

A SESTA NA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR. As perspetivas de três coordenadores pedagógicos de jardins de infância de diferente natureza jurídica - privado, público, e de solidariedade social.

MARIANA DE SÁ LOPES PEREIRA COELHO

Provas destinadas à obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar
abril de 2022

VERSÃO DEFINITIVA

ISEC LISBOA | INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS

Escola de educação

Provas para obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-escolar

A SESTA NA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR. As perspetivas de três coordenadores pedagógicos de jardins de infância de diferente natureza jurídica - privado, público, e de solidariedade social.

Autora: Mariana de Sá Lopes Pereira Coelho

Orientadora: Prof. Doutora Ana Cristina Freitas

Abril de 2022

Agradecimentos

Cumpriu-se por fim um objetivo há muito estabelecido por mim: ser educadora. Foram 2 anos de muita dedicação, trabalho, sorrisos, conquistas, desesperos e lágrimas, que me fizeram crescer muito, não só como pessoa, mas também como profissional. No entanto, todo este percurso não foi percorrido sozinha porque dele fazem parte as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para este crescimento e que sempre acreditaram em mim. Por isso, neste momento tão importante e especial da minha vida, chegou a hora de agradecer.

Em primeiro lugar, queria agradecer aos meus pilares, os meus pais, por ter chegado aqui, por estarem sempre presentes em todos os momentos. Pelo inesgotável apoio, pelo incentivo, pelos conselhos, pela inesgotável paciência, pela grande ajuda que me deram, pelo companheirismo, por todos os ensinamentos, por acreditarem em mim e nunca me terem deixado desistir. Em segundo lugar, ao meu irmão, pela paciência, pelo apoio, pelos conselhos, por me incentivar a continuar a acreditar em mim e a apostar na minha formação, mesmo quando as forças me pareciam faltar. Em terceiro lugar, aos restantes elementos da minha família por me apoiarem, por acreditarem em mim, pela paciência constante e por me incentivarem a continuar a apostar em mim e na minha formação. Em quarto lugar, à minha afilhada Carminho por me ter ensinado e incentivado a ser educadora. Em quinto lugar, à minha amiga Inês Carvalho pelos conselhos pela paciência e pelo incentivo ao longo deste período de formação profissional. Em sexto lugar, à minha orientadora a Prof. Doutora Ana Cristina Freitas pela orientação, ajuda, compreensão e atenção ao longo destes dois anos de elaboração da minha tese. Em sétimo lugar, ao ISEC, que durante estes dois anos me deu a oportunidade de crescer como pessoa e como profissional. Obrigada, a toda a equipa docente e não docente. Em oitavo lugar, aos jardins de infância e à creche onde estagiei e trabalhei por me terem ensinado, ajudado e dado a oportunidade de crescer como pessoa e profissional. Uma palavra especial, do mesmo modo, aos três jardins de infância que participaram neste trabalho. Obrigada pela disponibilidade, colaboração, ajuda e pela partilha de experiências. Por fim, queria dedicar este trabalho às minhas “pugas” (as crianças de que sou cuidadora) porque sem elas todo o meu esforço, dedicação e trabalho não faria sentido!

“Na nossa sociedade desassossegada e banhada de luz, pensamos frequentemente no sono como um adversário.”

Finkel (2018)

Resumo

A entrada para a Educação Pré-escolar (EPE) é uma fase determinante, que vai exigir momentos de concentração e esforços de aprendizagem que poderão causar medo, insegurança, excitação, cansaço e sono. O sono é uma necessidade natural, básica, biológica, imprescindível às crianças para se restabelecerem e se desenvolverem física e psicologicamente. Alguns Jardins de Infância (JI) dão a oportunidade às crianças entre os 3 os 5 anos de idade de dormirem a sesta a seguir ao almoço. Neste trabalho, procurámos caracterizar (1) as perspetivas de 3 coordenadores pedagógicos de três JI de natureza jurídica diferente - privado, público e de solidariedade social - sobre a importância da rotina da sesta e a forma como o sono e o descanso das crianças são abordados em cada um dos respetivos estabelecimentos educativos; e também (2) compreender as razões da (não) implementação da rotina da sesta. Para concretizar estes objetivos, desenhamos e implementámos um estudo qualitativo e recolhemos dados através de entrevistas semidiretivas, tratados pela análise de conteúdo. Os resultados evidenciaram as diferenças nas políticas institucionais dos três jardins de infância envolvidos no estudo que podem ser explicadas por razões históricas, culturais e, sobretudo, económicas. As condições estruturais parecem fazer toda a diferença, assim como o envolvimento dos encarregados de educação e dos profissionais de saúde (e.g. pediatras), no sentido da criação de rotinas de descanso e sono das crianças. O sono/sesta na EPE tem sido pouco estudado no contexto nacional, tanto ao nível das práticas das equipas educativas como do rastreamento das estruturas reais dos jardins de infância. A ampliação do estudo a educadores, auxiliares de educação e famílias, complementada com uma abordagem quantitativa, poderá ajudar a esclarecer as razões das equipas dos JI para implementar ou não a sesta, ou a esclarecer o conhecimento que as famílias possuem sobre as necessidades das crianças em matéria de sono. Com base nos resultados, seria possível discutir e fundamentar medidas promotoras do descanso das crianças em contexto pré-escolar.

Palavras-chave

Sono, sesta, saúde infantil, desenvolvimento infantil, educação pré-escolar, rotinas, orientações educativas.

Abstract

The entrance of Preschool Education (PSED) is a decisive that will require from children moments of concentration and learning efforts that can cause fear, insecurity, excitement, tiredness and sleepiness. Sleep is a natural, basic, biological, essential need for children to recover and develop physically and psychologically. Some Kindergartens (KG) give children between 3 and 5 years old the opportunity to take a nap after lunch. Some Kindergartens (KG) allow children between 3 and 5 years old to take a nap after lunch. In this work, we sought to characterize (1) the perspectives of three pedagogical coordinators from three JI of different legal nature - private, public, and social security - on the importance of the nap routine and the way in which children's sleep and rest needs are addressed at each of the respective educational establishments; and additionally (2) to understand the reasons for the (non) implementation of the nap routine. To achieve these goals, we designed and implemented a qualitative study and collected data through semi-directive interviews, treating those through content analysis methodology. The results showed the differences in the institutional policies of the three kindergartens involved in the study, that can be explained by historical, cultural and, above all, economic reasons. Structural conditions, such as the creation of an adequate space and facilities, make all the difference here, as well as the involvement with parents and health professionals (eg. paediatricians) in the sense of creating resting and sleeping routines for children. Sleeping/napping in PSED has been a poorly researched area in the national context, both in terms of the practices of educational teams and the tracking of the real existing structures of kindergartens. The extension of the study to educators, educational assistants and families, complemented with a quantitative approach, may help to clarify the reasons why KG teams to implement or not a nap routine, or clarify the knowledge of the families on children's needs in terms of sleep. Based on the results, it would be possible to discuss and justify measures to promote children's rest in a preschool context.

Keywords

Sleeping, napping, child health, child development, preschool education, routines, educational guidelines.

