à medida que os animais iam surgindo, as crianças metiam-se em fila, representando. Com esta atividade pretendia desenvolver a expressão dramática, promovendo gestos referentes às situações; promover o conhecimento de novo vocabulário;

desenvolver conteúdos matemáticos e de lógica, nomeadamente a ordem numeral crescente que ia surgindo na história. Considero que a atividade cumpriu os objectivos pretendidos, mantendo sempre as crianças com indicadores de bem-estar, motivação e envolvimento, principalmente na expressão dramática. Para estar totalmente disponível para a atividade, de forma a que o grupo não se dispersasse, optei por filmar a dramatização, o que permitiu posteriormente ter uma observação detalhada do decurso da atividade nas suas diferentes etapas e o envolvimento de cada criança.

Uma outra atividade que não correu tão bem foi a criação de uma árvore genealógica para a comemoração do dia da família. Para iniciar a mesma, tentei explicar ao grupo do que esta se tratava. No entanto, não usei o melhor método para explicar algo tão subjetivo na cabeça de uma criança. Tive de contar com a ajuda da educadora cooperante para que as crianças ficassem a perceber.

O desenrolar da atividade também não correu da melhor forma pois tratava-se de uma atividade muito monótona, algo que aquele grupo não estava habituado: fazer o desenho numa folha com canetas de feltro da sua família. Comecei a perceber que as crianças estavam desmotivadas, o que me fez pensar que as características daquele grupo não se adaptavam àquele tipo de atividades.

Se tivesse tido mais atenção aos interesses das crianças, talvez pudesse fazer o mesmo trabalho mas com outros materiais. Em vez de desenho no papel, poderia fazer em fantoches (tendo em conta que as crianças já tinham a motricidade geral desenvolvida para esse tipo de atividades). Assim, talvez se sentissem mais interessadas e motivadas. Acredito que quando isso não acontece, a criança não se sente disposta a aprender mais.

1.3.Caracterização do contexto de estágio em creche

O segundo estágio na valência de creche teve uma duração três meses, entre novembro e janeiro, numa instituição particular de utilidade pública, reconhecida como Instituição Particular de Solidariedade Social. Esta Instituição responde às necessidades de diferentes faixas etárias do concelho de Santarém, desde as crianças aos idosos.

O jardim de infância inaugurou no ano letivo 1998/1999 e tem como principais objetivos “assegurar os cuidados essenciais à criança no que diz respeito à alimentação e à higiene, acompanhar o pleno desenvolvimento da criança, em elaboração estreita com a família, promovendo um ambiente que permita o seu desenvolvimento pessoal e social, no respeito pelas duas características individuais e colocar no despiste precoce de qualquer inadaptação ou deficiência assegurando o encaminhamento adequado” (Santa Casa da Misericórdia de Santarém, 2013).

A instituição leciona as valências de creche e jardim de infância, acolhendo um total de cento e nove crianças com idades compreendidas entre os três meses e os seis anos de idade. Conta com o empenho diário de seis educadoras, sendo uma para cada sala; oito auxiliares, duas no berçário e uma por cada sala; três copeiras responsáveis pela alimentação e cozinha e uma terapeuta de NEE. Quanto à lecionação de AEC, uma docente para as sessões de dança, uma outra para o conto de histórias e uma outra para a dança criativa.

Relativamente ao espaço físico, trata-se de uma estrutura de dois andares, cujo o rés do chão é utilizado para duas salas de jardim de infância, com uma casa de banho adequada e adaptada à faixa etária, a uso de ambas as salas. O primeiro piso é destinado a uma sala de jardim de infância e à valência de creche, com três salas, das quais uma para o berçário, e outras duas para os um e dois anos.

Existe também uma sala familiar que acolhe um grupo de crianças com idades compreendidas entre os dois e os cinco anos, com ligação a uma sala polivalente onde ocorre o acolhimento todas as manhãs. Todas estas salas contam com uma casa de banho. Para as refeições, cada valência tem um refeitório, ambos separados pela copa. O espaço exterior é de pequenas dimensões e está equipado por escorregas, baloiços e uma casinha para que as crianças possam explorar e brincar.

A creche inicia o seu dia às 7h30 com o acolhimento de todas as crianças na sala polivalente até as educadoras chegarem, às 9h, e se dirigirem com os seus grupos para as salas respetivas, iniciando assim as atividades e brincadeira orientada até às 11h. Após o momento de higiene, as crianças vão para o refeitório até ao meio dia e meia. De seguida, após a rotina de higiene, vão dormir a sesta, com a duração aproximada de duas horas e meia. Segue-se o lanche e depois as crianças brincam até que os encarregados de educação ou outros familiares autorizados as venham buscar, até às 19h30. O horário da educadora termina às 17h, ficando assim o grupo a cargo da auxiliar de infância.

A instituição segue uma pedagogia direcionada pela metodologia de projeto, assente no modelo High-Scope que, segundo Hohmann e Weikart (Educar a Criança, 2004), consiste em “viver experiências diretas e imediatas e retirar delas significado através da reflexão, meios para a construção do conhecimento que ajuda a criança a dar sentido ao mundo”.

O Projeto da Instituição é elaborado no início do ano letivo e serve de base à prática pedagógica das educadoras. Durante o meu estágio o Projeto tinha o título de “Brinco... Descubro!” e definia como objetivo geral criar nas salas de creche um ambiente de aprendizagens ativas que favorecesse a autonomia das crianças. Compete ao educador criar momentos desafiadores e estimulantes para que a criança se desenvolva autonomamente. Os principais objetivos deste projeto eram realizar atividades de forma lúdica, fazer uma interligação entre o real e o imaginário, agilizar a reflexão e ação, elaborar e vivenciar

diferentes papéis, desenvolver a linguagem verbal, a sociabilidade, a imaginação e a criatividade.

No que diz respeito à sala onde decorreu o estágio, era bastante luminosa, com luz natural proveniente de grandes janelas. A sua dimensão era, contudo, reduzida e estava dividida em áreas bem definidas e organizadas: a biblioteca, a garagem, o painel da marcação das presenças e do tempo, a quinta, a casinha, os jogos de mesa, o fraldário e a área de trabalho com duas mesas. As mesas ocupam a maior parte da área da sala, não havendo muito espaço para os adultos e as crianças circularem livremente.

O grupo era composto por dezoito crianças de dois anos, oito do sexo feminino e dez do sexo masculino. A maior parte ingressou da sala de um ano no ano letivo anterior, havendo já um conhecimento recíproco (educadora/instituição/pessoal/ criança/família). Em minha opinião, esta situação é benéfica pois as crianças sentem-se num ambiente familiar, criando confiança e raízes.

Quanto às características gerais, o grupo não apresentava grandes discrepâncias relativamente ao nível de desenvolvimento esperado nesta faixa etária. Eram crianças bastante autónomas nos diferentes momentos da rotina, quer na higiene quer na alimentação, na sesta ou na brincadeira livre. Mostravam-se sempre interessadas e curiosas com a novidade e era um grupo calmo. No que diz respeito à motricidade, o grupo mostra uma grande facilidade na manipulação dos objetos, brinquedos, talheres, pincéis, entre outros. No que concerne ao desenvolvimento da oralidade o grupo apresentava algumas diferenças, havia crianças que tinham muita facilidade em transmitir o que queriam, já outras falavam muito pouco. As áreas preferidas do grupo eram a casinha e a garagem no que respeita aos meninos e os bebés no caso das meninas. A diferença entre géneros era notória e reparei que a educadora e a auxiliar colocavam as crianças a brincar em várias áreas de jogo, diversificando as experiências, apaziguando esta diferença.

O Projeto Pedagógico da sala tinha como tema “*Aprender a Brincar*” e como principais objetivos o aprender a brincar, a socializar, a explorar e a descobrir o mundo em redor, o desenvolvimento da autonomia na higiene e na alimentação, o cumprimento das regras e o conhecimento do “eu” e do “outro”. As áreas de conteúdo desenvolvidas eram as expressões musical, físico-motora, plástica e dramática, a linguagem oral e as relações sociais, no sentido de criar um bom ambiente entre pares/grupo, interagir e brincar com “o outro”.

O objetivo de envolvimento parental estava presente e tomava forma, por exemplo no enviar o pedido de pequenos trabalhos para que os encarregados de educação pudessem elaborá-los com as crianças.

Quanto ao projeto que desenvolvi neste último estágio em creche, passou pelo desenvolvimento de todas as áreas de conteúdo de modo a promover o bem-estar geral de cada criança. Este tema surge das características e das necessidades das crianças desta

faixa etária. Corporizando esta ideia os objetivos gerais que pretendíamos desenvolver ao longo das semanas de estágio eram: proporcionar o desenvolvimento psicomotor, social, cognitivo e linguístico; explorar diferentes objetos e materiais, promover o contacto com diferentes texturas e sensações, despertar na criança a atenção, concentração, imaginação e o prazer pela descoberta, proporcionar o bem-estar e desenvolvimento integral das crianças num clima de segurança efetiva e, ainda, promover a autonomia.

Ao longo deste projeto foram planeadas e postas em prática diversas atividades, das quais destaco duas. Uma delas tinha o intuito de desenvolver a sensibilidade dos pés, através de um tapete sensorial. Este era composto por vários materiais, entre os quais pedras, puffs de banho, botões, alumínio, entre outros, materiais que provocavam igualmente sensações diferentes nos pés. Percebi que as crianças, de modo geral, por não estarem habituadas a este tipo de estímulo pois ficavam um pouco reticentes ao passarem para um novo material. Apenas no final de percorrer cada etapa é que eram capazes de percorrer tudo novamente sozinhas. Nesta fase, já se sentiam capazes e com segurança, indicadores do aumento de confiança e bem-estar. De forma geral, creio que esta atividade correu bastante bem, não só pelo feedback positivo por parte das crianças, mas porque senti que as dificuldades das crianças foram diminuindo com o meu incentivo (dar a mão e encorajar com palavras) e uma confiança que aumentava, permitindo novas explorações.

Para esta atividade foi-me um pouco difícil criar uma grelha de observação, como fonte de avaliação, devido à minha envolvimento integral na atividade. Decidi, então, filmar cada criança para que, mais tarde e ponderadamente, pudesse retirar as notas necessárias.

Uma outra atividade que, ao contrário da anteriormente referida, correu menos bem, consistiu em medir cada criança e criar uma barra com a mesma altura na parede. Com este processo pretendia que as crianças adquirissem conceitos matemáticos como a comparação entre “o mais alto” e “o mais baixo”. No entanto, não atendi totalmente às características do grupo, tendo-me apercebido que as crianças não entenderam o que realmente se estava a passar, embora tivesse explicado várias vezes. Nesta situação, teria optado por talvez por utilizar apenas dois bonecos, um grande e um pequeno. Introduzindo, assim, o conceito de mais alto e mais pequeno mais facilmente.

2. Reflexão sobre o trabalho desenvolvido

Ao longo da minha formação inicial frequentei diversos estágios. Os que ocorreram no mestrado foram, contudo, mais ricos, devido à sua duração e planeamento e, certamente, porque já havia um caminho de aprendizagens percorrido que me permitiu olhar de outra forma o meu trabalho e estar de outro modo com as crianças. Nesta fase teria de ser literalmente educadora, uma “educadora de verdade”, por um prazo de dois meses, com um

grupo de crianças para conhecer e para gerir, múltiplas atividades para planificar, executar e avaliar, procurando proporcionar diversas aprendizagens e experiências a pequenos seres humanos pelos quais seria, de certo modo, responsável. É na primeira infância que se desenvolvem capacidades emocionais, cognitivas, físicas e sociais fundamentais que abrirão as novas etapas do desenvolvimento. E nós, educadoras estagiárias, fazíamos parte destas importantes experiências de vida.

Durante os três estágios aprendi muito e cometi erros que me ajudaram igualmente a crescer profissionalmente. Nesta fase ainda inicial da minha formação, sinto um processo de amadurecimento pessoal e profissional que vivo no dia-a-dia, em cada encontro com as crianças, com as actividades a que me proponho e que lhes proponho, com as educadoras cooperantes, nas reflexões que vou fazendo. Cada dia é um dia de crescimento.

Antes de iniciar cada estágio tinha sempre muitas dúvidas, receios. Um deles era o de não ser capaz de criar uma boa relação profissional com a educadora cooperante. Iria entrar numa sala com um grupo de, por vezes, vinte e cinco crianças, já com normas e rotinas definidas pela educadora, com uma figura de referência já existente. Como encontraria eu o meu lugar? Sabia que era fundamental que se estabelecesse uma relação de confiança e de boa cooperação com a educadora cooperante para que houvesse um ambiente de bem-estar e segurança e consequentemente transmitir confiança, segurança e bem-estar às crianças. Caso contrário, elas acabariam por me ver como uma “estranha” e eu própria por me sentir assim. Sinto que consegui ultrapassar este obstáculo e sentir-me confiante no meu lugar.

Sinto que fui evoluindo muito ao longo dos estágios. Inicialmente tinha muita dificuldade na gestão do grupo, principalmente nos momentos de atividade orientada. Tratava-se de um enorme desafio, organizar o grupo para que todas as crianças estivessem a desenvolver as suas capacidades autonomamente e de forma calma, para que todo o grupo pudesse aproveitar e experienciar novas situações em simultâneo. Fui pondo em prática estratégias de atenção a cada criança e ao grupo, experimentando, por exemplo, propor a brincadeira livre, enquanto orientava uma actividade com uma ou outra criança. Fui igualmente aprendendo a seguir os interesses e as necessidades do grupo e de cada criança. Por vezes, algumas das atividades que pensava serem interessantes (no meu ponto de vista) e que planificava, na prática não eram bem-sucedidas, pois não eram interessantes no ponto de vista das crianças. Comecei então a ouvir e a observá-las mais para perceber o que aquele grupo e cada uma delas gostava de fazer, para poder, com cada atividade, proporcionar motivação e desenvolvimento.

Outro desafio foi aprender a estar com cada criança. Apesar de ter de dar atenção a mais de uma dezena de crianças, é importante que cada uma delas possa sentir a disponibilidade individualizada da educadora. Atender ao seu ritmo, características, necessidades físicas e emocionais, sabendo por exemplo como ela gosta de ser deitada para

a sesta, se precisa da “fraldinha”, se gosta de ser tapada com o lençol ou não. Mas também perceber como intervir em relação a cada personalidade. Por exemplo, no segundo estágio de creche, tinha uma criança na sala que todos à sua volta diziam que era muito teimosa, mas percebi que afinal ela apenas não fazia algo sem perceber bem o que estava a acontecer. Então um dia, quando ela estava sentada na mesa do almoço e não queria sair com todos os colegas para ir à casa de banho, cheguei-me perto, baixei-me ao seu nível e expliquei-lhe o que ia fazer a seguir. A sua reação foi inesperada, sorriu e foi a correr para a casa de banho. Fiquei a refletir muito sobre esta situação: se eu não faço algo sem saber o que é e para que é, porque é que as crianças têm de fazer tudo o que alguém mandar?

Um dos aspetos que sei que ainda tenho de melhorar é envolver mais as famílias no ambiente educativo. Durante os estágios, sempre tive um certo receio de o fazer pois esperava sempre que os pais não respondessem positivamente. Penso que este aspeto é fundamental na vida de uma criança: sentir que a escola e a família estão unidas para que se sinta segura.

Outra situação a melhorar é arriscar mais no planeamento de atividades, apostando mais no lúdico e não tanto em atividades mais convencionais e estereotipadas. Posso usar mais materiais manipuláveis e mais atrativos, a intencionalidade pedagógica pode estar presente e ao mesmo tempo deixar mais espaço à criatividade. Quanto mais lúdica uma atividade ou um jogo sejam, mais a criança se disporá a conhecê-los, a explorá-los, brincando e aprendendo em simultâneo. Caso contrário, os níveis de atenção e de curiosidade baixam e a criança não deseja saber do que se trata.

Ao longo dos estágios observei uma situação que não me deixou indiferente: a insuficiente utilização e exploração do espaço exterior. Dos três locais de estágio, apenas no jardim de infância havia essa preocupação. Já nos outros, as crianças raramente saíam das salas, ora porque estava calor ora porque estava frio. Quando for responsável por um grupo, gostaria que este passasse o maior tempo possível na rua. É aí que a criança aprende a correr, a brincar, a explorar a terra, os cheiros, os insetos; no fundo, a brincar livremente. Como podemos ensinar que insetos existem na terra se não dermos oportunidade das crianças os descobrirem? Outras questões se colocam ainda, como uma maior imunidade às bactérias, quanto mais uma criança brinca na rua, mais protegida fica às doenças como constipações e infeções.

Na minha opinião, uma educadora de infância não orienta só para o conhecimento, é quem protege e põe o bem-estar das crianças à frente do seu. Todos os dias são diferentes e há crianças que, se habitualmente chegam à creche/jardim de infância bem-dispostas, vem um dia em que chegam um pouco mais tristes e com o humor mais em baixo, cabe à educadora dar-lhe um alento, um carinho, um pegar ao colo ou simplesmente dizer palavras mais próximas, para que elas se sintam confortáveis e protegidas.

Um outro ponto que acho absolutamente essencial na prática profissional de um profissional de educação é o respeito que deve ter por cada criança e pela sua inclusão no grupo. Cada pessoa tem a sua personalidade, gostos, crenças, cultura, logo desde criança. Cabe ao educador respeitar cada uma e trabalhar para que todas sejam incluídas num grupo onde as diferenças possam ser um enriquecimento que é acolhido e bem-vindo.

Os pontos que referi são, no entender de uma educadora em formação que sou, algumas das bases que penso serem importantes para o trabalho em educação de infância. Questões como ouvir e conhecer os interesses das crianças, promover o envolvimento parental na escola, o planeamento de atividades lúdicas e atrativas, o aproveitamento dos espaços exteriores, a segurança, o respeito e a inclusão, fomentam um ambiente rico e estimulante para que as crianças cresçam saudáveis e felizes.

Parte II - Investigação

1. Preâmbulo

A escolha do tema de investigação “O tempo de sesta no Jardim de Infância” tem por base algumas situações com que me deparei nos locais de estágio e as questões a que elas deram origem.

Observei no estágio em jardim de infância que as crianças não dormiam a sesta por não existir um tempo previsto na rotina para tal e reparei como, principalmente as crianças mais novas, pareciam, a partir de certa hora do dia, mais impacientes e mais reativas aos estímulos exteriores. Também no estágio que realizei em creche verifiquei que existiam salas cuja iluminação - excessiva claridade - me pareceu pouco adequada para permitir o descanso nos momentos de sesta e como as crianças nesses locais tinham muita dificuldade em adormecer. Observei também o facto de uma criança que parecia bastante excitada e com comportamentos que poderiam ser considerados como agressivos para consigo própria e para com os colegas, dormir menos de uma hora de sesta por dia.

No Jardim de Infância da rede pública em que estagiei ocorreu uma situação que de novo me trouxe esta questão à reflexão. Nessa instituição, a sesta - que havia sido retirada da rotina - voltou a ser incluída na sala dos três anos, após os pais terem escrito uma carta no início do ano letivo a solicitar este tempo de descanso para os filhos. Nesta carta, que tive oportunidade de consultar, os argumentos citam a Sociedade Portuguesa de Pediatria quando afirma que “a privação do sono na criança está associada a efeitos negativos a curto e a longo prazo em diversos domínios, como o desempenho cognitivo e aprendizagem, a regulação emocional e do comportamento, o risco de quedas acidentais, de obesidade e hipertensão arterial”.

Em conversa com a educadora dessa mesma sala, percebi que o momento da sesta tem agora uma duração de cerca de duas horas e trinta minutos e que, após esse tempo, as crianças são acordadas pois a maioria continua a dormir, o que parecia indicar a sua necessidade deste tempo de descanso.

Estas observações levaram-me a procurar entender porque razão o que é referido em vários documentos e investigações como benéfico e normal na vida de uma criança, parecia ser levado em consideração em alguns Jardins de Infância e noutros não. Percebi então que as instituições que inserem efetivamente um momento de sesta nas salas dos três, quatro e/ou cinco anos, são instituições privadas e que os jardins de infância públicos não o incluem. Em conversa com a educadora da sala onde estagiei, foi-me referido que o Ministério da Educação não pretende que as educadoras, que têm horário letivo de cinco horas diárias, dispensem algumas destas horas “para as crianças estarem a dormir”. Ouvi esta informação com alguma perplexidade. Parecia que os jardins de infância que podem garantir livremente

a sesta são as instituições privadas pois são elas que criam as suas próprias normas de rotinas.

Consultei então as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE) e verifiquei que não existe qualquer referência à sesta. Tal referência consta apenas do documento que regulamenta a creche da Segurança Social (SS). De acordo com o Dec. Lei nº 262/2011 de 31 de agosto:

“(...) Salas de atividades, organizadas de modo flexível e adequado às necessidades lúdicas das crianças, sendo recomendável que possuam ligação com o recreio. Devem estar equipadas com mobiliário e materiais didáticos adequados à faixa etária. As salas de atividades podem ser utilizadas para o repouso das crianças, desde que disponham de sistemas de escurecimento e equipamento adequado ao descanso das crianças (catre, lençol e manta individualizados)”.

O que se está a passar, com respeito aos períodos de descanso-sesta nos nossos Jardins de Infância? É este tempo desejável? É ele necessário para o bem-estar das crianças pequenas? Considerarei então importante refletir sobre este tema, procurando fundamentação nos estudos de desenvolvimento Infantil e organizando uma recolha de informação junto dos educadores e instituições de formação.

2. Enquadramento teórico

2.1. O sono como função essencial à vida

Sentimos diariamente necessidade de descansar o corpo e este descanso é considerado, pelas ciências biológicas, pela neurofisiologia e pela psicologia, essencial à vida, trazendo benefícios para a saúde física e mental. A privação do mesmo é igualmente considerada como um risco para o equilíbrio somático e psíquico.

Para a Associação Portuguesa do Sono (2016):

“O sono é uma função natural, básica, que é sujeita a evolução ao longo dos vários períodos da vida. Pelo menos um terço da vida de qualquer ser humano é passado a dormir. Ninguém consegue sobreviver sem dormir e o seu cumprimento regular é imprescindível para um saudável desenvolvimento físico, mental e intelectual.”

Gesell (1979, p.223) entende que o sono é um “comportamento, embora estejamos habituados a pensar no sono como uma “cessão do comportamento”. Refere este autor que não se trata apenas de uma paragem do corpo, mas sim de um reajustamento das funções do mesmo, nomeadamente do sistema nervoso central, com o objetivo de proteger na totalidade o bem-estar do organismo.

De acordo com Ganhito (2003), este processo associa-se à satisfação alimentar, no sentido de que “a saciedade possibilita o adormecimento, o despertar é provocado pela fome”

(p.50). Gesell (1979) completa afirmando que o sono é uma reação tão fundamental como a nutrição. (p.225)

A Sociedade Portuguesa de Pediatria (2017) admite que não se pode viver sem dormir, assim como não se pode viver sem respirar. A alternância entre a vigília e o sono constitui um ritmo fundamental da espécie humana assumindo particular importância durante a infância. Brazelton & Sparrow (2007) acrescenta que “durante o sono muita coisa acontece: o crescimento do cérebro, a preparação para a aprendizagem do dia seguinte, da memorização e da atenção” (p.13).

Segundo Potasz et al. (2008), “o sono é uma função complexa onde se modificam todos os processos fisiológicos, sendo considerado uma atividade protetora e de sobrevivência.” Como também “a aprendizagem é uma atividade cognitiva, ocorre a partir da consolidação da memória e o sono tem importância fundamental nesse processo.” (Reimão & Valle, 2009)

O sono sofre, entretanto, modificações significativas ao longo da vida, desde o nascimento até à idade adulta (Gesell, 1979, 224). O mesmo autor (Gesell, 1979) acredita que se trata de um processo que se vai modificando e aprendendo gradualmente, chegando ao nível de perfeição com o corpo a entrar e a sair do sono de forma autónoma.

2.2. Ciclos do sono

Oliveira & Anastácio (2011) assinalam que existem dois estados/tipos de sono, com mecanismos fisiológicos distintos. Durante a noite, a pessoa oscila entre estes dois estados, que se alternam entre si, segundo uma sequência organizada. São eles o sono “lento” que o EEG (traçado de elétrico de atividade cerebral) lê como ondas lentas; e um período de sono “rápido” ou “paradoxal”. Estas fases de sono apresentam diferenças. O sono lento permite a recuperação de fadiga física e o sono paradoxal centra-se na descontração do cansaço psíquico. Tourette & Guidetti (2009, p.63) acrescentam que se verifica que este último aumenta gradualmente quando há impedimento de dormir ou quando ocorre uma grande atividade mental como a memorização, a atenção prolongada, entre outros esforços do cérebro.

Tourette & Guidetti (2009, p.63) acrescenta que:

“O sono é composto por ciclos, cada um dos quais comporta cinco fases: quatro de sono lento e um de sono paradoxal. Entre os ciclos existe um período intermédio que antecede e precede o próximo. A percentagem no adulto é de 20% de sono “lento” e de 80% de sono “paradoxal”. Ao nascimento, o sono paradoxal ocupa cerca de 50% do tempo do sono. A duração média de um ciclo é de sessenta minutos na criança contra noventa a cento e vinte minutos do adulto. O sono lento é observado principalmente nas quatro primeiras horas de sono, enquanto o sono paradoxal predomina no fim de noite”

Segundo Fernandes (2006), o sono “paradoxal” também é dominado como sono RE, tal como o sono “lento” é referido também como NREM.

Thoman (2005) afirma que “durante o sono REM, a respiração é relativamente rápida e irregular, com períodos de inatividade e inquietação, distensão dos membros, gemidos ou choramingos e movimentos oculares rápidos, notados como palpações das pálpebras.” Ford (2003) acrescenta que neste, o bebé “pode até sorrir ou franzir o sobrolho durante este ciclo de sono leve.” (p.12). Ao contrário do sono N-REM, que o corpo atravessa um período de respiração mais lenta muito regular (Thoman, 2005) mas Ford (2003, p.12) completa que neste tipo de sono, “o bebé usa mais oxigénio e energia do que quando está em sono N-REM”. Fernandes (2006) caracteriza o sono N-REM com o relaxamento muscular com manutenção do tônus, a progressiva redução de movimentos corporais, o aumento progressivo de ondas lentas no EEG, a ausência de movimentos oculares rápidos e respiração e eletrocardiograma regulares.

Tourette & Guidetti (2009, p.63) afirmam que “cada ciclo está separado do precedente ou do subsequente por um período intermédio.”

Ford (2003, p.13) refere:

“Quando um bebé de três meses está preparado para dormir, entra primeiro no Estádio Um do sono N-REM -sono pesado- e depois passa rapidamente para o Estádio Dois -sono leve -, antes de chegar ao Estádio Três e Quatro -sono muito profundo. A totalidade deste ciclo N-REM dura cerca de 40-50 minutos e depois passa para o ciclo REM, o qual dura 5-10 minutos”.

Tourette & Guidetti (2009, p.63) acrescentam que desde o nascimento até ao primeiro ano de vida, não só a duração do sono é muito mais longa, como ainda a distribuição entre os dois tipos de sono é de cerca de 50%; além disso, no feto, os traçados do EEG indicam que o período de sono paradoxal é superior ao de sono lento.

Os sonos vão-se alterando ao longo dos anos e da maturação do sono. Chegando, assim, à fase adulta (Brazelton & Sparrow, 2007, p.15).

2.3.O sono na infância

A problemática do sono, principalmente na infância, merece uma atenção redobrada pois para além de afetar o descanso físico e psíquico, traz muitos outros benefícios para o corpo. Como refere a Associação Portuguesa do Sono (2017),

“contrariamente ao que se pode julgar, o sono, ao qual consagramos um terço da nossa existência, não se limita a uma simples ausência de vigília. O sono é um estado muito complexo que serve para reorganizar todas as nossas funções e garantir a nossa recuperação física e psíquica. Durante o sono há renovação celular, produção de

hormonas e anticorpos assim como síntese de proteínas e regulação metabólica. Nas crianças o sono contribui de forma importante para o seu crescimento corporal.”

De acordo com Gesell (1979, p.224), o sono sofre significativas modificações ao longo da vida e a criança tem de aprender a dormir, do mesmo modo que aprende a segurar numa colher, ou a gatinhar, estar de pé e andar. Ajuriaguerra (1976) acrescenta que os ritmos biológicos vão sendo modificados, através da idade, por fatores que dependem do meio exterior, da interferência de fatores externos e do ritmo endógeno (p.157).

Também Brazelton & Sparrow (2007, p.16) refere que os indivíduos não têm a mesma necessidade de dormir desde que nascem e que, já em fetos, verificam-se que alguns bebés têm dificuldade em se adaptarem aos horários de descanso das suas mães.

A Sociedade Portuguesa de Pediatria refere que:

“ao nascer, os ciclos de sono não são influenciados pela alternância entre o dia e a noite. O bebé apresenta seis estados de sono: sono profundo, sono leve, estado de sonolência entre o sono e a vigília, estado alerta, agitação e choro”.

Brazelton & Sparrow (2007) acrescenta que “no primeiro e no último estado, o bebé fecha-se aos estímulos do meio envolvente. (...) O bebé usa todos os seus recursos – o ritmo cardíaco, a respiração e os movimentos do corpo – para tentar controlar as interrupções destes estados.” (p.19).