Índice

Resumo	V
Abstract	VI
Introdução	11
1. Enquadramento teórico.....	13
1.1 Sono e desenvolvimento	13
1.1.1 <i>Conceito e fisiologia do sono</i>	13
1.1.2 <i>Os problemas de sono e suas consequências</i>	22
1.1.3 <i>Os benefícios da sesta para as crianças em idade pré-escolar</i>	33
1.2. A defesa do direito da criança ao sono	34
1.2.1 <i>Orientações internacionais e europeias.</i>	35
1.2.2 <i>O debate e as orientações nacionais</i>	37
1.3. A sesta na Educação Pré-Escolar	39
1.3.1 <i>A sesta na Educação Pré-Escolar noutros países: alguns exemplos</i>	43
1.3.2 <i>A sesta nos estabelecimentos de Educação Pré-escolar, em Portugal</i>	46
2. Metodologia.....	54
2.1 Problema, questões e objetivos do estudo	54
2.2 Abordagem adotada.....	55
2.3 Participantes	56
2.4 Recolha dos dados.....	57
2.4.1. <i>Entrevista semidiretiva</i>	57
2.4.2. <i>Procedimentos</i>	60
2.5. Tratamento dos dados: análise de conteúdo.....	61
3. Apresentação e discussão dos resultados	67
4. Conclusões	81
Referências bibliográficas.....	86
Anexos	96
Anexo 1 – Guião da entrevista	97
Anexo 2 – Pedidos de autorização	102
Anexo 3 – Protocolo da entrevista 1	111
Anexo 4 – Protocolo da entrevista 2	118
Anexo 5 – Protocolo da entrevista 3	125
Anexo 6 – Cálculo do alfa de Krippendorff (2013): fiabilidade intercodificadores.....	132
Anexo 7 – Dicionário de Categorias	133

Índice de tabelas

Tabela 1. <i>Caracterização geral dos participantes</i>	57
Tabela 2. <i>Síntese do guião da entrevista.</i>	59
Tabela 3. <i>Lista de categorias prévias</i>	63
Tabela 4. <i>Sesta e desenvolvimento</i>	67
Tabela 5. <i>Políticas institucionais sobre a sesta</i>	69
Tabela 6. <i>Gestão da sesta</i>	72
Tabela 7. <i>Envolvimento dos pais</i>	76
Tabela 8. <i>Melhorias desejáveis</i>	78

Índice de figuras

Figura 1. Exemplo de um hipnograma que mostra os estádios e os ciclos de sono no adulto (Mastin, 2018)	16
Figura 2. Repercussões da privação do sono na criança	25
Figura 3. Modelo Transaccional (Sadeh et al, 2010, citado por Coimbra, 2018, p.20)	29

Lista de Abreviaturas/Siglas

APS- Associação Portuguesa do Sono

DGS- Direção-Geral da Saúde

EPE- Educação Pré-Escolar

IMC- Índice de Massa Corporal

IPSS- Instituição Privada de Solidariedade Social

JI- Jardim de Infância

NÃO-REM - *No Rapid Eye Movement* – Movimento Não Rápido dos Olhos

OCEPE- Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar

OMS- Organização Mundial da Saúde

PAN- Pessoas Animais e Natureza

PCP- Partido Comunista Português

PNSE- Programa Nacional de Saúde Escolar

PSED- *Preschool Education*

KG- *Kindergartens*

REM - *Rapid Eye Movement* – Movimento Rápido dos Olhos

SNC- Sistema Nervoso Central

SPP- Sociedade Portuguesa de Pediatria

[esta página foi deixada em branco intencionalmente]

Introdução

Muitos pediatras, famílias e educadores sentem que a maioria das crianças, em idade pré-escolar, não dorme o tempo necessário de sono. O sono das crianças constitui um tema sob discussão na nossa sociedade atual. É disso testemunho o interesse demonstrado pela comunidade científica e pela comunicação social e ainda o debate ao nível político, de onde resultam orientações e legislação sobre a matéria. Do mesmo modo, organizações nacionais internacionais, de diversos domínios sociais e técnicos de atuação, têm produzido materiais e conteúdos destinados a profissionais e ao público em geral que acentuam a importância do sono e da sesta no desenvolvimento da criança e dos efeitos negativos na sua saúde dos hábitos inadequados de sono (Direção-Geral da Saúde [DGS], 2015; Estevão, Silva, Ferreira, Madureira & Clemente, s.d; Silva, Braga & Neto, 2014; Vasconcelos, Prior, Estevão, Loureiro, Ferreira & Paiva, 2017; World Health Organization, 2019).

Contudo, e apesar deste aparente consenso sobre os efeitos positivos da sesta no desenvolvimento das crianças em idade pré-escolar, são poucos os jardins de infância em Portugal que integram na rotina das crianças o momento da sesta, sobretudo os da rede pública. Enquanto assistente operacional e estudante-estagiária em dois jardins de infância público e privado, a autora do presente trabalho verificava com alguma frequência que muitas crianças com 4 anos de idade adormeciam no período da tarde durante as atividades. As aprendizagens eram comprometidas pelo cansaço e pelo sono. Não dormiam a sesta por motivos internos (e.g a falta de recursos humanos e materiais; existência de salas heterogéneas) ou externos (e.g decisão dos pais) aos jardins de infância.

O défice de sono crónico tem um impacto muito nocivo no crescimento saudável das crianças, nos seus diversos domínios, desde o fisiológico ao social constituindo uma problemática frequente e preocupante para as famílias, educadores de infância e pediatras.

A sesta é uma palavra que deriva da expressão “hora sexta” utilizada pelos gregos e pelos romanos para indicar o período entre as 14 e as 16 horas, um período de descanso depois do almoço (Cordeiro, 2015; Rymarski et al. 2012). É, portanto, uma expressão que traduz uma prática com tradição histórica e social, de organização do

quotidiano dos indivíduos. No presente trabalho, tal prática é abordada e discutida numa dimensão mais geral, enquanto modalidade de sono e descanso físico, e noutra mais pluridisciplinar, enquanto organização do quotidiano infantil, nos contextos familiar e educacional.

Neste contexto, definimos como objetivo geral do presente trabalho caracterizar as razões pelas quais jardins de infância de natureza jurídica diferentes (redes pública e privada e IPSS) integram ou não a sesta nas rotinas das crianças. Para o concretizar, desenhamos um estudo qualitativo envolvendo os coordenadores pedagógicos de 3 jardins de infância - um público, um privado e outro pertencente a uma instituição privada de solidariedade social (IPSS).

A dissertação encontra-se organizada em quatro capítulos. No primeiro, apresentamos o referencial teórico construído para compreender a problemática, orientar o esforço metodológico e apoiar as nossas interpretações e reflexões. Explorámos, de um ponto de vista teórico, a relação entre o sono e o desenvolvimento, a defesa do direito da criança ao sono, a rotina e os equipamentos e recursos necessários para a sesta na educação pré-escolar. No segundo capítulo, descrevemos e justificamos as opções metodológicas do estudo, incluindo o seu desenho, de recolha e de tratamento dos dados. Depois, no terceiro capítulo, apresentamos e discutimos, à luz do referencial teórico os resultados apurados. No quarto e último capítulo, exibimos as considerações finais, as limitações e contributos do presente estudo. Por fim, apresentam-se as referências bibliográficas e os anexos.

1. Enquadramento teórico

1.1 Sono e desenvolvimento

Neste ponto do trabalho apresentamos o produto da revisão da bibliografia sobre a temática em análise. Os tópicos selecionados vão-nos ajudar a sustentar a nossa investigação. Vamos primeiramente caracterizar a relação entre o sono e o desenvolvimento da criança.

O sono constitui uma condição indispensável para que o ser humano ao longo da sua vida possa crescer e desenvolver-se. A investigação científica tem vindo a revelar, por um lado, as características do sono e, por outro lado, o papel que desempenha na saúde e bem-estar dos indivíduos.

1.1.1 *Conceito e fisiologia do sono*

O sono. Segundo Hanrahan (2005, p.1676), podemos definir o sono “como um estado de consciência reduzida e de ausência de atividade física, no qual o ser humano apresenta uma postura específica: estar deitado de olhos fechados sem dar resposta a estímulos externos e durante a qual o organismo desacelera para poder “descansar” e se autorregular”. É uma necessidade natural, básica, fisiológica e biológica do ser humano, imprescindível para que o seu organismo possa restabelecer-se e executar todas as funções necessárias (e.g. fortalecimento do sistema imunológico, segregação da hormona do crescimento, consolidação da memória) e desenvolver-se física, mental e intelectualmente (Bouton, 1996; Cordeiro, 2015; Soares, 2010; Vasconcelos et al., 2017).

Para os filósofos e médicos gregos, o sono resultava do arrefecimento do coração provocado pela condensação dos vapores do estômago durante digestão do almoço e do jantar (Lavie, 1998). Depois, no avançar da cultura médica e biológica passou a ser considerado como um estado de inatividade causado pelo isolamento do cérebro relativamente às outras partes do corpo, ou seja, resultava da saída do sangue dos vasos

sanguíneos da pele para o interior do corpo causando imobilidade e inexistência de sensações.

A noção que temos hoje em dia do sono é muita mais diferenciada. Apesar de ser um período de muito baixa atividade física, em que o ser humano está deitado de olhos fechados para poder “descansar” e se “autorregular”, durante o sono há uma intensa atividade cerebral. Durante este período, o cérebro, órgão de regulação e de comunicação que se encontra ativo dia e noite, tem como funções reparar todas as lesões causadas pela fadiga e pelo cansaço através da renovação das células do corpo, da produção de hormonas e anticorpos, da sintetização das proteínas e da regulação metabólica. Por outro lado, também tem por função recolher, organizar e armazenar as informações que foi recebendo ao longo do dia, tanto do interior como do exterior do corpo, e responder-lhes de acordo com as necessidades diárias do ser humano. Este processo vai-se renovando ao longo do tempo, constituindo um ritmo fundamental na vida do ser humano, permitindo-lhe recuperar cognitivamente, fisicamente e psiquicamente (Paiva, 2015; Soares, 2010).

Segundo Bouton (1996), ao falarmos do sono, referimo-nos ao cérebro vivo, à maturação e ao equilíbrio do ser humano pois estão intimamente ligados. Também pode ser considerado um reconstituente essencial e um equilibrador biológico influenciado pelos ritmos circadianos e ultradianos (Gleitman, Fridlung & Reisberg, 2014).

O ritmo diário do ser humano é composto por tempos de vigília e tempos de descanso/sono e o seu cumprimento é vital, sendo influenciado por fatores de natureza biológica, fisiológica, geográfica, cultural, histórica e até económica. O quotidiano processa-se de acordo com o ritmo circadiano regulado por uma região do nosso cérebro, o hipotálamo (e.g. Mindell & Owens, 2010; Morgenthaler, Owens, Alessi, Boehlecke, Brown, Coleman, Friedman, Kapur, Lee-Chiong, Pancer & Swick, 2006; Sadeh, Tikotzky & Scher, 2009). O hipotálamo regula o sono, a temperatura do corpo, os batimentos cardíacos e os movimentos respiratórios e é influenciado por um conjunto de fatores como o stresse e o número de horas de exposição à luz. À medida que vai anoitecendo, ou seja, que a luz do dia vai diminuindo, a temperatura corporal começa a descer atingindo o mínimo por volta das 4 da manhã. Depois, começa a subir até atingir o ponto máximo por volta da hora do almoço, voltando a descer novamente. Por outro lado, durante este período, é produzida a melatonina (hormona responsável

pelo sono) na glândula pineal que funciona como um sinalizador/sincronizador dos órgãos de todo o corpo que chegou a hora de dormir. Esta hormona começa a ser produzida às 20 horas da noite e “aumenta a sua produção” (sobe) até às 4 horas da manhã e desce devido ao seu bloqueio provocado pela luz (e.g. Babich, 2021; Bouton, 1996; Maio, 2016).

Durante o início da noite, produzimos hormonas anabolizantes (e.g. hormona do crescimento, testosterona) e, no final, as catabolizantes (como o cortisol, uma hormona que nos dá energia) que nos permitem ter energia quando acordarmos (Paiva, 2015; Maio, 2016). Estes dois processos biológicos, juntamente com o cansaço, vão causar sonolência no ser humano fazendo com que ele tenha a necessidade de se deitar e dormir (e.g. Babich, 2021; Cordeiro, 2015).

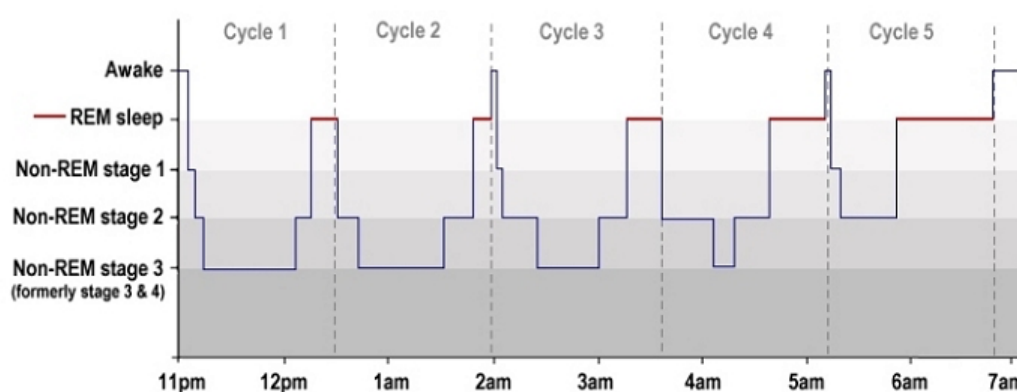
O ciclo do sono. Desde sempre que dormir constitui uma organização indispensável do dia-a-dia do ser humano, sendo um estado que separava as atividades de um dia das atividades do dia seguinte. A partir da segunda metade do século XX, o sono passou também a ser um “objeto” de investigação científica de grande importância por parte dos médicos devido ao aparecimento de doenças que se manifestavam durante o sono dos seus pacientes (Lavie, 1998; Soares, 2010).

No século XX, investigadores como Nathaniel Kleitman e Ivan Pavlov afirmavam que o sono resultava da fadiga do sistema muscular e nervoso e que existiam centros cerebrais que controlavam o sono, para além dos que controlavam a linguagem, a visão e a audição (Lavie, 1998). De acordo com Bouton (1996) e Lavie (1998), entre 1875 e 1925, a descoberta das ondas cerebrais no cérebro e o aparecimento do eletroencefalograma, criado por H. Berger, originaram uma mudança na investigação do sono e do sistema nervoso. O sono passou então a ser compreendido como um processo cíclico evolutivo constituído por quatro ou cinco ciclos de sono mais ou menos regulares de sono NÃO-REM (*No Rapid Eye Movement*), que significa “movimento não rápido dos olhos”, é a fase do sono mais profundo e ocorre logo a seguir a adormecermos, e de sono REM (*Rapid Eye Movement*) que significa “movimento rápido dos olhos” e é a fase do sono leve e paradoxal¹ que ocorre intermitentemente ao longo da noite (Carskadon & Dement, 2011; Cordeiro, 2015; Hanrahan, 2005; Lavie, 1998).

¹ Não existe atividade muscular, mas o Sistema Nervoso Central regista atividade cerebral intensa e movimentos oculares rápidos e espontâneos que podem ser observados.

Cada fase do ciclo de sono tem a duração total de 90 a 120 minutos, mas a duração de cada ciclo varia de pessoa para pessoa, uma vez que podem ter períodos de sono mais longos e outros mais curtos (e.g. como os períodos de sono das crianças). Babich (2021), Pace-Schott e Hobson (2002) e Soares (2010) descrevem a ordem dos 4/5 ciclos alternados de sono não-REM e REM da seguinte forma (Figura 1): sono NÃO-REM (estádio 1- estágio 2- estágio 3); em seguida, continua no estágio NÃO-REM (estádio 3-estádio 2-estádio 1) e entra no estágio REM. Num adulto saudável estas duas fases vão-se alternando e repetindo 4 a 5 vezes por noite (Iber, Ancoli-Israel, Chesson, Quan, 2007).

Figura 1. Exemplo de um hipnograma que mostra os estádios e os ciclos de sono no adulto (Babich, 2021)



A literatura descreve os três estádios da fase do sono não-REM, fase em que se inicia o sono mais profundo e que ocupa a primeira metade da noite (cerca de 75% a 80% do período de sono) (e.g. Babich, 2021; Cordeiro, 2015; Soares, 2010):

- o 1º estágio, designado por *sono leve* e “sonhar acordado”, está na transição entre a vigília (estar acordado) e o sono, compreende cerca de 5% de todo o período de sono e tem a duração de 5 minutos. É nesta fase, quando a pessoa se deita e fecha os olhos, que alguns centros cerebrais mais importantes começam a desligar-se entrando num sono leve e na *fase de nidação*. Em seguida, entra na fase do “sonhar acordado”, vagueia pelos seus pensamentos podendo ser acordada com facilidade. O coração

começa a bater mais devagar, os músculos relaxam, o corpo torna-se mais pesado, o pescoço flete-se, o olhar torna-se turvo e a temperatura do corpo desce;

- no 2º estágio ocorre o *sono profundo*, responsável por 45 a 55% do tempo total de sono, e que dura, no máximo, 20 minutos. O corpo encontra-se estático, pois não existe movimento, uma vez que os músculos se encontram relaxados e a atividade cerebral começa a ser inexistente. A respiração é curta e regular. A pessoa ainda pode acordar com estímulos como, por exemplo, o barulho da buzina de um carro. Nesta fase pode ocorrer a apneia do sono, a enurese (fazer xixi) e a fala durante o sono;

- o 3º estágio, fase que ocupa 12 a 15% do tempo total de sono, ocorre no primeiro terço do período de sono e é essencial para o ser humano, nomeadamente para o cérebro. Durante esta fase de sono profundo, a tensão arterial baixa, produzem-se uma grande quantidade de hormonas de crescimento, necessárias para a manutenção dos ossos e dos músculos, ocorre o processamento de informações e consolida-se a memória declarativa. Neste estágio, podem ocorrer também terrores noturnos, sonambulismo e a enurese noturna.