Ford (2003, p.67) refere que durante as primeiras semanas de vida, os horários de sono são, em grande parte, ditados pelos horários de alimentação. Reparte-se em oito ou dez fases, todas elas associadas à redução do tônus muscular e à saciedade. A partir das quatro semanas já ocorrem apenas quatro a cinco períodos ao longo do dia/noite. Esta gradual redução efetua-se mediante a fusão de quatro deles, dois a dois (Gesell, 1979, p.97). Entre os três meses e um ano de vida o sono já é mais profundo, enquanto que a vigília é mais ativa. A causa do acordar encontra-se já mais desassociada da sensação de fome e, durante a vigília, a criança parece desejar atividades motoras e satisfação efetiva (Ajuriaguerra, 1976, p.158).

Brazelton & Sparrow (2007) afirma que, a partir dos quatro meses, “o sistema nervoso do bebé já está suficientemente amadurecido para ele conseguir dormir durante oito horas seguidas sem precisar de ser alimentado e sem necessitar de qualquer atenção por parte dos pais (no entanto, isto pode acontecer ainda).” (p.28). É nesta fase também que as “crianças começam a sonhar com animais e presumem que o pesadelo é muito real sem destrinçar sonho-realidade” (Paiva, 2012, p.194), originando, assim, várias insónias e perturbações no processo sono-vigília.

Aos seis meses de idade, os pais iniciam uma rotina da história antes de dormir, mas esta não deve exceder os dez minutos, sendo que mais que isso, estimulará excessivamente o bebé (Ford, 2003, p.105). O mesmo autor (Ford, 2003) acrescenta que este tem tendência a palrar consigo próprio durante dez a vinte minutos antes de dormir (p.105). Brazelton & Sparrow (2011,

p.35) completa afirmando que “aos seis meses de idade as crianças já estão preparadas para dormir doze horas por noite, acordando apenas algumas vezes.”

Quando a criança tem um ano de vida, “a maioria dorme cerca de 11 a 12 horas por noite. Algumas continuam a fazer pequenas sestas de manhã ou de tarde, mas a maioria deixa a sesta da manhã durante o segundo ano de vida.” (Brazelton & Sparrow, 2007, p.37).

Ford (2003, p.156) acrescenta que se o bebé começar a acordar durante a noite repentinamente ou a acordar mais cedo, é aconselhável prestar atenção à sua alimentação durante o dia.

Aos dezoito meses, como refere Gesell (1979), o bebé adormece muito cedo, em geral depois da refeição das seis horas da tarde. O horário para despertar diariamente varia entre as cinco e as oito da manhã. As crianças que acordam no primeiro horário tendem a não chorar, mas brincam com as mãos e com a roupa da cama até se sentirem com fome (p.147). Tendem a dormir três sestas durante o dia. O número de horas que a criança dorme “reduz-se normalmente para as 13-14 horas por dia” (Ford 2003, p.144).

No segundo ano de vida “o número de horas de sono requerido terá baixado para uma média de 12-13 horas por dia” (Ford, 2003, p.163). É nesta fase que começam a surgir os primeiros sonhos e as primeiras manifestações de ansiedade, bem como os rituais de adormecimento. Este processo é fundamental para a capacidade de gestão de ansiedade. (Ajuriaguerra, 1976, p.159).

Brazelton & Sparrow (2010) revela que “durante o segundo e terceiro anos, a criança procura ser autónoma, insistindo fazer as coisas à sua maneira. (...) muitas crianças voltam a acordar durante a noite” (p.39).

É a partir dos quatro anos que a sesta desaparece progressivamente (Ajuriaguerra 1976, p.159).

O mesmo autor (Ajuriaguerra, 1976) refere que, chegando aos seis anos, o sono é perturbado pelos pesadelos e o sono torna-se cada vez mais socializado. (p.167)

A Sociedade Portuguesa de Sono (2017), apresenta assim o número de horas de sono na Infância e adolescência:

Tabela 1- Número médio de horas de sono

Idade da criança	Horas de sono (Incluindo sestas)
Dos zero aos quatro meses	17 horas
Dos quatro meses ao primeiro ano	12 a 16 horas
De um aos dois anos	11 a 14 horas

Dos três aos cinco anos	10 a 13 horas
Dos seis aos doze anos	9 a 12 horas
Dos treze aos dezoito anos	8 a 10 horas

2.4.A sesta e os seus benefícios

Em crianças a partir dos dois anos, o momento de sesta é instaurado essencialmente após o período do almoço.

Brazelton & Sparrow (2007) afirma que “as necessidades de sono variam de uma criança para outra e mudam à medida que a criança cresce”. (p.17) No entanto, existem múltiplos casos, em que “a maioria das crianças, ao chegar aos três anos de idade, poderão eliminar de todo a sesta da hora do almoço” (Ford, 2003, p.163). Assim como:

“Algumas crianças aos 4 anos de idade despertam em plena forma depois de dormirem apenas 10 horas e não conseguem fazer a sesta, outras têm dificuldade em acordar após 11 horas de sono noturno e necessitam de uma sesta de 1 a 2 horas no início da tarde.” (SPP, s/d).

Cordeiro (2008) contraria dizendo que que muitas crianças com quatro anos de idade ainda necessitam de dormir a sesta diariamente, não se devendo encarar esta situação como um atraso no desenvolvimento da criança, uma vez que, nesta idade, a sesta não deve ser vista apenas como algo que ajuda a que exista uma boa gestão cerebral dos estímulos, mas também, como algo que possibilita que a criança descanse fisicamente.

A SPP (2016) explica esta variação das necessidades das crianças relativamente à sesta com “a influencia por fatores genéticos, comportamentais, médicos e ambientais. Uma compreensão mais clara dos mecanismos biológicos subjacentes à necessidade do sono requer ainda investigação científica”.

Assim, é importante termos sempre presente que cada criança é singular quanto às suas características e necessidades. Brazelton & Sparrow (2011) salientam que, relativamente à sesta das crianças, é nosso dever respeitar essa necessidade e que, por vezes existe alguma tendência, para querer que a criança durma na hora estipulada, quer seja por parte dos encarregados de educação, quer seja por parte dos educadores de infância.

Cordeiro (2010) relembra que

“Outro aspeto bastante relevante no que toca à sesta, prende-se com o espaço onde esta ocorre, tanto nos jardins de infância como em casa. Pode e deve-se proporcionar às crianças um ambiente onde a sesta possa decorrer sem dificuldades, ou seja, proporcionar-lhes um momento de silêncio, com pouca luz e uma cama confortável, deixando a concretização da sesta ao critério da criança”.

O sono é, como temos vindo a documentar, uma função básica, que responde às necessidades do corpo e da mente. Paiva (2012) refere que “uma criança precisa de dormir para crescer; é durante o sono que se produz a hormona do crescimento e outras hormonas anabolizantes” (p.192). Cordeiro (2010) acrescenta que para além de contribuir para o crescimento e a boa utilização dos nutrientes (uma vez que quando a criança come, o ato de dormir ajuda a que se concentre o sangue e outras energias no metabolismo) ainda impulsiona o descanso que vai permitir que a criança passe um resto de dia harmonioso e com bom humor.

Também a SPP (2017) alerta 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.”

Paiva (2012) acrescenta que:

“A privação do mesmo vai-se suportando por uns anos, mas depois, após um prazo que é variável por pessoa, começa a dar os primeiros sinais de descompensação: as alterações de memória, a irritabilidade, a incapacidade de dormir. A partir daí, a escala para o agravamento é progressiva e rápida” (p.79).

A SPP (2017) recomenda que deva ser realizada

“uma única sesta, de preferência no início da tarde com uma duração média de 90 minutos. Nos casos em que se decida pela não realização regular de sesta, esta deverá ser facilitada e incentivada no período do início da tarde sempre que a criança evidencie sinais de sonolência ou cansaço”.

2.5. Perturbações do sono

A Associação Portuguesa do Sono, constituída em 1991, anunciou, num dos seus documentos “as consequências da redução do tempo de sono podem inicialmente ser subtis e não ser facilmente relacionadas com a causa. Contudo, podem ter implicações importantes: diminuição da capacidade de atenção, dificuldades na memória e aprendizagem, comportamento hiperativo e/ou agressivo, irritabilidade (birras), humor variável, sonolência e comportamentos de risco nos adolescentes. A obesidade tem também sido relacionada com a diminuição de quantidade de sono.” (APS, s/d).

Em parceria com a Associação Portuguesa de Pediatria, foi lançado um estudo que admite que “as crianças em idade pré-escolar (três a cinco/seis anos de idade) devem idealmente realizar 10 a 13 horas de sono/dia, entre dez a onze horas de sono noturno e uma a três horas de sesta.” Neste existe ainda a informação de que “se a criança não fizer uma sesta ao início da tarde com uma duração mínima de 1 a 2 horas está em óbvia privação de sono.” (APS e APP, s/d). Este estudo acrescenta que “atendendo à enorme variabilidade interindividual em

necessidades de sono e não sendo possível estabelecer uma regra apenas baseada na idade, é importante sublinhar que a sesta não deverá ter carácter obrigatório.” (APS e APP, s/d). Sendo que a partir da idade pré-escolar, a sesta começa a ganhar a forma de possibilidade e não de exigência.

As perturbações do sono estão diretamente relacionadas com os fatores que incomodam o relaxamento entre os ciclos de sono, originando momentos involuntários de vigília.

“É uma tarefa complicada uma vez que geralmente o problema existe para os pais e não para a criança, e eventualmente, significando problema para uma família e não para outra. Além disso, muitas vezes a definição de normal e anormal é feita segundo a idade e não segundo os padrões de sono.” (Potasz et al, 2008).

Ford (2003) refere que “estabelecer as associações corretas com o sono desde uma idade precoce é vital se se deseja evitar problemas de sono a longo prazo.” (p.35). Um sono saudável exige duração/tempo adequado, boa qualidade, regularidade e ausência de distúrbios ou perturbação do sono (SSP, 2017).

O estudo elaborado por Potasz et al. (2008), revela que as “crianças com distúrbios do sono apresentaram dificuldades de concentração, agitação, choro fácil, hábito de roer unhas, timidez e agressividade.”

Tourette & Guidetti (2009) referem que “o sono representa uma grande parte da vida da criança; por isso, deve-se procurar compreender eventuais distúrbios dessa atividade” (p.63). Gesell (1979, p.224) continua advertindo que se deve conseguir um equilíbrio natural entre o comportamento de vigília e o comportamento de sono.

Os distúrbios são relativamente frequentes no decorrer do segundo ano, época dos sonhos, repletos de grande número de imagens, assim como manifestações de angústia diante da solidão. (Tourette & Guidetti, 2009, p.64)

A Associação Portuguesa do Sono (2016) lembra que se a criança ou o adolescente se deitar tarde, se acordar muito cedo ou tiver um sono interrompido, o tempo total de sono vai ficar diminuído em relação ao necessário do seu desenvolvimento.

2.6.As condições para um sono de qualidade na infância

A APP (2017) assinala que cabe às famílias promover o sono noturno de qualidade e em quantidade e é da responsabilidade das creches e dos estabelecimentos pré-escolares, para as crianças que os frequentem, garantirem o mesmo para o sono diurno, isto é, a sesta. Carvalho, Saines, Guimarães, & Armond (2003) referem que “quando a criança está feliz e cansada, deita-se por livre vontade. Entretanto, um bom sono deve ser feito num ambiente seguro, calmo, arejado e oxigenado, além de colchões em boas condições. (p.57)

Neste sentido, Associação Portuguesa de Sono disponibiliza alguns conselhos que beneficiam um sono descansado às crianças. São eles:

(1) Ter um horário regular de sono – o horário de levantar e de deitar deve ser o mesmo todos os dias, não deve variar mais do que uma hora em fins de semana e férias;

(2) Ter uma rotina antes de deitar – antes de deitar deve haver uma sequência habitual de atitudes para a preparação para o sono;

(3) Ter um ambiente no quarto sossegado e escuro, temperatura amena – o quarto deve ser sentido como um local agradável;

(4) Desligar o equipamento eletrônico uma hora antes de dormir e deixá-lo fora do quarto – a luminosidade e o ruído dos computadores, telemóveis, consolas de jogos, televisão, atrasam a chegada do sono e provocam despertares durante a noite;

(5) Não ter fome ao deitar – a sensação de fome pode perturbar o adormecimento;

(6) Evitar alimentos ou bebidas com estimulantes nas várias horas que antecedem ao sono – várias bebidas contêm cafeína que podem perturbar o sono se ingeridos depois da hora do lanche;

(7) Não ingerir líquidos excessivos ao deitar ou durante as horas noturnas – a necessidade de ir ao WC durante a noite pode levar a despertares repetidos;

(8) Evitar atividades vigorosas nas duas horas que antecedem a hora de deitar – o exercício físico é muito importante, mas as atividades muito energéticas podem atrasar o sono.

Carvalho et al. (2003) sugerem também algumas questões para garantir à criança um sono descansado e reparador:

(1) O sono diurno é importante para as crianças mais jovens. Ele completa o sono noturno;

(2) Há crianças que têm hábitos para dormir. Procure conhecê-los. Respeite as crianças que os têm e elas dormirão tranquilas;

(3) Coloque música suave e baixa, se for possível, para as crianças dormirem;

(4) Para as crianças até os dois anos, cante cantigas de embalar;

(5) A organização do local de sono é tão necessária quanto a de outras atividades que as crianças desenvolvem;

(6) O respeito pelos horários, pela frequência e pela duração do sono de cada criança deve ser mantido.

Ford (2003) aconselha que “a chave para garantir bons hábitos de sono é ensinar o seu filho a adormecer sozinho na sua própria cama”.

3. Aspetos metodológicos

3.1. Problema

Um dos objetivos da Educação Infância é “proporcionar a cada criança condições de bem-estar e de segurança, designadamente no âmbito da saúde individual e coletiva” e “estimular o desenvolvimento global de cada criança, no respeito pelas suas características individuais, incutindo comportamentos que favoreçam aprendizagens significativas e diversificadas” (Decreto de Lei n.º 5/97, 1997).

O momento de sesta oferece à criança diversos benefícios ao nível cognitivo, emocional e social e prepara-a para momentos de aprendizagem e atenção.

Este momento está instaurado desde os primeiros meses de vida em contexto educativo. No entanto, chegada a idade de pré-escolar, tanto quanto pudemos averiguar, a sesta tem vindo a ser retirada nas instituições tuteladas pelo Ministério da Educação (Cordeiro, Jornal i, 2017). Já as instituições privadas têm poder de decisão com respeito ao assegurar ou não o momento de sesta.

O objetivo deste estudo é recolher a percepção sobre esta temática junto dos educadores de infância, dos coordenadores dos mestrados em educação pré-escolar e do representante dos profissionais de educação pré-escolar.

3.2 Objetivos do estudo

Objetivo geral:

- Conhecer a percepção de alguns profissionais de educação de infância sobre a sesta em contexto pré-escolar.

Objetivos específicos:

- Conhecer a percepção dos educadores sobre a sesta em contexto pré-escolar.
- Conhecer a percepção dos formadores dos educadores de infância sobre a sesta em contexto pré-escolar.
- Conhecer a percepção da Associação Profissional dos Educadores de Infância sobre a sesta em contexto pré-escolar.
- Verificar se existe concordância entre o que está previsto na Legislação e a prática.

3.3 Tipo de estudo

O presente trabalho é um estudo exploratório, de natureza qualitativa, que procura, a partir de uma primeira recolha de dados,

“aprofundar a compreensão do fenômeno - ação dos indivíduos, grupos ou organizações em seu ambiente e contexto social - interpretando-os segundo a perspectiva dos participantes da situação em foco, não se preocupando com a representatividade numérica, generalizações estatísticas e relações lineares de causa e efeito” (Alves (1991) & Goldenberg (1999) & Neves (1996) & Patton (2002), citado por Terence (2006, p.2).

Tal como refere Bell (1997) “(...) investigadores que adotam uma pesquisa qualitativa estão mais interessados em compreender as percepções individuais” (p.20) e é essa atitude que adotaremos neste estudo.

Como refere Moreira (2002), citado por Oliveira (s/d), uma abordagem qualitativa deverá respeitar certos princípios básicos, dos quais destacamos: 1) A interpretação como foco. Há um interesse em interpretar a situação em estudo sob o olhar dos próprios participantes; 2) A subjetividade é enfatizada. O foco de interesse é a perspectiva dos informantes; 3) A flexibilidade na conduta do estudo. Não há uma definição *a priori* das situações; 4) O interesse é no processo e não no resultado. 5) O contexto como intimamente ligado ao comportamento das pessoas na formação da experiência.

3.4 Amostra

Para a realização do presente estudo, afigurou-se-nos pertinente escutar a opinião de quem educa diariamente crianças em idade pré-escolar. Para o efeito socorremo-nos de uma amostra por conveniência. O uso desta amostra justifica-se “num estágio exploratório da pesquisa, como uma base para geração de hipóteses e *insights* aceitando-se os riscos da imprecisão dos resultados do estudo (Kinnear & Taylor, p.1979, p.187).” (citado por Oliveira, 2001).

A nossa amostra foi constituída por um total de treze sujeitos: seis educadores de infância, a desempenharem funções ao nível da educação pré-escolar, dos quais três pertencentes à rede pública e três à rede privada; seis coordenadores de mestrado em educação pré-escolar (três da rede pública e três da rede privada) e o Presidente da Direção da APEI.

Dos treze entrevistados, doze são do sexo feminino e um do sexo masculino, com idades entre os 31 e os 60 anos, com formação Superior em Educação Pré-Escolar e com experiência profissional na área entre os 11 e os 32 anos.

3.5 Procedimentos

Partimos da observação direta da dinâmica e quotidiano de Jardim de Infância em contexto de estágio que, de acordo com Serafim (2007, p.153) é uma “técnica que funciona como complemento de entrevistas exploratórias e de análise documental, para uma melhor e eficiente compreensão da realidade”. Desta observação experiencial, surgiu a formulação de uma questão-problema: O tempo de sexta em Jardim de Infância: percepção dos profissionais de educação.

Iniciámos o estudo com a pesquisa e revisão bibliográfica, “atividade de investigação capaz de oferecer e, portanto, produzir um conhecimento novo a respeito de uma área ou de um fenómeno, sistematizando-o em relação ao que já se sabe” (Rosa & Arnoldi (2006).

De seguida definiu-se a amostra por conveniência e construíram-se os instrumentos de recolha de dados, a saber, os guião de duas entrevista e o questionário (anexos IV, V, VI).

Enviaram-se aos sujeitos, previamente selecionados, cartas-convite a solicitar a participação no estudo com a apresentação dos objetivos do mesmo, assim como termos de consentimento a todos os inquiridos e, no caso dos educadores de Infância, pedidos de autorização às Instituições para a realização da entrevista (anexo I).

Foram realizados os contactos por telefone e marcadas as entrevistas, sempre em horário matinal, geralmente nos momentos de intervalo, nas instituições onde as educadoras exercem funções.

As entrevistas efetivaram-se entre os dias 26 de março e 11 de junho, consoante a disponibilidade dos entrevistados. Todas elas tiveram a duração média de 12 minutos.

As respostas foram gravadas, com o consentimento do entrevistado.

O mesmo procedimento foi utilizado para com o Presidente da APEI: uma carta on-line a solicitar uma entrevista presencial. Esta entrevista realizou-se no dia 5 de abril. e foi registada em gravação com o devido consentimento.

Após a recolha dos dados, procedemos à análise dos resultados.

3.6. Técnicas e instrumentos

A partir da revisão bibliográfica, construímos os instrumentos de recolha sistemática de dados: os guiões de entrevista semiestruturada (anexo IV), um para os educadores de infância e outro para o presidente da APEI (anexo VI) e o questionário um para os coordenadores de mestrado (anexo V).

A entrevista

Segundo Ribeiro (2008), a entrevista é:

“A técnica mais pertinente quando o pesquisador quer obter informações a respeito do seu objeto, que permitam conhecer sobre atitudes, sentimentos e valores subjacentes

ao comportamento, o que significa que se pode ir além das descrições das ações, incorporando novas fontes para a interpretação dos resultados pelos próprios entrevistadores.” (p.141).

Consequentemente, a entrevista semiestruturada permite ao entrevistado “falar abertamente, utilizando o vocabulário que desejar e a sequência que entender.” (Serafim, 2007, p. 152). Bogdan & Biklen (1994, p.136) acrescentam que “as boas entrevistas se caracterizam pelo facto de os sujeitos estarem à vontade e falarem livremente sobre os seus pontos de vista (...)”.

No caso do nosso estudo, esta opção possibilitou-nos colocar mais questões para além das estabelecidas no guião e, deste modo, aprofundar um pouco mais a percepção dos entrevistados, extrair mais informação e usufruir de um discurso mais fluído.

O questionário

Definido por Quivy & Campenhoudt (1998) como:

“(...) colocar a um conjunto de inquiridos de uma população, uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimentos ou de consciência de um acontecimento ou de um problema, ou ainda sobre qualquer outro ponto que interesse os investigadores.” (p.188).

4 Análise e discussão dos resultados

4.1 Análise descritiva das Entrevistas aos educadores de Infância

As entrevistas foram realizadas a seis educadoras de infância: três das quais proporcionavam um momento de sesta na rotina diária e três que não o faziam.

(1) O momento da sesta está incluído nas rotinas do seu grupo de 3 anos? Se sim, quanto tempo? Se não, porquê?

Três em seis educadores de infância responderam que a sesta estava incluída na rotina. As três educadoras de infância que responderam positivamente exercem funções em IPSS. A duração da sesta é cerca de duas horas em dois dos três casos. No terceiro caso é de 1h45, referindo a entrevistada que “alguns precisavam de mais porque tenho de os acordar”.

Se não, porquê?

As justificações apresentadas para a não existência do momento de sesta na rotina baseiam-se em:

- “porque não há condições para incluir os miúdos todos na sesta, portanto não há rotina”;
- “só temos catres, alguns, não muitos (...). Não temos sítio para pôr tantos catres de acordo com o número de crianças”;
- “não temos um espaço para a sesta, não está organizado um espaço para dormir a sesta. (...)
- “nos jardins de infância públicos, não há um momento da sesta, não estão criadas as condições para que a criança descanse como no privado”.

(2) No caso de existir o momento de sesta, nota alguma diferença comportamental entre os momentos antes e após o momento da sesta? Se sim, quais?

Das três educadoras de infância que responderam afirmativamente à questão anterior, uma não nota grandes alterações comportamentais nas crianças. Duas educadoras notam grandes diferenças comportamentais, referindo que as crianças “estão muito mais calmos depois da sesta” e quando não dormem “só fazem asneiras e disparates”.

(3) Concorde com a rotina do momento de sesta no pré-escolar?

As seis educadoras entrevistadas concordam com a sesta no pré-escolar. Uma delas acrescenta “se houver condições, sim”.

(4) Na sua opinião, até que idade as crianças devem dormir a sesta? Porquê?

Cinco das seis educadoras são de opinião que as crianças devem dormir a sesta até aos quatro anos de idade. Três referem ainda que pode ir até aos cinco anos também. Um dos seis educadores acredita que não há idade pois “cada caso é um caso, depende da vida da criança”.

(5) Na sua opinião, quais os benefícios de dormir a sesta para as crianças?

Todas as educadoras concordam que o momento da sesta beneficia as crianças. As razões apresentadas são:

- “são capazes de estar mais tempo concentrados, mais descansados, mais calmos” (...) a sesta “acaba por os acalmar”;
- “até mesmo quando for para casa, vai mais tranquilo, já não adormece a jantar”;
- “Eles ficam muito mais calmos, sem dúvida nenhuma”;

- “esse momento de sesta é um momento de relaxar, de parar, até apropriar-se interiormente para algumas coisas que andam assim misturada no meio da excitação”;
- “recomeçar depois com outro ânimo”
- “Em termos do desenvolvimento e capacidade de aprendizagem, se calhar a falta de mais horas de sono é uma das razões para o insucesso escolar dos mais crescidinhos, às vezes.”

(6) Na sua formação inicial ou contínua, foi incluído em algum momento o tema da sesta na infância e da relevância desta rotina?

Quatro das seis entrevistadas afirmam que em algum momento da sua formação foi abordado o tema da sesta, mas não especificam qual. Duas não se lembram.

Conclusões da análise das entrevistas realizadas às educadoras de infância:

- As educadoras de infância das instituições ligadas ao setor privado referem ter condições para proporcionar às crianças um momento de sesta, assim como materiais apropriados. As educadoras das instituições públicas do Ministério da Educação não disponibilizam o momento para a sesta e referem não existirem condições para tal;
- Todas as entrevistadas concordam que o momento de sesta é fundamental para o bem-estar das crianças, referindo que esta se deveria estender até aos quatro/ cinco anos;
- Todas as entrevistadas concordam que as crianças deveriam ter sesta diariamente e que este momento favorece a saúde mental e física das mesmas. Identificam claras diferenças de comportamento, relacionadas com um maior bem-estar, depois do momento de sesta.

4.2. Análise descritiva das Entrevistas aos Coordenadores

(1) Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é abordada a temática do “*sono na infância*”?

Cinco dos seis coordenadores dos mestrados de pré-escolar referem que o tema é abordado nos cursos que coordenam. Um coordenador refere que o tema não é abordado.

As unidades curriculares referidas são: Estágio Profissional; Orientações Tutoriais, Prática Educativa, Didática de Creche, Prática de Ensino Supervisionada, Observação e Análise em Contextos de Educação de Infância, Projetos Interdisciplinares de Intervenção Pedagógica, Metodologia de Educação em Creche e Didática em Jardim de Infância.

(2) Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é apresentada alguma orientação relativamente ao tempo sono no jardim de infância? Quais?

Quatro em seis coordenadores apresentam orientações ao nível do tempo de sono no jardim de infância. Relativamente às informações apresentadas a este respeito, os coordenadores destacaram que:

- Deve adequar-se ao padrão e ritmos de sono de cada criança, respeitando-os.
- Deve ser flexível e adaptado às necessidades de cada criança.

Um dos coordenadores referiu que não existe nenhuma informação padronizada que se possa transmitir.

Um dos coordenadores não respondeu a este tópico.

(3) Vê vantagens em que a criança durma a sesta no jardim de infância?

Quatro em seis coordenadores responderam que vêem vantagens que a criança durma a sesta no jardim de infância.

Duas em seis coordenadores consideram tratar-se de uma questão que tem de responder às necessidades das crianças.

As vantagens apresentadas, por ordem de importância, foram:

- 1º - Respeito pelo ritmo e necessidade da criança, o bem-estar físico e psicológico e o relaxamento.
 - 2º - Regulação emocional e do comportamento da criança e o aumento da capacidade da criança em se envolver nas atividades e aprender, estando mais disposta.
 - 3º - Favorece o desempenho cognitivo, a aprendizagem e a diminuição da ansiedade.
 - 4º - Melhoria da relação com os outros (em ambiente escolar como em familiar).
- Dois coordenadores não responderam a este tópico.

(4) Até que idade considera que a criança tem vantagem em dormir a sesta no jardim de infância?

Três em seis coordenadores consideram que a criança deve dormir até aos três anos de idade.

Um dos seis coordenadores refere que as crianças de seis anos que chegam muito cedo ao jardim de infância ainda sentem necessidade de dormir.

Dois em seis coordenadores assinalam que depende muito da necessidade da criança.

Conclusões retiradas do inquérito aos coordenadores dos cursos de formação de educadores de infância:

- O tema do sono na idade de pré-escolar e a sua importância para promoção de saúde e bem-estar das crianças é abordado em cinco dos seis cursos de Educação de Infância em várias Unidades Curriculares;
- Os inquiridos mostram estar conscientes das vantagens que o momento de descanso pode oferecer às crianças;
- O momento de sesta surge associado ao respeito pelas necessidades das crianças ao nível físico, emocional, cognitivo e social;
- Não é referido um tempo definido para a duração da sesta.

4.3. Análise descritiva das Entrevistas ao Presidente APEI

1. Enquanto Presidente da Associação de Profissionais de Educação de Infância, o que pensa do momento de sesta em idade pré-escolar?

O entrevistado é da opinião que “não há um padrão” que direcione o tempo da sesta. Pensa que o ideal é haver gasto de energia ao longo do dia para que à noite a criança durma bem e o número de horas necessário. Contesta a obrigatoriedade de sesta.

Porquê?

Refere que a sesta obrigatória imposta pela instituição quebra os ciclos de sono das crianças: “Se dormir na escola, já vai fazer com que durma às 23h ou 24h, o que vai fazer com que o ciclo altere. Deitam-se muito tarde porque não têm sono e depois vão-se levantar cedo e chegam àquela hora (da sesta) a necessitar de dormir novamente. Todo este ciclo altera-se: a criança não tem um sono mais prolongado e isto inverte-se e acaba por ser negativo para a criança”.

Até que idade?

O entrevistado afirma que não existe uma idade concreta.

2. Na sua experiência profissional enquanto educador de infância, realizava o momento de sesta com o grupo de três anos?

O entrevistado não realizava nas salas de que foi responsável momento de sesta diariamente. No entanto, se alguma criança quisesse descansar, dava-lhe essa oportunidade em cerca de “trinta minutos” pois “dormir o que elas quisessem seria prejudicial”. Isto no sentido de que depois no período noturno, o sono seria prejudicado pelas horas dormidas durante o dia.

Notava alguma diferença comportamental entre os momentos antes e após o momento da sesta? Se sim, quais?

Não.

Concorda com o facto de no ensino público não se oferecer ao grupo a partir dos três anos, um momento de rotina destinado à sesta?

O entrevistado pensa que “a sesta corta uma dinâmica educativa” pois as crianças, se dormirem na escola, tendem a não dormir as horas devidas à noite. Logo, é preferível dormirem apenas à noite o período necessário para não precisarem de descansar de dia.