Importa salientar que, no auge da fase do sono não-REM, dá-se o período de maior descanso e que este tipo de sono conserva a energia, restaura o Sistema Nervoso Central e seus componentes, mantém o corpo e o cérebro a uma temperatura estável. Também neste período, as células produzem a hormona do crescimento essencial para a manutenção dos ossos e dos músculos e fortalece-se a função imunitária (Soares, 2010).

Por seu turno, o sono REM, também designado por *sono leve e ativo* e que ocupa 20 a 25% do período de sono, ocorre passado uma hora e meia a duas horas do último ciclo não-REM, ou seja, depois de adormecer. Este período é caracterizado pela intensa atividade do sistema nervoso central (SNC) pelos movimentos oculares rápidos e espontâneos, pelo aumento da frequência cardíaca, pela respiração mais rápida, irregular e profunda e pelo aumento no metabolismo cerebral acompanhado pela ocorrência das imagens dos sonhos. Segundo Hanrahan (2005), o sono REM é também conhecido como o sono paradoxal porque apesar de continuarmos a dormir e de não existir atividade física, pois os nossos músculos encontram-se paralisados devido à inibição dos impulsos nervosos enviados do cérebro para os músculos, impedindo a transmissão dos impulsos nervosos do córtex cerebral motor (zonas responsáveis pelo controlo muscular) para a espinal medula, o cérebro encontra-se ativo a processar, a

arquivar e a comparar informações, consolidar a memória, e a analisar e a regular as ideias e os estímulos. (Cordeiro, 2015; Hanrahan, 2005; Lavie, 1998). Este ciclo ocupa 1/5 do tempo total do sono e varia de pessoa para pessoa e de noite para noite. É também nesta fase que ocorrem os sonhos e realizamos diferentes ações inconscientemente (e.g. virar para um dos lados da cama; ajustar os lençóis) e regressamos ao sono profundo. Mendes, Fernandes e Garcia (2004) citado por Alves (2016) salientam que, nesta fase, podem ocorrer distúrbios como os pesadelos, os terrores noturnos, bruxismo, enurese noturna e sonambulismo.

O tempo necessário de sono. O ritmo dos ciclos de sono/vigília do ser humano, necessários para a otimização da sua saúde, e a estrutura do sono modificam-se desde o nascimento até à idade adulta e dependem do estágio de desenvolvimento biológico e das características específicas de cada ser humano (Hanrahan, 2005). Um recém-nascido dorme regularmente em períodos diários sequenciais de 20 horas totais de sono diurno e noturno e passa 50% do tempo na fase REM, onde são mais facilmente acordados. Dos 3 aos 10 anos de idade a percentagem de sono REM vai diminuindo, uma vez que à medida que vai crescendo, a criança passa a dormir menos horas por dia e a arquitetura do seu sono vai-se aproximando progressivamente da do adulto passando a incluir as fases de tipo não-REM e REM que vai sendo mais duradouro, aos 4/5 ciclos de sono REM (Soares, 2010).

No que diz respeito ao total aconselhável de horas diárias de sono, a literatura (e.g. Estevão et al. (s.d)²; Sunl & Vyas,³ 2019; Vasconcelos et al. 2017) dá as seguintes indicações:

- Dos 0 aos 3 meses. Os bebés devem dormir 14 a 17 horas por dia;
- Dos 04 aos 12 meses. As crianças devem dormir 12 a 16 horas (incluindo as sestas) por dia;
- De 01 aos 02 anos. A recomendações são de 11 a 14 horas (incluindo as sestas) por dia, ou seja, necessitam de 10-11 horas de sono noturno e 2-4 horas de sesta.

Nesta faixa etária as crianças são muito mais ativas fisicamente que os bebés e o

² Associação Portuguesa do Sono. (2019, maio). <https://www.apsono.com/index.php/pt/centro-de-documentacao/centro-de-doc/52-higiene-do-sono-da-crianca-e-do-adolescente>.

³ Sun & Vyas. (2019, maio). <https://www.sleepfoundation.org/excessive-sleepiness/support/how-much-sleep-do-babies-and-kids-need>.

seu comportamento de dormir e o tempo dos ciclos de sono refletem os seus cérebros em maturação (uma criança passa apenas 30% do seu tempo de sono no ciclo REM);

- Dos 03 aos 05 anos. As crianças devem dormir 10 a 13 horas (incluindo as sestas) por dia, ou seja, 10 a 11 horas de sono noturno e 1 a 3 horas de sesta;
- Dos 06 aos 12 anos. Aconselha-se 9 a 12 horas de sono noturno por dia. À medida que as vidas das crianças da escola se tornam mais agitadas e os níveis de stresse aumentam, tendem a aumentar as interrupções do sono, como os pesadelos, pois a criança tem mais experiências de vida e ansiedades para processar, para além de alguns alimentos ou bebidas que possam provocar insónias;
- Dos 13 aos 18 anos. Os adolescentes precisam de, pelo menos, 10 horas de sono noturno. É uma fase particularmente ocupada, quando os estilos de vida de muitos adolescentes incluem escola, trabalho, desporto e outras atividades extracurriculares, bem como a socialização com os colegas. O aumento da atividade, juntamente com horários escolares matutinos, deixa pouco tempo para um sono adequado. Podem também ocorrer vários distúrbios psicológicos, em particular, a ansiedade e a depressão com consequências na quantidade e qualidade do sono;
- 18-25 anos. Na idade adulta (jovem adulta em diante), é recomendado que os indivíduos durmam cerca de 7 a 9 horas por dia.

O número de horas que podemos dormir varia de pessoa para pessoa e consoante as idades pois as horas diárias totais de sono (sono noturno e sestas) vão diminuindo, apesar de poderem existir algumas variações nas diferentes faixas etárias, uma vez que a duração, a continuidade e a profundidade do sono influenciam fortemente a sua qualidade. (Estevão et al., s.d)⁴. No caso das crianças em idade pré-escolar (dos 3 aos 5/6 anos de idade), há uma diminuição e desvalorização da sesta e uma diminuição da sua duração depois dos 4/5 anos de idade devido à maturação biológica das crianças (Staton, Smith, Pattinson & Thorpe, 2015b). Até essa altura, Staton, Pattinson, Thorpe

⁴ Associação Portuguesa do Sono (s.d.). *Higiene do sono da criança e adolescente*. <https://www.apsono.com/index.php/pt/centro-de-documentacao/centro-de-doc/52-higiene-do-sono-da-crianca-e-do-adolescente> (consultado a 15 de maio de 2019).

(2015a) salientam que os estudos sustentam a prática de sestas e que os hábitos de sono devem seguir a maturação fisiológica da criança e adaptar às suas alterações.

A partir dos 4/5 anos, a criança começa a integrar o ciclo de sono monofásico, ou seja, realiza só o sono noturno passando a ficar mais tempo acordada e começa a aguentar períodos de vigília cada vez maiores entre um período de aprendizagem inicial e a consolidação da memória dependente do sono. (Vasconcelos et al, 2017). Lam, Mahone, Mason e Scharf (2011) acrescentam que a não necessidade de sesta também pode significar um desenvolvimento na maturação cerebral da criança, pois a sesta está correlacionada negativamente com a função neuro-cognitiva nas crianças em idade pré-escolar e o sono noturno evidencia ser mais crítico para o desenvolvimento do desempenho cognitivo. Se dormirem mais à noite, as crianças não “sofrem” de privação do sono o que faz com que durmam menos na sesta e consigam reter as informações que foram adquirindo ao longo do dia. Adicionalmente, o estudo de Lam et al. (2011) sugere que a sesta realizada durante a semana está inversamente correlacionada com o sono noturnos, ou seja, uma maior sesta está associada a um sono noturno mais curto, apesar do sono total da semana permanecer constante. Porém, os autores salientam que as crianças que não dormem as horas recomendadas durante a noite, estão sujeitas a défices no processo de maturação cerebral e no desenvolvimento cognitivo.

A sesta tem sido considerada como um fator determinante nas alterações e no desenvolvimento infantil. Contudo, segundo Staton et al. (2015a), os resultados dos estudos são pouco consistentes para comprovarem a necessidade ou as desvantagens da realização da sesta. Apesar de a maioria das crianças aos 4/5 anos não dormir a sesta, elas podem, segundo Cordeiro (2015), aproveitar o tempo para descansar e relaxar. Para o autor, a sesta não significa apenas dormir, também quer dizer descansar e pensar. Assim, na opinião do autor, pais e educadores não devem obrigar as crianças a dormir a sesta para não lhes causar inquietação e relutância. Sendo o sono uma necessidade fisiológica fundamental, como a respiração e a alimentação, é importante que as crianças durmam o tempo necessário que corresponde, entre os 3 e os 6 anos de idade (idade pré-escolar), a uma média de 10 a 12 horas por dia.

Influências multifatoriais no sono das (crianças). Aos fatores ambientais e biológicos, juntam-se outros que podem marcar o sono em geral. Enquanto seres ativos, tendencialmente diurnos, estamos sincronizados com o nosso ambiente e seguimos

rotinas e hábitos (alimentares, higiene, acordar e deitar, dormir) no nosso dia-a-dia. Porém, um ritmo diário acelerado faz com que nos deitemos mais tarde e que fiquemos com a luz acesa mais tempo. Em consequência, diminui o período destinado ao descanso, desregula-se a produção sequencial da prolactina (hormona do crescimento essencial para termos reparação dos tecidos, para a divisão celular); do cortisol (hormona que nos dá energia); da testosterona (para os homens); da leptina e da grelina (hormonas produzidas no decurso do dia para incrementar ou baixar o apetite, essenciais na regulação do peso); e da interleucina, responsável pelo equilíbrio e pela imunidade.

As alterações no ritmo de sono do ser humano e a consequente desregulação hormonal, vão provocar modificações nas funções cognitivas, motoras, no desempenho académico, no comportamento e até no peso. Todas estas alterações podem aumentar o risco de quedas acidentais, a qualidade de sono dos familiares e o aparecimento de doenças como o cancro, o atraso cognitivo e o Alzheimer (Bouton, 1996; Cordeiro, 2015; Estevão et al. (s.d); Paiva, 2015; Silva et al., 2014; Soares, 2010, Thompson, 2021).

Para compensar o desgaste energético ou a irregularidade do período de descanso, a função cerebral de regulação “ativa” o sono para recuperar as energias que foram gastas. Billiard (1998), citado por Mendes (2008), salienta que, para se evitarem distúrbios do sono, tanto em casa como nos jardins de infância, é importante que nos debrucemos sobre o sono das crianças e consideremos a sua relevância para a sua saúde e bem-estar.

O sono da criança é influenciado por um conjunto de fatores biológicos (e.g. idade, sexo, desenvolvimento, psicopatologia, temperamento) e ambientais (influências parentais, familiares e culturais), que têm sido estudados para compreender os problemas do sono infantil (Coimbra, 2018; Chambel, 2013; Sadeh, Scher & Tikotzky, 2009). As crianças com idade pré-escolar, ou seja, entre os 3 e os 6 anos, atravessam uma fase de desenvolvimento que Piaget designou por estágio pré-operatório e que se caracteriza, sucintamente, pela presença do período simbólico (o “faz-de-conta”), pelo egocentrismo, pela presença e intensidade dos “porquês” e das “birras”. Por outro lado, entre os 3 e os 4 anos de idade, desenvolve-se a linguagem, o desenho e as primeiras amizades (Brazelton, 1995; Gesell, 1970; Papalia, Feldmann & Olds, 2001). Nesta faixa etária, as crianças ficam mais altas/compridas e com o corpo mais esguio devido às

mudanças causadas pelo sistema nervoso e pelo cérebro em maturação. Com este crescimento, abre-se a possibilidade de desenvolvimento de um conjunto alargado de competências: motoras, nomeadamente competências grossas (e.g. correr, saltar, trepar melhor e mais rápido) e finas (e.g. abotoar as camisas, desenhar mostrando que possui a lateralidade já definida); das capacidades mentais das crianças que começam a adquirir a sua autonomia e independência realizando as suas tarefas sozinhas. Durante a fase pré-operatória, as personalidades e as relações sociais das crianças tornam-se mais complexas, uma vez que começam a compreender os sentimentos das outras pessoas e as amizades são cada vez mais importantes (Brazelton, 1995; Gesell, 1970; Papalia et al., 2001).

Estes marcos no desenvolvimento, conjugados com a entrada das crianças no jardim de infância e com a aquisição e adaptação às novas rotinas, vão provocar um desgaste energético. Vão conhecer novos espaços e novas pessoas, cumprir novas regras e horários que “exigem” que as crianças descansem e durmam durante algumas horas ao longo do dia, e que conduzem à alteração dos padrões de sono devido à excitação, ansiedade, cansaço e preocupação perante as novas situações (Brazelton, 1995; Cordeiro, 2015).

1.1.2. *Os problemas de sono e suas consequências*

Os problemas de sono. A qualidade do sono das crianças, e a capacidade dos profissionais de educação para reconhecer os problemas que a afetam, é uma preocupação do Programa Nacional de Saúde Escolar [PNSE] (Direção-Geral da Saúde [DGS], 2015), um referencial técnico-normativo do sistema de saúde para a área da saúde escolar em Portugal. Segundo o PNSE, os profissionais de educação devem conhecer as perturbações primárias do sono como as dissónias (alterações da quantidade ou qualidade do sono) e as parassónias ou eventos comportamentais ou fisiológicos anormais e indesejáveis associados que ocorrem durante o sono (e.g. terrores noturnos, pesadelos, sonambulismo, bruxismo, enurese noturna) uma vez que influenciam o comportamento e o desenvolvimento e os relacionamentos familiares das crianças.

Hábitos inadequados de sono provocados pela resistência das crianças em ir para a cama, pelos atrasos em ir para a cama devido à incapacidade de um dos pais em estabelecer regras na hora do seu filho em ir para a cama podem causar diferentes problemas nas crianças como terrores noturnos, pesadelos, sonambulismo, enurese noturna, ranger os dentes que são frequentes nos primeiros anos de vida em 20% a 30% das crianças. São problemas que constituem uma preocupação para os pais pelo seu impacto na vida das crianças e das suas famílias aos níveis comportamental, emocional e académico (Sadeh, Flint-Ofir, Tirosh & Tikotzky, 2007; Salavessa & Vilariça, 2009).

Os problemas de sono, ou relacionados com o mesmo, mais frequentes são, segundo Coimbra (2018), as insónias, as dificuldades em adormecer, a resistência em ir para a cama e os despertares noturnos. Sadeh et al. (2009) acrescentam que a presença dos pais até ao início do sono profundo das crianças faz com que elas não durmam pelo menos 24 horas consecutivas.

Os *terrores noturnos* (entre os 2 e os 3 anos idade) podem surgir duas horas depois da criança adormecer e ela encontra-se numa fase do sono entre o estar acordado e o estar a dormir. Depois de ter um terror noturno, a criança pode gritar com o sonho que estava a ter, mas geralmente não acorda (Brazelton & Sparrow, 2004; Cordeiro, 2015). Perante estes episódios, os pais não devem acordar as crianças, mas sim “reencaminhá-las” para o sono, dizendo-lhes que os maus/monstros se foram embora e deixá-las a dormir o tempo que quiserem, sem lhes lembrar o episódio na manhã seguinte. Há autores (e.g. Brazelton & Sparrow, 2004; Cordeiro, 2015) que defendem que a melhor solução para terminar com os terrores noturnos é procurar que as crianças durmam o tempo necessário de sesta e de sono noturno.