3. Quais as razões pelas quais ele não está implementado?

O Presidente da APEI refere que “o ministério da educação paga às IPSS a componente educativa no jardim de infância (...) pretende-se otimizar a presença do educador para desenvolver o conjunto de atividade que não passa por momentos de descanso”. No entanto, acrescenta ainda que se alguma criança tiver necessidade de dormir, o educador terá de dar resposta a essa situação.

4. Em sua opinião que benefícios pode proporcionar à criança dormir a sesta diariamente?

Segundo a resposta do entrevistado, a sesta diariamente não beneficia a criança.

Conclusões retiradas da entrevista ao Presidente da APEI:

- O entrevistado não só não vê vantagens no que respeita à sesta no Jardim de Infância, como apenas o aceita em situações “excepcionais”. A sua posição revela um desconhecimento da literatura científica a respeito do tema, refletindo a generalização de uma opinião pessoal e um certo “lugar comum” (o de que dormir de dia dificulta o sono à noite). O entrevistado parece ter um entendimento do tempo de Jardim de Infância como um tempo para “atividades” (refere mesmo que não supõe descanso), concordando com a directiva de

que os Jardins de Infância não devem incluir o momento de sesta, dado que “a componente letiva é reduzida demais para o incluir”.

5. Conclusão do estudo

- Da Investigação documental constatámos unanimidade na comunidade científica quanto à importância do tempo de sono para um desenvolvimento somático e psíquico saudável na infância, assim como a sua importância para as idades ulteriores. Verificámos igualmente unanimidade e evidência científica quanto às vantagens do momento da sesta nas primeiras idades do Jardim de Infância para um saudável desenvolvimento da criança pequena.

- Das entrevistas realizadas verificámos que existe sensibilidade por parte das educadoras de infância em dar resposta às necessidades de descanso da criança e o reconhecimento das vantagens do tempo de sesta no Jardim de Infância.

- Há unanimidade por parte das Educadoras entrevistadas em que este momento de descanso proporciona um maior bem-estar às crianças, um ambiente de sala mais calmo, assim como uma menor agitação.

- Constatámos que não existem condições nos Jardins de Infância da rede pública para que as crianças possam dormir a sesta diariamente, contrariando todas as evidências e estudos científicos que atestam as suas vantagens.

- Verificámos, por parte das educadoras entrevistadas, uma unanimidade no que respeita à discordância com uma política educativa que não viabiliza condições para o tempo de sesta em Jardim de Infância.

- Constatámos que nos grupos heterogêneos (quanto à idade), uma realidade muito comum em instituições ligadas à rede pública, as crianças de três anos poderão ficar prejudicadas relativamente à sesta pois as crianças com idades maiores, já não sentem tanta necessidade de a fazer, o que coloca um desafio importante aos educadores, no sentido da diferenciação das suas práticas e das rotinas.

- Embora a sensibilização para o tema seja evidente, as razões invocadas pelas Coordenadoras dos Cursos de Formação, são sobretudo gerais, parecendo-nos existir pouco aprofundamento da literatura científica a respeito do tema. Tal é visível nas respostas de “depende da criança e das suas necessidades e ritmos”, resposta que embora aparecendo

como sensível à singularidade e aos ritmos infantis, nos pareceu uma resposta de fuga ao tema.

- Os coordenadores dos Cursos de Formação de Educadores de Infância, mostram estar maioritariamente sensibilizados para esta temática, o que nos parece muito importante, sendo um princípio para que os currículos de formação integrem estes conhecimentos e os alunos, futuros profissionais, interiorizem e estejam sensibilizados para sua importância e a necessidade de implementarem este momento nas suas práticas.

- Contrariando as opiniões dos educadores de infância, dos coordenadores dos cursos de educação pré-escolar, e as evidências trazidas pela literatura científica sobre o tema, o Presidente da APEI discorda da sesta a partir dos três anos de idade, o que, dado o lugar que ocupa, nos causa perplexidade.

- Apesar de toda a informação disponibilizada pela Associação Portuguesa do Sono, em que se referem as consequências nefastas para a saúde do ser humano a longo prazo, o Ministério da Educação pretende que não haja sesta em idade de pré-escolar porque o horário letivo do docente já é demasiado curto para proporcionar uma pausa para o descanso das crianças. Esta visão parece-nos preocupante.

Considerações finais

No passado mês de julho, em período árduo de escrita final do meu trabalho, fui confrontada com uma incrível coincidência e maravilhosa notícia: os deputados na Assembleia da República davam voz às minhas preocupações e discutiam a “sesta no Jardim de Infância”! Fui assaltada por sentimentos contraditórios, o primeiro dos quais foi: “plagiaram-me o trabalho” ... e um segundo, que veio logo de seguida: as questões que me conduziram a este estudo são partilhadas por muitos! Será então possível que uma mudança, fundamentada em tudo o que li e observei, possa vir a ser finalmente uma realidade.

Talvez que a melhor forma de terminar este trabalho seja a transcrição da resolução da Assembleia da república de 19 de julho que, naturalmente, subscrevo, juntando-lhe o desafio que me coloco, como futura educadora, de procurar concretizá-la nos locais onde espero vir a trabalhar. Estou agora, em setembro, um pouco mais tranquila, pois vejo que os deputados do nosso país vêem esta situação como um problema que é imperativo mudar. Sinto esta recomendação como um sinal de esperança, a de que os adultos possam responder às necessidades das crianças pequenas e ajudá-las no seu crescimento e bem-estar.

Resolução da Assembleia da República n.º 178/2019

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

A Assembleia da República resolve, nos termos do n.º 5 do artigo 166.º da Constituição, recomendar ao Governo que:

1 - Estude e avalie a possibilidade da introdução da sesta nos estabelecimentos de educação pré-escolar, considerando, entre outros, os seguintes aspetos:

- a) A importância do sono no 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.

2 - Promova um debate público sobre esta matéria, envolvendo 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.

Aprovada em 19 de julho de 2019

O Presidente da Assembleia da República

Eduardo Ferro Rodrigues.

Referências Bibliográficas

- Agrupamento de Escolas Alexandre Herculano (2013-2017). *Projeto Educativo*. Agrupamento de Escolas Alexandre Herculano. Recuperado de http://www.aealexandreherculano.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=136&Itemid=162.
- Ajuriaguerra, J. (1976). *Manual de psiquiatria infantil*. (2ª ed.). Paris, França: Masson do Brasil.
- Base de Dados Portugal Contemporâneo – PORDATA (s.d.). *BI das regiões. Santarém Município*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. Recuperado de <https://www.pordata.pt/Municipios>.
- Bell, J. (1993). *Como Realizar um Projeto de Investigação*. Lisboa: Gradiva.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação, Coleção Ciências da Educação*. Porto, Portugal: Porto Editora.
- Brazelton, T. B. & Sparrow, J. D. (2007). *A criança e o sono*. (4ª ed.). Lisboa: Editorial Presença.
- Brazelton, T. B. & Sparrow, J. D. (2011). *A criança e o sono*. (6ª ed.) Lisboa, Portugal: Editorial Presença.
- Câmara Municipal de Santarém (s/d). Conhecer o município de Santarém. Recuperado a 10 de janeiro de 2019 em: <https://www.cm-santarem.pt/o-municipio/caraterizacao-santarem/territorio-santarem>
- Carvalho, A. & Sailes, F. & Guimarães, M. & Armond, G. (2003). *Saúde da Criança*. Minas Gerais, Brasil: Belo Horizonte.
- CES Fonte Boa (2017). Projeto Educativo. Recuperado em 10 de janeiro em: <https://ces-fonteboa.pt/>
- Cordeiro, M. (2008). *O livro da criança*. (3ªed.). Lisboa, Portugal: A Esfera dos Livros.
- Cordeiro, M. (2010). *Dormir Tranquilo*. (2.ª ed.). Lisboa, Portugal: A Esfera dos Livros.
- Cordeiro, M. (2017). O direito a dormir a sesta. *Jornal i*. Recuperado de <https://ionline.sapo.pt/artigo/564654/-o-direito-a-dormir-a-sesta?seccao=Opini%C3%A3o>
- Fernandes, R.M.F. (2006). The Normal Sleep. *Revista de Medicina de Ribeirão Preto*, 39 (2),157-168.
- Ford, G. (2003). *Guia completo do Sono para Bebés e Crianças Felizes*. Lisboa, Portugal: Bertrand Editora.
- Ganhito, N. C. P. (2003). *Distúrbios de sono: clínica psicanalítica*. Recuperado a 13 de dezembro de 2018 em:

https://books.google.pt/books?hl=ptPT&lr=&id=mwaMg1_3ugsC&oi=fnd&pg=PA13&dq=estudo+sono+crian%C3%A7as+dist%C3%BArbios&ots=USQsgnjz_G&sig=rAb3rcPvqElpccAB7sBDjuvgWk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

- Gesell, A. (1979). *A Criança dos 0 aos 5 Anos*. O Bebê e a Criança na Cultura dos nossos Dias. (6ª ed.). Lisboa, Portugal: Publicações Don Quixote.
- Hohmann, M. & Weikart, D. P. (2004). *Educar a Criança*. Lisboa, Portugal: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Instituto Nacional de Estatística. (2011). *Censos 2011*. Recuperado a 10 de março em: https://censos.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=131010986&att_display=n&att_download=y
- Moreira, D. (2002). *O método fenomenológico na pesquisa*. São Paulo, Brasil: Pioneira Thomson.
- Oliveira, C. L. (s/d). Um apanhado teórico-conceitual sobre a pesquisa qualitativa: tipos, técnicas e características. *Revista Travessa*. 20
- Oliveira, O. & Anastácio, Z. (2011). Influência da Qualidade do Sono na Saúde, no Comportamento e na Aprendizagem de Adolescentes de 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Português (Dissertação de mestrado). Instituto de Educação: Universidade do Minho, Portugal.
- Paiva, T. (2012). *Bom sono, boa vida*. Lisboa, Portugal: Saúde & Bem-estar.
- Portugal, G. & Carvalho, C. (2017). *Avaliação em creche: crechendo com qualidade*. Porto, Portugal: Porto Editora.
- Portugal, G. & Laevers, F. (2008). *Avaliação em educação pré-escolar – Sistema de Acompanhamento das Crianças*. Porto, Portugal: Porto Editora.
- Potasz, C., Carvalho, L., Natale, V., Ferreira, V., Varela M., Prado, G. (2008). Influência dos Distúrbios do Sono no comportamento da criança. *Revista Neurociências*, 16 (2), 124-129.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. V. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa, Portugal: Gradiva.
- Ribeiro, E. (2008) A perspectiva da entrevista na investigação qualitativa. *Evidência: olhares e pesquisa em saberes educacionais*, (4), 129-148.
- Rosa, M. & Arnoldi, M. (2006). *A entrevista na pesquisa qualitativa: mecanismos para a validação dos resultados*. Lisboa, Portugal: Belo Horizonte.
- Santa Casa da Misericórdia de Santarém (2013). *Creche/ Pré-escolar*. Recuperado a 2 de março de 2018 em: <https://scms.pt/index.php/pt/respostas-sociais/crechepre-escolar/>

- Serafim (2007). *Promoção do bem estar global na população sénior: práticas de intervenção e desenvolvimento de actividades físicas* (Dissertação de mestrado, Ciências da Natureza) Universidade do Algarve, Portugal.
- Silva, I. & Marques, L. & Mata, L. & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação / Direção-Geral da Educação (DGE). Disponível em: <http://www.dge.mec.pt/ocepe/>
- Sociedade Pediatria de Portugal (2017). *Recomendações SPS-SPP: prática da sesta da criança nas creches e infantários, públicos ou privados*. Lisboa, Portugal. Recuperada de http://www.spp.pt/UserFiles/file/Noticias_2017/VERSAO%20PROFISSIONAIS%20DE%20SAUDE_RECOMENDACOES%20SPS-SPP%20SESTA%20NA%20CRIANCA.pdf
- Terence, A. C. F. & Filho, E. E. (2006). Abordagem quantitativa, qualitativa e a utilização da pesquisa-ação nos estudos organizacionais. *ENEGEP*, 20.
- Thoman, E. B. (2005). O sono e o seu impacto sobre o desenvolvimento psicossocial da criança. In *Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância*. Recuperado em 13 de dezembro de 2018 em: <http://www.encyclopedia-crianca.com/sites/default/files/textes-experts/pt-pt/2355/o-sono-e-seu-impacto-sobre-o-desenvolvimento-psicossocial-da-crianca.pdf>
- Tourette, C. & Guidetti, M. (2009). *Introdução à Psicologia do Desenvolvimento*. Petrópolis, Brasil: Editora Vozes.
- Valle, L. M. & Reimão, R. (2009). O sono e a aprendizagem. In *Ponto de Vista*. Recuoerado em 10 de dezembro de 2018 em: <http://www.revistapsicopedagogia.com.br/>

Legislação

- Decreto Lei nº 5/97. Diário da República n.º 34/1997, Série I-A. Ministério da Educação, Lisboa.
- Decreto Lei nº 262/2011 de 31 de agosto. Diário da República nº 167/2011, Série I. Ministério da Educação, Lisboa.
- Resolução da Assembleia da República n.º 178/2019 de 12 de setembro. Diário da República n.º 175/2019, Série I. Assembleia da República, Lisboa.

Anexo 1

Carta a solicitar a entrevista aos Educadores de infância

Exma. Senhora Coordenadora

do Jardim de Infância _____.

Sou aluna do mestrado em Educação Pré-Escolar na ***Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Santarém*** e encontro-me a realizar, com orientação da Professora Maria Teresa Sá, o trabalho final de tese com o tema “**o tempo de sono no jardim de infância**”.

Para o desenvolvimento deste trabalho torna-se fundamental a escuta dos profissionais que acompanham as crianças em Jardim de Infância. Venho assim solicitar a sua colaboração no sentido de viabilizar uma breve entrevista com a educadora responsável pela sala dos três anos na instituição que dirige, assim como a indicação do contacto desta educadora para que possa agendar o encontro.

Tendo em conta os prazos para a realização desta recolha de informação, muito lhe agradeço se puder responder-me até ao dia 15 de março para o seguinte endereço eletrónico inescorreia2@gmail.com

Grata pela atenção e disponibilidade, fico ao seu dispor para qualquer esclarecimento que considere necessário.

Com os melhores cumprimentos e consideração,

Santarém, 6 de março de 2019

Inês Correia

Anexo 2

Carta a solicitar a resposta ao inquérito para Coordenadores de mestrado

Exma. Senhora Coodenadora do

Curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar da Escola Superior de _____.

Sou aluna do mestrado em Educação Pré-Escolar na **Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Santarém** e encontro-me a realizar, com orientação da Professora Maria Teresa Sá, o trabalho final de tese com o tema “**o tempo de sono no jardim de infância**”.