Entre os 2 e 3 anos de idade, podem também ocorrer episódios de *sonambulismo*. Segundo Brazelton e Sparrow (2004) e Cordeiro (2015), o sonambulismo, tal como os terrores noturnos, pode ocorrer duas horas depois da criança adormecer, durante a fase 4 do ciclo de sono profundo não-REM e traduz-se em episódios onde a criança se levanta e anda, abre a porta, fala e vai, por exemplo, à casa de banho a “dormir em pé”, estando “semiadormecida” e “semiconsciente”, sem se lembrar mais do que aconteceu. Não existem soluções para o sonambulismo, mas sim formas de o prevenir: permitir que a criança durma o tempo suficiente durante a sesta e à noite; procurar que as rotinas do adormecer sejam mantidas, com algum rigor; evitar situações de privação de sono;

manter o quarto arrumado; assegurar que as crianças durmam as horas suficientes e reencaminhar com suavidade a criança para a cama, orientando o percurso sem falar (Brazelton & Sparrow, 2004; Cordeiro, 2015).

Entre os 4 e os 5 anos podem surgir *pesadelos*, sonhos assustadores que ocorrem quando a criança passa por períodos de maior tensão, por exemplo, um irmão novo, uma situação traumática como a morte familiar, um acidente, a separação dos pais, a viagem de um dos progenitores, medos (e.g. abelhas, cães, trovões) (Brazelton & Sparrow, 2004). É nesta faixa etária que surgem nos sonhos as bruxas e os monstros que representam os seus medos. Para que a criança não se levante, durma na sua cama e se recomponha para voltar a dormir, é importante assegurar alguns elementos de conforto e segurança, tais como, por exemplo: uma pequena luz de presença no quarto; dormir com um objeto de conforto (e.g. urso, boneca, manta preferida) para perder os medos; permanecer na cama dos seus pais até se acalmar e ser levada para a sua cama; os pais ajudarem os filhos a certificarem-se que não existem fantasmas nem monstros debaixo da cama e por detrás do armário; os pais controlarem os filmes e programas de televisão que os seus filhos vêem, uma vez que podem ser violentos e provocar o medo (Brazelton & Sparrow, 2004).

A *enurese noturna* é um dos problemas que pode impedir as crianças de dormirem as horas necessárias. Pode ser causado por uma experiência traumática, por um pesadelo, pela separação dos pais ou pela dificuldade em controlar a bexiga (Brazelton & Sparrow, 2004).

O *ressonar*, outro problema de sono muito frequente até aos 4 anos de idade, deve-se à obstrução respiratória. Cordeiro (2015) acrescenta as *agitações noturnas* - como o bater com a cabeça, virar a cabeça de um lado para o outro continuamente e mexer o corpo - e que ocorrem nas transições das fases do sono - e o *ranger dos dentes*. Este último ocorre de forma consciente e inconsciente na fase 2 de todos os ciclos de sono e pode ser originado por situações como, por exemplo, a mudança de escola, o nascimento de um irmão, stresse e cansaço, asma e infeções respiratórias.

Todas estas perturbações privam a criança de dormir um sono adequado e podem, segundo Staton et al. (2015b) e Vasconcelos et al. (2017), ter consequências a curto e a longo prazo aos níveis físico, cognitivo, emocional e comportamental (ver Figura 2). Por

outro lado, as privações de sono fazem com que as crianças durante o dia fiquem mais stressadas, sonolentas, irritadas, mal-humoradas, desatentas e agressivas.

Figura 2. Repercussões da privação do sono na criança

Consequências a curto prazo	
Distúrbios na modulação do humor e dos afetos	Irritabilidade/birras Maior reatividade emocional Humor variável Perda do controle emocional
Perturbação da função neuro-cognitiva	Falta de atenção/distração Incapacidade de concluir tarefas Diminuição da flexibilidade do pensamento Diminuição do raciocínio abstrato Perturbação da memória
Alteração do comportamento	Sonolência diurna Agressividade Impulsividade/hiperatividade
Alteração motora	Diminuição da destreza motora Aumento de lesões acidentais e quedas frequentes
Consequências a longo prazo	
Aprendizagem	Mau rendimento escolar
Comportamento	Hiperatividade e déficit de atenção
Psicológicas	Ansiedade Depressão
Alterações orgânicas	Alteração da função endócrina Alteração da função imunológica Alteração do metabolismo do açúcar (glicose) Obesidade/excesso ponderal

Alterações orgânicas	Hipertensão arterial
Perturbação da vida familiar	Aumento do risco de depressão materna Aumento do risco de disfunção familiar

Na maioria das crianças, o stresse deve-se a fatores físicos (e.g. dores abdominais, dores de cabeça, diarreia, tensão muscular, enurese noturna e distúrbios do sono) e psicológicos (ansiedade, terrores noturnos, pesadelos e ansiedade) (Gomes, 2006). O termo “stresse” tem sido muito usado para designar manifestações no ser humano causadas por excesso de trabalho, excesso de atividades nas escolas e tempo insuficiente de descanso. Pode definir-se como uma reação do organismo a uma situação muito difícil ou excitante para o indivíduo, capaz de alterar o seu equilíbrio fisiológico e psicológico (Gomes, 2006).

Além das exigências laborais/escolares, a utilização das tecnologias (e.g. televisão, computadores, telemóveis, internet) aumenta a atividade cerebral e modifica rotinas e hábitos das famílias. Da conjugação destes fatores ambientais, resulta um total de horas de sono que não corresponde ao recomendado face às suas necessidades de desenvolvimento das crianças, e um incremento de perturbações e problemas de sono. De acordo com Moreno (2019), existem muitos estudos cujos resultados sugerem que o uso das tecnologias à hora de deitar leva a que as crianças ou não tenham um sono descansado ou que durmam menos 21 minutos por dia, em comparação com as crianças que não utilizam tecnologias à hora de deitar. Importa, assim, segundo a autora, que os pais das crianças estabeleçam limites para a utilização dos equipamentos eletrónicos.

Por outro lado, a privação do sono impede que as células das crianças não recuperem a energia suficiente, fazendo com que o cérebro tenha de procurar a energia que não recuperou aos alimentos ricos em gordura, em hidratos de carbono e em açúcar, fazendo com que as crianças tenham a necessidade de procurar e ingerir alimentos calóricos a más horas. Com menos energia, as crianças perdem a vontade de fazerem exercício físico provocando uma redução do gasto energético causando excesso de peso, ou seja, a obesidade (e.g. Bell & Zimmerman 2010; Marques, 2019). Vasconcelos et al. (2017) cita um conjunto de estudos longitudinais cujos resultados evidenciam a existência de uma relação significativa e negativa entre a

duração do sono das crianças e índices de massa corporal (IMC) anos mais tarde. As crianças entre os 3 e os 8 anos que dormiam mais tempo apresentavam menores taxas de IMC e de excesso de peso, cinco anos mais tarde.

Segundo Cordeiro (2015), Staton et al. (2015a, 2015c) e Thorpe et al. (2015), o contexto social onde a criança dorme induz variações nos hábitos de sono das crianças que podem ter repercussões no seu desenvolvimento. Há problemas e dificuldades associadas aos maus hábitos/rotinas de sono de cada família que, por sua vez, são influenciados por fatores constitucionais, ambientais e culturais que podem afetar o desempenho cognitivo e académico das crianças (Maia & Pinto, 2008; Silva F., Silva, Braga & Neto, 2013). Coimbra (2018) sugere que, apesar das crianças dormirem as 10 horas necessárias de sono, as mães mostram-se muito preocupadas porque os seus filhos não dormem o tempo suficiente devido a determinados fatores ambientais (e.g. horários e outras questões relacionadas com o trabalho; horários de trabalho dos pais) e devido ao desconhecimento dos pais sobre as rotinas de sono mais adequadas. Por exemplo, sobre o hábito de adormecer ao colo do pai ou da mãe, Cordeiro (2015) esclarece que, em tais circunstâncias, a criança não entra no sono profundo (fase 3 e 4 do sono não-REM) pois estão em “estado de alerta” para os pais não as colocarem na cama. Assim, importa que os pais criem rotinas, por exemplo, colocando a criança na cama e estando algum tempo ao lado dela ou cantar-lhes uma canção para adormecer.

Sobre o facto de as crianças gostarem de dormir nas camas dos pais, Brazelton e Sparrow (2004) e Cordeiro (2015) explicam que, por imposições das vidas profissionais, pais e filhos passam pouco tempo juntos fazendo com que as horas tardias de irem para a cama e o hábito de dormirem na mesma cama prevaleça. No entanto, são situações que tornam a criança mais insegura, cansada e dependente dos seus pais. Assim, é fundamental que as crianças durmam nas suas camas para ganharem a autonomia. Se a criança acordar a meio da noite ou da sesta, é importante que o adulto vá ter com a criança e procure ajudá-la a adormecer através da utilização de um conjunto de rituais na hora de deitar como cantar uma canção de embalar, contar uma história ou colocar música para relaxar (Brazelton & Sparrow, 2004; Cordeiro, 2015).

Os maus hábitos de sono e problemas associados também influenciam negativamente o bem-estar dos pais, pois alteram a qualidade e a quantidade do seu próprio sono (Sadeh, Scher & Tikotzky, 2010; Owens, Jones & Nash, 2011; Thoman,

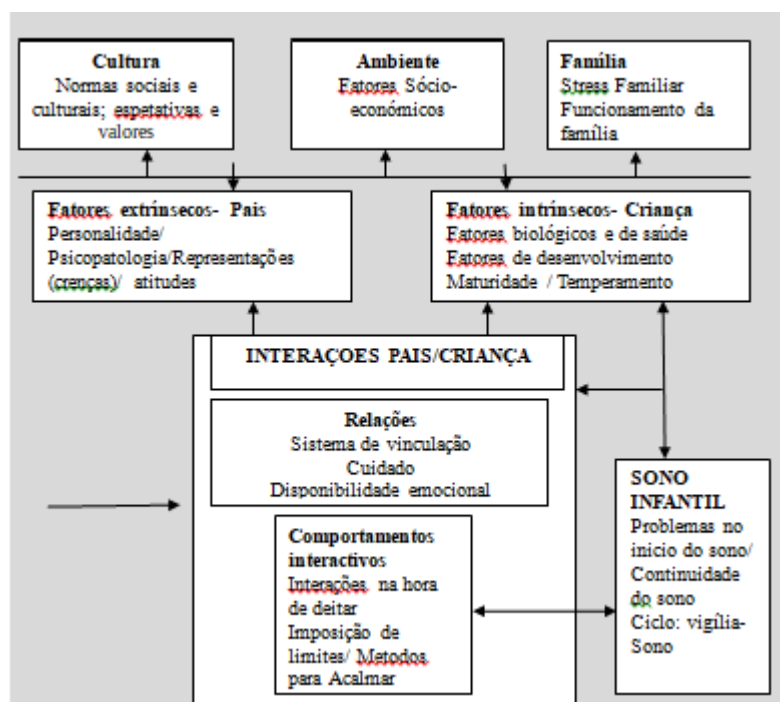
2005). Um reflexo poderá ser a diminuição dos cuidados parentais afetivos (e.g abraços, mimos), o cansaço, distúrbios de humor e emergência de conflitos familiares, entre outros (France, 2004; Owens et al., 2011).

Por corresponder a uma das necessidades da criança, o sono deve merecer uma maior atenção por parte de todos os intervenientes na vida da criança. O contexto social onde o sono infantil ocorre parece ser de grande importância.

Abreu (2016) e Maia e Pinto (2008) alertam para o facto de os pediatras prestarem poucos esclarecimentos sobre os hábitos de sono das crianças aos pais. Para Vasconcelos et al. (2017), é necessário que pediatras, médicos de família e educadores de infância aconselhem e ajudem as famílias a criarem hábitos saudáveis de sono, por exemplo, através de recomendações para as crianças dormirem as horas necessárias, respeitando sempre os processos de maturação biológica. Outra recomendação poderá ser o estabelecimento de rotinas com momentos de descanso e de relaxamento, como a sesta, para as crianças recuperarem as energias que desgastaram, reterem a informação que foram adquirindo ao longo do dia e adquirem a sua autonomia.

O modelo transacional. Sadeh et al. (2010) propõem a utilização de um modelo, o transacional, para explicar os fatores que influenciam o sono das crianças e que podem gerar problemas de sono (Figura 3). O modelo prevê a existência de uma ligação bidirecional direta entre os comportamentos parentais e o sono das crianças. As crenças, as expectativas e os modos de atuação dos pais são determinados pelos contextos socioculturais e ambientais onde se inserem, pelas suas histórias de vida, pelas suas personalidades, pelas idades e níveis de desenvolvimento dos seus filhos e pelos padrões de sono das crianças. O sono infantil é também influenciado por um conjunto de fatores como a maturação do cérebro da criança, as temperaturas corporais e as relações com os pais.

Figura 3. Modelo Transacional (Sadeh et al., 2010, citado por Coimbra, 2018, p.20)



Cada cultura e cada estrato social e económico, possui hábitos vivenciais específicos com implicações no modo e na estruturação dos tempos ativos e de descanso, de acordo com as idades, profissões e até o género. Esta identidade e diferenciação é também a razão pela qual os exercícios do sono, do descanso e um ritmo biológico compatível com as necessidades já descritas, não podem deixar de constituir direitos fundamentais de cada pessoa e, sobretudo, de cada criança. Tais direitos devem ser, no nosso entender, considerados na planificação ou programação das atividades e na organização do ambiente educativo no jardim de infância. Um tópico a desenvolver melhor mais à frente no texto.

Na perspetiva do modelo transacional (Figura 2), o sono da criança (em termos de relação sono-vigília, padrões, duração e qualidade) é influenciado pelas características da cultura da sociedade em que se insere, pela família (fatores socioeconómicos, localização geográfica) e ambiente familiar, e por fatores relacionados com a própria crianças (e.g. idade, desenvolvimento) e com os seus pais e pelas interações entre ambos.

Ao nível intrínseco, os picos de desenvolvimento da criança (os *touch points*, segundo Brazelton (1995), nos domínios cognitivo, físico, emocional e social, vão provocar um desgaste energético e modificar os seus padrões de sono, podendo até causar problemas no mesmo (Brazelton, 1995).

Por outro lado, no que diz respeito aos fatores extrínsecos, o sono da criança vai ser influenciado pelas crenças dos pais relativamente a esta temática, pelas atitudes e comportamentos que adotam ao adormecerem as crianças. As crenças, atitudes e comportamentos dos pais influenciam as interações com os filhos nomeadamente os cuidados que prestam, a sua disponibilidade emocional, a imposição de limites e de métodos de relaxamento e os hábitos de sono que transmitem. Os hábitos de sono das crianças são construídos pelas regras e pelas rotinas implementados pelos pais e educadores num determinado tipo de ambiente (Mindell & Owens, 2010; Morgenthaler et al. 2006).

Com a globalização assistimos a um conjunto de mudanças na nossa sociedade, incluindo nas estruturas e funções da família. Há famílias com as condições necessárias, em termos de cumprimento de horários e de rotinas, para as crianças conseguirem dormir o tempo de sono recomendado. Mas há também famílias onde essas condições são menores, frequentemente por motivos profissionais dos pais. Segundo Sadeh et al. (2010), o hábito de dormir pode constituir um verdadeiro desafio para pais e crianças e ser interpretado como uma situação desagradável que causa insegurança e preocupação. A hora de ir dormir corresponde à hora da separação dos filhos e dos pais e da ida da criança para um quarto escuro, onde muitas vezes está sozinha.

Sono e desenvolvimento das crianças, numa perspetiva sistémica. Entre as diversas propostas sistémicas que têm refletido sobre a temática da criança e do desenvolvimento, sobressai o modelo ecológico-social de Bronfenbrenner (Bronfenbrenner, 1979 citado por Delgado, 2009).

Como argumentam Delgado (2009) e Staton et al. (2015a, 2015b, 2015c), o contexto social onde a criança está inserida é importante para se compreender as variações que existem nos hábitos e rotinas de cada família, mais especificamente nos hábitos de sono infantil, e a razão pela qual a maioria das crianças necessita de dormir a sesta. Não podemos olhar para a criança como um ser isolado, mas sim enquanto indivíduo inserido num contexto social mais alargado e com diversas dimensões ou

amplitudes (família, amigos, bairro onde vive e a escola e por aí em diante, em escalas de maior amplitude).