Para o desenvolvimento deste trabalho torna-se fundamental a escuta dos profissionais que acompanham as crianças em Jardim de Infância bem como dos formadores e coordenadores dos Cursos de Formação de Educadores de Infância. Fico-lhe assim muito grata se puder disponibilizar alguns momentos para responder a um breve inquérito que envio em anexo.

Tendo em conta os prazos para a realização desta recolha, agradeço se puder enviar-me resposta até ao dia 15 de fevereiro de 2019 para o seguinte endereço eletrónico inescorreia2@gmail.com.

Grata pela atenção e disponibilidade, fico ao seu dispor para qualquer esclarecimento que considere necessário.

Com os melhores cumprimentos e consideração,

Santarém, 30 de janeiro de 2019

Inês Correia

Anexo 3

Carta a solicitar a entrevista ao diretor da APEI

Bom dia Exmo. Senhor Presidente da Associação de de Educadores de Infância

Sou aluna do mestrado em Educação Pré-Escolar na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Santarém e encontro-me a realizar, com orientação da Professora Maria Teresa Sá, o trabalho final de tese com o tema “o tempo de sono no jardim de infância”.

Para o desenvolvimento deste trabalho torna-se fundamental a escuta do Presidente da Associação de Educadores de Infância, devido à sua experiência profissional assim como à influência que traduz aos outros profissionais da área. Venho assim solicitar a sua colaboração no sentido de viabilizar uma breve entrevista. Creio que o melhor local seja na sede da APEI em Lisboa (sendo a minha residência na mesma cidade).

Tendo em conta os prazos para a realização desta recolha de informação, muito lhe agradeço se puder responder-me até ao final da próxima semana (12 de abril) o seguinte endereço eletrónico inescorreia2@gmail.com

Grata pela atenção e disponibilidade, fico ao seu dispor para qualquer esclarecimento que considere necessário.

Com os melhores cumprimentos e consideração,

Santarém, 5 de abril de 2019

Inês Correia

Anexo 4

Guião de entrevista a Educadores de infância

1. O momento da sesta está incluído nas rotinas do seu grupo de três anos?

Se sim: quanto tempo?

Se não:

- Conhece as razões pelas quais ele não está implementado na sua instituição?
- Há alguma exceção para uma criança que sinta necessitar de dormir a sesta? Como procede nesse caso?

2. No caso de existir o momento de sesta:

Nota alguma diferença comportamental entre os momentos antes e após o momento da sesta? Se sim, quais?

3. Concorde com a rotina do momento de sesta no pré-escolar?

Porquê?

4. Em sua opinião, até que idade as crianças devem dormir a sesta? Porquê?

5. Em sua opinião, quais os benefícios de dormir a sesta para as crianças?

6. Na sua formação inicial ou contínua foi incluído em algum momento o tema do sono na infância e da relevância desta rotina?

Anexo 5

Guião do inquérito para Coordenadores de mestrados

1. Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é abordada a temática do “sono na infância”?

Sim ☐

Não ☐

Em que unidade(s) curricular(es)?

2. Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é apresentada alguma orientação relativamente ao tempo sono no jardim de infância?

Sim ☐

Não ☐

Qual?

3. Vê vantagens em que a criança durma a sesta no jardim de infância?

Sim ☐

Não ☐

Quais?

Por favor, enumere por ordem de importância

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

4. Até que idade considera que a criança tem vantagem em dormir a sesta no jardim de infância?

3 A ☐ 4 A ☐ 5/6 A ☐

Porquê?

Anexo 6

Guião da entrevista ao Diretor da APEI

1. Enquanto Presidente da Associação de Profissionais de Educação de Infância, o que pensa do momento de sesta em idade pré-escolar?

Porquê?

Até que idade?

2. Na sua experiência profissional enquanto educador de infância, realizava o momento de sesta com o grupo de três anos?

Se sim,

Notava alguma diferença comportamental entre os momentos antes e após o momento da sesta? Se sim, quais?

3. Concorde com o facto de no ensino público não se oferecer ao grupo a partir dos três anos, um momento de rotina destinado à sesta?

Quais as razões pelas quais ele não está implementado?

4. Em sua opinião que benefícios pode proporcionar à criança dormir a sesta diariamente?

Anexo 7

Transcrição da entrevistas a Educadores de infância

- **Educador 1**

Questão 1: O momento da sesta está incluído nas rotinas do seu grupo de 3 anos? Se sim, quanto tempo?

“Está. Demora entre o meio dia e meia e as duas e meia, mais ou menos, um quarto para as três, conforme.”.

Eu: E tem de acordar o grupo ou já estão todos acordados?

“não, eles vão acordando normalmente, já estão habituados àquela rotina. Mais ou menos àquela hora, começam a acordar. Por exemplo, acorda um, depois vão-se levantando conforme vão acordando.”.

Questão 2: No caso de existir o momento de sesta, nota alguma diferença comportamental entre os momentos antes e após o momento da sesta? Se sim, quais?

“Eu acho que, por experiência própria, não noto propriamente grande diferença porque também já estou habituada a vários anos com estas idades. Mas noto a diferença, se eles dormirem, nesta idade, as coisas são mais calmas. Por exemplo, se tivermos uma atividade em que eles não possam dormir, eles chegam à hora do lanche e já não se podem aturar, como eu costumo dizer. Uma atividade que, por acaso, tenha de ser naquela hora, o que é muito raro, aí nota-se muito. No dia a dia, já não se nota porque já estamos habituados àquela rotina que eu acho que é importante porque eles ainda são muito pequeninos e que depois pode acontecer isso.

Questão 3: Concorde com a rotina do momento de sesta no pré-escolar?

“Concordo, concordo! Eu acho mesmo que eles têm de fazer uma pausa, por isso eu concordo que eles façam uma sesta. Eu acho que eles precisam mesmo de fazer uma pausa porque senão ficam “excitadíssimos”. Nos dias que eles não dormem, os pais notam logo. Nos primeiros tempos que eles deixam de dormir, os pais notam uma diferença muito grande pois estavam habituados a dormirem, a estarem sossegados e a fazerem a pausa e a recomeçar outra vez, é diferente. E depois quando começam, destabiliza um bocadinho. Eu acho que os três anos ainda são muito pequeninos, precisam mesmo de descansar.”

Questão 4: Na sua opinião, até que idade as crianças devem dormir a sesta? Porquê?

“Aos quatro anos eles já começam a aguentar. Por exemplo, nota-se nos meninos de três anos, eu tenho meninos mais velhos, têm três anos mas anos naquela sala é quase um ano de diferença e tenho meninos que já têm mais dificuldade em dormir. Também tenho já uns que já nem conseguem dormir, estão ali descansadinhos, não dormem mas estão ali. Mas por exemplo, nota-se a diferença, por isso aos quatro anos eles já estão preparados para não dormir a sesta, já não precisam tanto daquele momento de descanso. Dos mais velhos, há alguns que já não dormem porque não querem, mas ficam sossegadinhos”

Eu: Então acha que nos quatro anos já não sentem necessidade de dormir?

“Não, nos quatro anos já não”

Questão 5: Na sua opinião, quais os benefícios de dormir a sesta para as crianças?

“Eu acho que eles fazem a pausa.

Eles já gastaram as energias todas e depois são capazes de estarem mais tempo concentrados, mais descansados, mais calmos, é mais fácil. Por exemplo, não é estarem agressivos, mas mais embirrentos uns com os outros. Então acho que o sono acaba por os acalmar. Dormem a sestina e o ambiente fica mais suave, mais calmo. Até porque também nós não os acordamos, pelo menos eu não os acordo. Normalmente deixo-os dormir até o tempo que eles precisam, porque depois eles vão acordando. Já têm aquele ritmo, há sempre uns que acordam mais cedo, outros mais tarde. As coisas são calmas, por isso eles acabam por ir naquele ritmo, mais suave, mais calminho.

Questão 6: Na sua formação inicial ou contínua, foi incluído em algum momento o tema da sesta na infância e da relevância desta rotina?

“A inicial foi há vinte anos mas eu acho que sim, não tenho a certeza. Mas sim, até porque eu tenho impressão que os meninos do oficial, do público, deixaram de dormir. Por isso foi naquela transição... Por isso acho que sim.”

- **Educador 2**

Questão 1: O momento da sesta está incluído nas rotinas do seu grupo de 3 anos? Se sim, quanto tempo?

“Está, está incluído na rotina e é entre o meio dia e meia e as duas e meia. Têm duas horas.”

Eu: E eles sentem necessidade em dormir mais ou é a educadora que os vai acordando?

“É conforme. Os que vão acordando, ficam acordados nas camas e vão esperando que os outros acordem e há alguns que tenho de ser mesmo eu a acordar.”

Eu: mas é a minoria ou a maioria?

“A maioria. No meu caso é a grande maioria. Tenho três, quatro no máximo acordados e o resto tenho ir sempre acordando devagarinho. Vou assim tirando os cortinados escuros, para a sala estar clara e eles vão acordando”.

Questão 2: No caso de existir o momento de sesta, nota alguma diferença comportamental entre os momentos antes e após o momento da sesta? Se sim, quais?

“Sim, estão muito mais calmos depois da sesta.”.

Eu: E antes ficam como?

“Ficam muito embirrentos. No meu caso e a experiência que tenho dos anos letivos anteriores, é que a sesta acalma-os completamente, nada a ver. Há alguns que, quando eles deixam de dormir a sesta, passam tardes incríveis para eles e para nós”.

Questão 3: Concorde com a rotina do momento de sesta no pré-escolar?

“Ai concordo, até acho que devia ser mais. Até os quatro e cinco anos, de vez em quando ainda faz falta. Acho que há meninos que não têm necessidade de dormir e que, de facto, para eles aquilo é um massacre, tenho de concordar mas são muito poucos em que isso acontece. Eu acho que um momento de repouso faz sempre muita falta.”.

Questão 4: Na sua opinião, até que idade as crianças devem dormir a sesta? Porquê?

“Na minha opinião, até aos quatro/cinco anos.”

Questão 5: Na sua opinião, quais os benefícios de dormir a sesta para as crianças?

Por exemplo, acho que modifica logo a concentração deles. Quando eles dormem, nós sentimos logo que podemos voltar a fazer uma atividade que eles tenham com capacidade de estarem concentrados. Quando estão cheinhos de sono, não têm capacidade nenhuma de

estarem concentrados. Nem vontade de se envolver, nem têm vontade de estarem sentados, só têm vontade de estarem a empurrar o colega do lado pois é a forma que eles têm de estarem acordados. Não é por maldade, é mesmo porque é uma forma de estarem acordados, é uma forma de se movimentar, de se mexer, a lutar contra o próprio sono, contra o instinto que lá está.

Acho que é fundamental a sesta, acho que não lhes faz mal nenhum.

Já no meio familiar, quando a criança for para casa, vai mais tranquila, já não adormece a jantar. E não é por isso que deixa de ter sono à noite, se houver a regra de o deitar sempre, corretamente àquela hora, não é por isso que eles não o fazem. Eu acho que neste momento os pais não têm muita vontade de lutar em casa, então deixam-nos estar até mais tarde possível porque é o que lhes dá menos trabalho. Sinceramente é isso que eu penso. Porque se houver ali o cuidado de os deitar àquela hora, a mãe vai lá com o pai, ler a historinha, dar o beijinho ou falam com ela um bocadinho e estão ali um bocadinho, aquilo durante os dias a passar a ser rotina, facilmente eles adaptam-se. Se não for isso e for “vai-te deitar, vai-te deitar”, eles não vão, vão lutar até mais não. Eles querem estar acordados.”

Questão 6: Na sua formação inicial ou contínua, foi incluído em algum momento o tema da sesta na infância e da relevância desta rotina?

“Bem a minha formação inicial já foi há vinte anos e qualquer coisa atrás. Mas sim, falámos numa disciplina sobre o sono. Foi na disciplina de saúde da criança e foi dado por mesmo um médico que na altura era o delegado de saúde de Rio Maior. Lembro-me que ele frisava que o sono era fundamental para a capacidade de concentração e aprendizagem.

Algo que é importante de frisar é que no público não dormem a partir dos 3 anos. Portanto.. eles aqui dormem porque os pais assim o quiserem. Fizeram uma carte que a temos, caso haja uma inspeção, fique claro que foram os pais que pediram.”

- **Educador 3**

Questão 1: O momento da sesta está incluído nas rotinas do seu grupo de 3 anos? Se sim, quanto tempo?

Sim. Eles vão para a cama por volta da uma hora até a um quarto para as três. Uma hora e meia, uma hora e quarenta e cinco minutos...

Eu: Alguns precisavam de mais tempo de sesta?

“Alguns precisavam de mais porque tenho de os acordar. Outros já acordam por si próprios. Também há outros que levam mais tempo a adormecer, outros que adormecem logo. Isto tem a ver um bocadinho com cada um. Mas é à volta disso, hora e meia, duas no máximo”

Questão 2: No caso de existir o momento de sesta, nota alguma diferença comportamental entre os momentos antes e após o momento da sesta? Se sim, quais?

“Se eles não dormirem... muitas birras, muita excitação porque têm sono, alguns adormecem em cima da mesa. Se não dormirem, acabam por dormir. Outros estão tão excitados, eufóricos porque não dormiram, não descansaram que só fazem asneiras e disparates”

Questão 3: Concorde com a rotina do momento de sesta no pré-escolar?

Sim, acho que é muito importante. Acho que nos quatro/cinco anos talvez já não seja tão importante, embora isso dependa muito de cada criança. Há crianças que ainda necessitam de dormir até nos cinco anos. Nós temos tido aqui casos, como nos quatro/cinco já não dormem, há sempre um ou outro que pede para dormir e vai para o tapete e dorme ou acaba por adormecer na mesa. Isso depende de cada criança mas nos três anos ainda é essencial, sim.”.

Questão 4: Na sua opinião, até que idade as crianças devem dormir a sesta? Porquê?

“A criança precisa de descansar. Muitas das vezes acorda muito cedo, vem para aqui às 7h30 da manhã e acabam por não dormirem muito em casa. A sesta também é importante para a rotina porque eles se não descansarem “não estão lá está”, depois só fazem disparates. Nós pedimo-lhes para fazer certas e determinadas coisas e eles, por não terem descansado, só fazem é disparates e ficam muito eufóricos.

É o momento de descanso, é o momento do cérebro parar um bocadinho e descansar porque são crianças e nunca estão quietas. Andam sempre de um lado para o outro, andam sempre em atividade e não sabem gerir a energia.”

Questão 5: Na sua opinião, quais os benefícios de dormir a sesta para as crianças?

“Eu penso que depende muito de cada criança mas quatro/cinco anos.”

Questão 6: Na sua formação inicial ou contínua, foi incluído em algum momento o tema da sesta na infância e da relevância desta rotina?

“Sim, falou-se mas depois há aquelas várias opiniões. Há uns pedagogos que são a favor, outros que nem por isso, mas falamos nisso e a maioria sempre foi a favor que se deve fazer sesta pelo menos até aos 3 anos.”

- **Educador 4**

Questão 1: O momento da sesta está incluído nas rotinas do seu grupo de 3 anos? Se sim, quanto tempo?

“Não está incluído na rotina porque não há aqui condições para que os miúdos todos possam dormir a sesta portanto não está na rotina.”

Se não, conhece as razões pelo qual não está implementado?

“Nós só temos alguns catres, não muitos. Não temos espaço para pôr catres de acordo com o número de crianças mas temos para aquelas que têm mais necessidade sim.”

Há alguma exceção para uma criança que sinta necessidade de dormir a sesta?

Como procede?

“No início do ano temos sempre mais crianças a dormir, depois vão-se habituando e ao longo do ano, vamos vendo aqueles que têm mais necessidade e os que já não têm tanta, começam a fazer a componente letiva normal.”

Questão 2: Concorda com a rotina do momento de sesta no pré-escolar?

“Sim, desde que haja condições, sim.”

Questão 3: Na sua opinião, até que idade as crianças devem dormir a sesta? Porquê?

“Até aos quatro. Porque segundo estudos, é conveniente dormir muitas horas. Mas também é verdade que depende de criança para criança. Eu tenho aqui crianças que já não dormem a sesta em casa, não vou pô-los aqui a dormir obviamente. Portanto tem a ver com a

necessidade das crianças. Por exemplo, tivemos um de cinco anos que adormecia na hora de almoço. Portanto, com cinco anos ainda tinha necessidade de dormir e à tarde. Tem de se ver também essa estanque.”

Com três anos acho que se deve dormir, principalmente os que estão até às 17h30. Mas eu também tenho poucas até às 17h30, por isso é que também não vi essa necessidade de os pôr a dormir, também não consigo, não posso, não tenho espaço.”

Questão 4: Na sua opinião, quais os benefícios de dormir a sesta para as crianças?

“Eles ficam muito mais calmos, sem dúvida nenhuma. Eu tenho uma que dorme e realmente quando acorda, está muito mais calma. Podia ser realmente uma rotina diária para os de três e quatro anos.”

Questão 5: Na sua formação inicial ou contínua, foi incluído em algum momento o tema da sesta na infância e da relevância desta rotina?

“Talvez em saúde. Já não me recordo mas é natural que tenha abordado o tema do sono de forma mais geral.”.

- **Educador 5**

Questão 1: O momento da sesta está incluído nas rotinas do seu grupo de 3 anos? Se sim, quanto tempo?

“Nós não fazemos sesta. Neste ji nós não temos a organização por salas. É um grupo heterónegeio de três, quatro e cinco anos. Aliás, aa rede pública, é muito raro estar organizada por idades, geralmente aposta-se mais nos grupos heterógenos das idades.”

Se não, conhece as razões pelas quais não está implementado na sua instituição?

“Nós não temos um espaço organizado para dormir a sesta aqui na instituição. Não temos um espaço escuro nem catres.”

Há alguma exceção para uma criança que sinta necessidade de dormir a sesta? Como procede nesse caso?

“Por vezes, aos três anos eles ainda têm a necessidade e, por isso, é que eu criei um pequenino espaço, que é um espaço mais reservado, que até tem uma cama e muitas vezes,

quando eles são pequenos, eles têm de facto necessidade de dormir um bocadinho depois de almoço.

Mas como não há muitas condições, eles vão perdendo esse hábito rapidamente. Não há condições mas eu acho que eles devem dormir regularmente.”

Questão 3: Concorda com a rotina do momento de sesta no pré-escolar?

“Até aos quatro anos. A partir dos quatro anos, penso que já não sentem essa necessidade, mas eu acho que era importante que tivessemos o mínimo de condições para poder proporcionar um momento de sesta.

Agora isso implicava mexer em tudo, até com o horário da educadora. Na rede pública nós educadoras temos uma componente letiva de cinco horas. Se a sesta estiver incluída nessas horas, ficamos com muito pouco tempo para outro tipo de atividades. Portanto se calhar essa componente, que é uma componente importante, poderia passar para o horário em que está uma auxiliar com eles e uma assistente operacional e isso implicava que o horário de almoço das educadoras fosse muito mais alargado. Portanto é uma série de coisas organizacionais que era preciso mudar para que isso acontecesse e nem sempre isso é possível legalmente porque nós estamos sujeito a regras institucionais diferentes. Ou seja, a rede pública nunca contemplou essa questão de organizar o momento da sesta. Mas eu acho que devia ser repensado, principalmente nos pequeninos.

Mas concordo sim.”

Questão 4: Na sua opinião, até que idade as crianças devem dormir a sesta? Porquê?

“Eu, na minha perspetiva, acho que, pelo menos aos três anos. Depois depende dos contextos. Por exemplo, aqui as crianças entram às 8h30 e não precisam de sair de casa muito tempo antes das 8h por morarem perto. Mas como há aquelas crianças que acordam às 6h30 da manhã para ir para os grandes centros, como às vezes acontece. É essencial haver um momento de pausa a meio do dia. Depende dos contextos também...

Se forem meninos como os que eu tenho agora, se forem para a cama às 21h, creio que é quando deviam ir, já devem dormir os número de horas suficientes. A partir dos quatro/cinco anos já não têm tanta necessidade...

Agora acho que não há mal nenhum haver um momento, sobretudo até aos quatro anos, de sesta. Os outros, se calhar um momento de relaxamento. Eu às vezes, depois do almoço, faço um momento de calma e de silêncio, de respirar e ouvir música. Prefiro fazer esse momento que eles precisam de relaxar com uma música calma ou com exercícios de respiração, de meditação, mais para relaxar.”

Questão 5: Na sua opinião, quais os benefícios de dormir a sesta para as crianças?

“Primeiro, eu acho que hoje em dia as crianças são muito mais agitadas, muito excitadas, têm muitos estímulos, falam alto, têm muita coisa à volta. Portanto, esse momento de sesta é um momento ali de relaxar, de parar, até apropriar-se interiormente para algumas “coisas” que andam assim misturadas no meio da excitação. Acho que isso é super proveitoso. Para eles e até para os adultos, esse momento de pausa também era se calhar para os adultos que estão com eles tantas horas, um momento de calma e de recomeçar depois com outro ânimo. Acho que era bom para todos, acho que o sono é uma coisa importantíssima que deve ser dada muita atenção. Mas a família é a primeira responsável por isso, devem ter essa situação em atenção porque acho que as crianças estão a dormir pouco e eu acho que às vezes chegam aqui meninos cheios de olheiras, que vê-se mesmo que dormiram mal e começam a ficar irritados. Acho que é uma das coisas equilibradoras para todos, principalmente para as crianças.

Em termos do desenvolvimento, a capacidade de aprendizagem, se calhar a falta de mais horas de sono, talvez seja uma das razões para o insucesso escolar para os mais crescidinhos às vezes.”

Questão 6: Na sua formação inicial ou contínua, foi incluído em algum momento o tema da sesta na infância e da relevância desta rotina?

“Não.. Na minha formação inicial, fizemos estágio em creche e estava mais que claro que as crianças tinham de dormir a sesta e que isso era importante para a calma, tranquilidade, tudo isso.

Em termos no pré-escolar, como eu estive sempre a trabalhar na rede pública, nunca foi organizado esse sistema, mas muitas vezes senti a necessidade de que as crianças tivessem esse tempo de pausa e de sono e às vezes não há as condições criadas, não é fácil.

Mas também houve muitos anos que eu trabalhei na rede pública, que as crianças saíam por volta das 15h, 15h/15 e iam para casa. Hoje em dia, desde há muitos anos, isso mudou com os prolongamentos de horários. Portanto há muitas crianças que saem às 17h30 mas há outros ji que saem às 19h e que entram às 7h. Portanto nessas situações que as crianças estão tantas horas seguidas, eu acho que era essencial criar um momento de pausa, de sesta. Acho que todos vamos pensar sobre isso porque os nossos meninos estão a ficar prejudicados com essa impossibilidade.

Acho que era importante, as pessoas que pensam sobre estas questões da educação e da pedagogia, também perceberem que o sono, sendo uma questão de saúde, no fundo do bem-estar, era essencial repensarem e pensar como se podia integrar em todas as instituições

educativas, sobretudo naquelas que as crianças estão num tempo tão alargado como hoje em dia estão nos jardins de infância.”

- **Educador 6**

Questão 1: O momento da sesta está incluído nas rotinas do seu grupo de 3 anos? Se sim, quanto tempo?

“Não. Não está incluída mas acontece por vezes.”

Se não, conhece as razões pela quais ela não está implementada na sua instituição?

“Eu penso que, não posso generalizar, mas nos casos que conheço nos jardins de infância públicos, não há um momento da sesta. Não estão criadas as condições para que a criança descanse como no privado.

Os jardins de infância públicos não têm os catres ou algum tipo de material que propicie o momento de sesta, ou salas para isso. Porque a realidade dos jardins públicos é o horário das 9h às 15h30. No entanto, isto foi-se alterando e a realidade hoje em dia é outra. Hoje já se dá respostas de prolongamentos, entrasse mais cedo do que há uns anos atrás. Mas, tendo eu noção como educadora, que há muitas crianças que se levantam muito cedo, que já quebraram o seu sono para ir para a ama e embora possa dormir um bocadinho até aqui, vem de todo um sono quebrado.”

Há alguma exceção para uma criança que sinta necessidade de dormir a sesta? Como procede nesse caso?

“Sobretudo na altura de mais calor (no inverno é mais pacífico, passasse bem). No verão, quando chego depois da minha hora de descanso, com o calor que lá está, até há uma criança ou outra que é capaz de adormecer enquanto está a fazer a sua atividade.

Quando eu percebo que é preciso, ou quando o grupo está mais agitado, crio umas condições improvisadas. No tapete da sala, eles têm umas almofadas e eu faço aqui um retângulo com as almofadinhas e eles deitam-se no tapete.

No inverno não faço isso. Apesar desta sala ter ar condicionado, no verão está fresquinho e isto é chão de madeira. Eles ficam com a cabecinha na almofada e eu depois tenho um lençolinho e acho que ficam mais aconchegados e acariciados. Improviso e crio esse momento e há miúdos que adormecem. Até os mais crescidos que me apercebo que se levantam cedo até chegarem aqui. Alguns que nós percebemos que a seguir ao almoço estão com a birra do sono eu crio o momento (não é criar o momento da sesta, eu assumo não isso

não existe) mas vamos fazer um momento de relaxamento, um mometo zen. A maioria está sentado, ponho uma música calma. A seguir, alguns começam a quebrar, começam a estender-se, uns adormecem, outros que não adormecem, levantam-se, vão para as áreas, sobretudo áreas calmas, ou biblioteca, ou desenho ou plasticina. Enquanto os outros estão a dormir, eles estão em atividades calmas, não está aberta a área da casinha e outras que criam mais barulho para os que estão a descansar.

Eles falam baixinho porque “o outro” está a dormir e consegue-se. Quem precisa de dormir tem esse espaço. Não obrigo a estarem todos a dormir porque há quem não queira e têm uma vida mais regular em termos de horários de descanso.

Mas, as que dormem, também dormem pouco. Uma hora talvez, mas tenho de os acordar senão eles dormiam mais. Como é hora de limpar a sala e de ir para outra atividade, tem de ser. Mas também há dias que os temos de deixar mais um bocadinho porque não conseguem acordar bem.”

Questão 2: Concorde com a rotina do momento de sesta no pré-escolar?

“Por mim, chega este imprevisto que faço porque a maior parte dos dias isto não acontece. Eu só sinto mais com o calor. No inverno já é diferente, já não coloco as almofadas no tapete, já é mais desconfortável, embora tenhamos ar condicionado e a temperatura está mais adequada.

Aí, faço o momento zen mas eles não dormitam tanto, é mais com o calor.

Mas também acontece que alguns estão a acabar de comer e já estão a dormir à mesa. Acontece mais no início do ano por ainda se estarem a adaptar a estas rotinas.

Cada caso é um caso, cada dia é um dia. Não concordo com o momento da sesta obrigatório, mas faço uma gestão de quem precisa. Se houvesse condições e catres, não instituiria um momento de rotina, apenas conforme as necessidades de cada criança.

Por exemplo, o horário letivo é de cinco horas. Se passarem duas horas a dormir, pouco ou nada fizeram “naquele dia”.

Nas instituições onde passei logo após o curso, que eram privadas, havia a sesta. No entanto, aqui também havia constrangimentos porque havia crianças que não precisavam de descansar.

No público, as crianças que saem às 15h30, às vezes dormitam um bocadinho antes do jantar e ficam bem. Mas os pais evitam porque depois as crianças dormem mais tarde e isso implica ser difícil de as acordar de manhã.

Portanto, esta questão da sesta, para mim, tem a ver com a realidade de cada criança, do grupo em geral e das instituições que estão preparadas para isso ou não. Devia haver, sim,

uma resposta mais adequada porque há crianças que precisam de dormir. Mas não é algo que eu insituisse na rotina.”

Questão 3: Na sua opinião, até que idade as crianças devem dormir a sesta? Porquê?

“Não há idade. Eu tenho aqui crianças de cinco e de seis anos que quando faço estes momentos de relaxamento, adormecem. Tem mais a ver com a realidade própria das famílias deles. Por exemplo, tenho aqui crianças em que os pais trabalham no campo e têm de ir para fora e deixam os filhos muito cedo nas amas, ainda de pijama, dormem mais um bocadinho na ama e ela trá-los à escola. Aí percebesse que é necessário dormir mais.”

Questão 4: Na sua opinião, quais os benefícios de dormir a sesta para as crianças?

“Naquela que precisam, acálma-as, dá-lhes tranquilidade. Acordam e estão relaxadas. Se não dormissem, estariam irritadas, numa baixa capacidade de gestão de emoções, têm mais conflitos. As atividades ficam mais confusas, não é fácil de lidar.

Mas é mais sobretudo no 3º período, com o calor. Até nós, adultos, quebramos mais depois do almoço do que no verão.”

Questão 5: Na sua formação inicial ou contínua, foi incluído em algum momento o tema da sesta na infância e da relevância desta rotina?

“Não, que fosse dada alguma formação em alguma disciplina que isto fosse abordado, não. “

Anexo 8

Transcrição da entrevista ao Presidente da APEI

Questão 1: Enquanto Presidente da Associação de Profissionais de Educação de Infância, o que pensa do momento de sesta em idade pré-escolar?

Porquê?

“Isso depende muito dos contextos que estamos a trabalhar porque não há uma resposta no meu ponto de vista única. Na rede pública, onde durante muitos anos, com crianças dos três aos seis anos, nós tínhamos a nossa componente letiva que eram cinco horas e durante muitos anos, com o ritmo diário das crianças, o que tem a ver com o ritmo de horas de sono à noite e depois do ciclo de vida durante o dia, era muito padronizado. Ou seja, as crianças dormiam a horas, dormiam uma quantidade de horas suficiente à noite e portanto, durante o dia não, houve necessidade, durante muitos anos, de haver necessidade das crianças dormirem a sesta.

Mas o que acontece é que há muitas transformações na dinâmica e o que aconteceu nos últimos anos, é que as crianças que têm de se levantar muito mais cedo por causa do emprego dos pais. Isso acontece principalmente no interior do país, que muitas vezes os pais levantam-se muito mais cedo e têm dificuldade em onde deixar os filhos. Aí têm de encontrar alternativas para deixar os filhos com alguém ou, muitas vezes, as escolas foram-se adaptando a isso e começaram a abrir às 8h e aí as crianças entram muito mais cedo.

Outra razão também é a componente de apoio à família, escolas estão abertas até às 17h da tarde. Ou seja, estamos a falar de um período em que elas estão acordadas e normalmente em atividade durante 10h e isso é muito tempo. Estamos a falar de crianças do pré-escolar, incluindo os 3 anos que precisam mais de dormir e isso também está ligado ao número de horas que dormem à noite. Porque se o número de horas que dormem à noite for suficiente, a atividade durante o dia pode ser desgastante mas quando chegam à cama dormem o número de horas precisas.

Se dormir na escola, já vai fazer com que durma às 23h ou 24h, o que vai fazer com que o ciclo se altere. Deitam-se muito tarde porque não têm sono e depois vão-se levantar cedo e chegam àquela hora (da sesta) a necessitar de dormir novamente. Todo este ciclo altera-se: a criança não tem um sono mais prolongado de sono e isto inverte-se e acaba por ser negativo para a criança.

Para além disso, o que acontece agora é que as crianças têm de se levantar muito cedo, se o jardim de infância abre às 8h, quer dizer que se têm de levantar às 7h por exemplo, depois ainda têm a agravante de que se deitam não às 21h mas ou à meia noite ou às 23h. Depois

o número de horas de sono é claramente insuficiente para a idade que elas têm e muitas vezes para a atividade que têm.

Então, o que posso dizer sobre isso.. Não há um padrão. Eu estive com crianças até 2016 e nunca ninguém dormiu no jardim de infância. O que acontecia, lá está, muitas vezes tive de inverter a minha dinâmica de jardim de infância diária e deixar de contar histórias depois de almoço porque os mais pequeninos deixavam-se dormir. Tive de começar a contar a história depois do momento da atividade física.

O que acontece na atividade diária do jardim é que as crianças não tinham necessidade de dormir, mas lá está, se a atividade for fisicamente intensa durante o dia, eles vão chegar à hora de jantar e estão “completamente mortos”, têm de comer e ir logo para a cama. Nesse sentido, até acho que é um bom ritmo porque eles têm um período de atividade e depois estão cansados e têm de se deitar a horas. Durante muitos anos foi a minha experiência e como lhe digo, não acho que se deva fazer um padrão mas sim atender à necessidade de sono da criança e às horas que está no jardim de infância.

O que acontece, quando muitas vezes isso é obrigatório, e é por isso que eu contesto muito essa questão. é que quando muitas vezes dormem à tarde uma hora ou mais, introduz-se uma alteração de ciclo e quando chegam à noite não têm sono e deitam-se às 23h ou à noite bem. Depois de manhã custa-lhes levantar e depois chegam àquela hora e estão completamente a necessitar de dormir. Têm de dormir e dormem, depois esse ciclo altera-se e este padrão mais saudável inverte-se e isso é negativo para a criança.”

Questão 2: Na sua experiência profissional enquanto educador de infância, realizava o momento de sesta com o grupo de três anos?

“Não.

Porque a questão é esta: a sesta corta uma dinâmica educativa. O que acontece no jardim de infância é que nós devemos ter atividades em paralelo e obviamente podemos ter um momento de sesta onde se enquadra numa rotina de jardim de infância. Nós podemos ter uma rotina em que as crianças não têm todas de estar a fazer a mesma coisa ao mesmo tempo, isso não faz sentido nenhum. Há momentos que podemos estar todos mas há outros que temos grupos e há crianças a fazer coisas diversificadas completamente diferentes. Na sala, nós podemos ter e, se houver necessidade, haver nessa rotina, por exemplo depois de almoço, em que o educador percebe que há um conjunto de crianças que se levantam muito cedo ou se deitam muito tarde e precisam mesmo de dormir, então aí o educador, num conjunto das atividades que estão a decorrer, pode instituir um momento de sesta. Um pequeno momento de sesta, quinze min, vinte minutos ou meia hora, o que eu acho que é

suficiente. Mais que isso, dormir o que elas quisessem seria prejudicial. Pedimos à criança para retomar as energias e ter um momento de calma, mas para aquelas crianças que efetivamente precisam de dormir, enquanto as outras crianças estão em outras atividades. O problema é quando queremos instituir uma rotina para todo o grupo, o que isso não faz sentido nenhum. Num menino de cinco anos não faz sentido nenhum.

Portanto, concluindo, é muito importante estarmos atentos às necessidades das crianças. Cada criança é um caso, temos de adequar o que se passa no jardim de infância às crianças. As que precisam mesmo de dormir têm de dormir e as outras não têm.”

Questão 3: Concorda com o facto de no ensino público não se oferecer ao grupo a partir dos três anos, um momento de rotina destinado à sesta?

Quais as razões pelas quais ele não está implementado?

Nessa questão há dois aspectos. O que o Estado diz algo é chamado de retórica: eu também digo uma coisa mas faço de forma diferente. Há outra coisa que é aquilo que eu estava a dizer: a padronização. Em vez de se encontrar resposta para algumas crianças, instituir uma sesta para todas, isso é que não faz sentido nenhum.

Outra questão que se apresenta e é verdade: o ministério da educação paga às IPSS a componente educativa no jardim de infância, tal como no público, o que se pretende com isto é otimizar a presença do educador e nas atividades que não passam nos momentos de descanso. Algumas crianças precisam e o educador de infância tem de encontrar resposta para essas situações, não estamos aqui a falar de um capricho, é uma necessidade. O que não podemos é fazer generalizações e padronizações em que todas as crianças devem dormir, não faz sentido. De facto, se todas as crianças estiverem a dormir, o educador de infância não está lá a fazer nada, pode lá estar a auxiliar.

Agora, por exemplo, se houver alguma característica geral da instituição que faça com que as crianças tenham mesmo de dormir, o educador de infância pode fazer as cinco horas repartidas: três de manhã, duas horas de almoço e as outras duas horas à tarde.

Questão 4: Em sua opinião que benefícios pode proporcionar à criança dormir a sesta diariamente?

Como já disse, não acho que haja propriamente benefícios devido áquilo da quebra do ciclo de horas de sono. Claro está, se uma criança precisar de dormir para descansar e repor energias, acho bem que o faça. Mas lá está, depois vai prejudicar o ciclo de sono portanto é preferível que não durma.

Anexo 9

Inquéritos aos Coordenadores dos mestrados

- Inquérito 1

1. Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é abordada a temática do "sono na infância"?

Sim ☒

Não ☐

Em que unidade(s) curricular(es)?

ESTÁGIO PROFISSIONAL I, II e III e nas orientações laborais.

NA FORMAÇÃO INICIAL-LICENCIATURA NA INICIAÇÃO À PRÁTICA PROFISSIONAL (IPP V e IPP VI)

2. Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é apresentada alguma orientação relativamente ao tempo sono no jardim de infância?

Sim ☒

Não ☐

Qual? SIM! MAS CADA ESCOLA PODE ADAPTAR E ESCOLHER QUAL A HORA E DURAÇÃO DO TEMPO DE SONO.

3. Vê vantagens em que a criança durma a sesta no jardim de infância?

Sim ☒

Não ☐

Quais?

Por favor, enumere por ordem de importância

1. DESCANSA / RELAXA
2. FIKA MAIS BEM Q'SAUSTA
3. PERMITE TAMBÉM REDUZIR O TEMPO DE BIRNAS
4. _____

4. Até que idade considera que a criança tem vantagem em dormir a sesta no jardim de infância?

3 A ☒

4 A ☐

5/6 A ☐

Porquê? POR SER UMA IDADE EM QUE VIGILAMENTE
NÃO ARRENTAM TANTAS HORAS SEM
DESCANSAR ESSE TEMPO.
MUITAS DAS CRIANÇAS DORMEM POUCO
À NOITE (10h/12h devia ser o mínimo)
e por vezes os pais dizem 6h/8h
POR VEZES TAMBÉM DEFENDO QUE É A PRÓPRIA
CRIANÇA QUE DEVE DORMIR SE NECESSÁRIO
ENDE ENTENDE BEM A IDADE.

- **Inquérito 2**

1. **Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é abordada a temática do “*sono na infância*”?**

Sim ☐

Não ☐ X

Em que unidade(s) curricular(es)?

2. **Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é apresentada alguma orientação relativamente ao tempo sono no jardim de infância?**

Sim ☐

Não ☐ De momento não, mas pensamos no futuro vir a introduzir alguns conteúdos relacionados com esta temática

Qual?

3. **Vê vantagens em que a criança durma a sesta no jardim de infância?**

Sim ☐

Não ☐ Eventualmente sim, depende das necessidades de cada criança. Para algumas poderá fazer sentido para outras não.

Quais?

Por favor, enumere por ordem de importância

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

4. Até que idade considera que a criança tem vantagem em dormir a sesta no jardim de infância?

3 A ☐ 4 A ☐ 5/6 A ☐

Depende das necessidades de cada criança.

Porquê?

- **Inquérito 3**

1. **Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é abordada a temática do “sono na infância”?**

Sim

☐

Não

☐

Em que unidade(s) curricular(es)?

Na UC de Didática da Creche a organização dos cuidados quotidianos na creche é um dos conteúdos da UC e o sono é um dos factores centrais do bem estar da criança (conteúdo que também é abordado).

2. **Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é apresentada alguma orientação relativamente ao tempo sono no jardim de infância?**

Sim

☐

Não

☐

Qual?

Que o tempo de sono deve ser flexível e adaptado às necessidades de cada criança. Não faz sentido que bebês que tenham sono não possam dormir de manhã ou que as crianças a partir dos 3 anos (como acontece na maioria dos JI públicos) não tenham possibilidade de dormir a sesta).

3. Vê vantagens em que a criança durma a sesta no jardim de infância?

Sim

☐

Não

☐

Mas não de modo obrigatório para todos, deve ser oferecida essa possibilidade

Quais?

Por favor, enumere por ordem de importância:

1. Adequação ao ritmo de cada criança contribui para o bem estar físico e psicológico
2. Aumenta a capacidade para a criança se envolver nas atividades e aprender
3. Diminui a ansiedade da criança

4. Melhora a relação com os outros (adultos e crianças) e uma amior articulação com as familias_(melhora o tempo de boa relação com as familias quando as crianças regressam a a casa).

4. Até que idade considera que a criança tem vantagem em dormir a sesta no jardim de infância?

3 A ☐ | 4 A ☐ 5/6 A ☐

Porquê?

Penso que não deve uma idade rigida mas tendencialmente a maioria das crianças de 3 anos terá necessidade de dormir (mas pode existir uma criança de 3 anos que não precisa e uma de 5 que precisa) mais uma vez deve exisitr flexibilidade.

- **Inquérito 4**

1. **Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é abordada a temática do “sono na infância”?**

Sim ☒

Não ☐

Em que unidade(s) curricular(es)?

Na Prática de Ensino Supervisionada I e II

2. **Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é apresentada alguma orientação relativamente ao tempo sono no jardim de infância?**

Sim ☒

Não ☐

Qual?

A orientação dada é a de que o tempo de sesta deve adequar-se ao padrão dos ritmos de sono de cada criança.

3. **Vê vantagens em que a criança durma a sesta no jardim de infância?**

Sim ☒

Não ☐

Quais?

Por favor, enumere por ordem de importância

1. Quando respeita o ritmo biológico pode ser reguladora de funções vitais para a criança;
2. Quando respeita o ritmo biológico pode potenciar a regulação emocional e do comportamento da criança
3. Quando respeita o ritmo biológico favorece o desempenho cognitivo e a aprendizagem;
4. Até que idade considera que a criança tem vantagem em dormir a sesta no jardim de infância?

3 A ☐ X 4 A ☐ 5/6 A ☐

Porquê?

Sendo o sono um ritmo biológico insubstituível e indispensável, para uma criança de 3 anos pode ser benéfico que o sono seja repartido em dois momentos, a partir dessa idade depende das características específicas de cada criança e dos seus próprios ritmos.

- **Inquérito 5**

1. **Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é abordada a temática do “*sono na infância*”?**

Sim ☒

Não ☐

Em que unidade(s) curricular(es)?

Observação e Análise em Contextos de Educação de Infância

Projetos Interdisciplinares de Intervenção Pedagógica

Metodologia de Educação em Creche

Prática Supervisionada em Creche

Prática Supervisionada em JI

2. **Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é apresentada alguma orientação relativamente ao tempo sono no jardim de infância?**

Sim ☒

Não ☐

Qual?

A de respeitar o ritmo de cada criança.

3. Vê vantagens em que a criança durma a sesta no jardim de infância?

Sim ☒

Não ☐

Quais?

Por favor, enumere por ordem de importância

1. Respeito pelo ritmo e necessidade da Criança
2. Sono como reparador no desenvolvimento da Criança

3. Até que idade considera que a criança tem vantagem em dormir a sesta no jardim de infância?

3 A ☒ 4 A ☒ 5/6 A ☒

Porquê?

Há crianças que chegam muito cedo ao JI e para além disso também têm necessidade de dormir. Mesmo as crianças de 5/6 anos.

- **Inquérito 6**

1. **Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é abordada a temática do “sono na infância”?**

Sim ☒

Não ☐

Em que unidade(s) curricular(es)?

Prática Educativa I e II

2. **Na formação de educadores de infância do Curso que coordena é apresentada alguma orientação relativamente ao tempo sono no jardim de infância?**

Sim ☒

Não ☐

Qual?

Não existe uma orientação padronizada que deva ser aplicada de forma acrítica a todas as crianças. É analisada com os estudantes literatura específica e orientações nomeadamente da Sociedade de Pediatria do Neurodesenvolvimento.

3. Vê vantagens em que a criança durma a sesta no jardim de infância?

Sim ☐

Não ☐

Quais?

Por favor, enumere por ordem de importância

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

A resposta a esta questão tem que tomar em linha de conta as características e necessidade de cada criança. Em absoluto não considero que dormir no JI seja sempre favorável à criança, nomeadamente considerando as condições que lhe são ou não proporcionadas para que durma (intimidade, bem-estar, respeito pelo seu ritmo e hábitos de sono, etc.). É, contudo, verdade que a maioria das crianças em idade pré-escolar beneficia/tem necessidade de um período de sono no (longo) dia que passa no JI.

5. Até que idade considera que a criança tem vantagem em dormir a sesta no jardim de infância?

3 A ☐ 4 A ☐ 5/6 A ☐

Porquê?

Depende da criança, da sua estrutura de vida, horas que passa no JI, etc.