Neste sentido, e segundo o modelo de ecológico-social de Bronfenbrenner, o contexto social da criança pode influenciar o seu desenvolvimento condicionando-o ou intensificando-o através das interações que se podem estabelecer ou restabelecer entre as pessoas (e.g. alimentar, deitar e acarinhar as crianças e brincar com elas; a realização de atividades ou de brincadeiras entre as crianças); entre as pessoas e os símbolos/objetos que caracterizam o seu ambiente externo (ler, brincar sozinha, resolver problemas, praticar desporto ou adquirir novos conhecimentos); e entre os diferentes sistemas (escola-família). As crianças, como agentes ativos dos ambientes onde estão inseridas, vão construindo a sua realidade através das relações que estabelecem com as pessoas conhecidas (familiares, amigos, vizinhos, conhecidos), físico-naturais (clima), sociais e culturais da comunidade (escola, casa, trabalho, cafés) (Delgado, 2009).

Cada um desses sistemas interage, influencia e é influenciado pelos demais em todos os aspetos mais salientes da vida da criança e afeta o seu desenvolvimento, sendo que a mudança num dos sistemas pode afetar o todo (Bronfenbrenner, 1979, citado por Delgado, 2009).

As heranças, crenças, normas e hábitos culturais criados pelas sociedades e transmitidas de geração em geração, influenciam o conceito de “sono adequado” e as formas de gerir e de modelar o comportamento das crianças em relação ao sono (Owens, 2005). Este pressuposto gerou, de acordo com Owens (2005), um interesse no estudo de estratégias de educação das populações e dos profissionais de saúde e de educação para a promoção de um sono adequado. Os estudos de Jenni e O'Connor (2005) e de Mindell, Sadeh, Wiegand, How e Goh (2010) analisaram diferentes comportamentos/hábitos de sono de três continentes diferentes. Nos Estados Unidos da América (EUA), os horários de sono são regulares e as famílias desenvolvem a autonomia das crianças para adormecerem sozinhas. Nos países europeus, nomeadamente, nos países do sul da Europa como a Itália, os horários de sono são mais tardios e irregulares fazendo com que a duração do sono seja menor e que exista uma maior assistência e contacto com os pais na hora de adormecer. Nos países asiáticos, as crianças partilham o quarto dos pais com maior frequência e têm horas de deitar e

levantar mais tardias e menor tempo total de sono diário. O trabalho de Owens e colegas (2011), também realizado nos EUA, sugere que as famílias mais fragilizadas devido à pobreza, aos problemas com as drogas e álcool, e, também, à violência doméstica, proporcionam contextos adversos ao sono e sua qualidade, aumentando a probabilidade de as crianças terem problemas de sono, comportamentais e de desenvolvimento.

De acordo com Cordeiro (2015), foram muitas as épocas em que as crianças dormiam com os pais uma vez que era uma prática cultural/tribal. Contudo, hábitos familiares e culturais como a partilha do quarto e da cama com os pais ou com os irmãos e o visionamento de televisão antes de irem para a cama, tornam a separação dos pais mais difícil, causando rabugice e irritação e propiciando os chamados problemas de sono. Tanto os pais como a escola, sendo os principais responsáveis pela educação das crianças, influenciam o seu sono ao transmitirem conhecimentos e hábitos, baseados nas suas convicções, sobre a higiene do sono (comportamentos na ida e na hora de ir para a cama) e sobre sua importância no desenvolvimento das crianças. Os métodos educativos adotados podem afetar a quantidade e a qualidade do sono de filhos e dos educandos (Chung-Park, 2012; Middlemiss, Yaure & Huey, 2015; McDowall, Galland, Campbell & Elder, 2017; Sadeh et al., 2010).

Por outro lado, o hábito de utilização de tecnologias como os telemóveis, tablets, televisões, computadores por parte das famílias levou a que o sono fosse considerado um verdadeiro adversário, um estado que priva as pessoas de trabalharem e de se divertirem mais. Segundo Finkel (2018)⁵, a difusão da iluminação elétrica pelos dispositivos eletrónicos, inibe a produção de melatonina (hormona responsável pela regulação dos nossos ritmos biológicos diários) fazendo com que as pessoas não durmam as horas recomendadas, como é o caso de 40 % dos japoneses que passaram a dormir menos de 6/7 horas por noite, hábito associado a vários problemas de saúde.

⁵ Finkel, M. (2018). Quer adormecer? Leia esta reportagem. *Jornal Oficial da National Geographic Society*, 8(209), 2-37.

1.1.3. Os benefícios da sesta para as crianças em idade pré-escolar

Cordeiro (2015) defende que a sesta constitui uma necessidade biológica para todos os seres humanos, uma vez que a seguir ao almoço, o metabolismo e a temperatura do corpo diminuem provocando a sonolência e a redução da atividade espontânea. Thorpe et al. (2015) acrescenta que a sesta constitui também uma estratégia de promoção da saúde, uma vez que é uma necessidade fisiológica básica para as crianças, tanto em casa como nos jardins de infância, cuja duração e qualidade afeta o desenvolvimento e a saúde das crianças.

A realização da sesta em idade pré-escolar é ainda um recurso fundamental para a consolidação da memória e das aprendizagens (Kurdziel, Duclos & Spencer, 2013; Vasconcelos et al., 2017). Scott-Jupp (2013)⁶ explica que as crianças absorvem, todos os dias, uma grande quantidade de informação à medida que se tornam cada vez mais curiosos sobre o mundo que as rodeia começando a ganhar independência. Para estarem mais alerta/ atentas, as crianças necessitam de 11-13 horas de sono por dia dando ao cérebro ou mente a possibilidade de poderem relaxar e recarregar baterias para o dia seguinte. Nós (agora) sabemos que o sono diurno (sesta) é tão importante como um sono noturno. Sem ela, as crianças estariam cansadas, rabugentas e “lutariam” contra o sono para se manterem concentradas. Ao ser realizada depois do almoço, a sesta facilita às crianças a retenção do que lhes foi ensinado, tendo um melhor desempenho nas atividades viso-espaciais no período da tarde e na manhã no dia seguinte (BBC News, 2013). Os resultados do estudo de Kurdziel et al.(2013) confirmaram esta convicção, sobre os benefícios da sesta na melhoria das capacidades cognitivas. As crianças que participaram no estudo e dormiram a sesta recordaram mais 10% de localizações espaciais do que as crianças que ficaram acordadas durante o período da sesta.

Importa ainda referir que a sesta não significa apenas dormir, também pode consistir em descansar e pensar (Cordeiro, 2015). Apesar da maioria das crianças, com

⁶ Especialista da Royal College of Pediatrics and Child Health, no Reino Unido. Citado pela BBC News (2019, maio). <https://www.bbc.com/news/health-24202591>.

5/6 anos de idade, necessitar menos de dormir a sesta que as crianças mais novas, é importante que elas aproveitem este tempo para descansar, relaxar.

1.2. A defesa do direito da criança ao sono

Na construção do referencial teórico deste trabalho, pareceu-nos importante averiguar em que medida o sono, enquanto condição essencial a um desenvolvimento global saudável da criança, é alvo de preocupações por parte de organismos que regulam as políticas de saúde pública aos níveis internacional, europeu e nacional. Na verdade, trata-se de um assunto que pode ser tratado segundo diversas perspetivas associadas a diferentes níveis de regulação: direito internacional, direito constitucional, direito da saúde, direito da educação, organização do ensino escolar e pré-escolar, etc., numa conjugação de diversos tipos de regras, princípios e níveis de obrigatoriedade.

O sono e a sua disciplina nos jardins de infância e nas práticas educativas nas idades pré-escolar são abrangidos pelos direitos fundamentais à saúde e ao desenvolvimento infantil na sua globalidade. Cruzam-se com outros direitos fundamentais, tais como o da dignidade da pessoa humana, o direito à vida e à integridade física⁷ e, numa outra dimensão, com o respeito pelas diversidades culturais e sociais de cada ambiente nacional, regional ou familiar que se encontram presentes na Constituição da República Portuguesa. O texto constitucional português e os instrumentos internacionais mais relevantes no domínio dos direitos humanos consagram esses direitos fundamentais que vinculam não só os poderes públicos como também as entidades privadas, as famílias e as demais instituições educativas, tanto privadas como públicas (Assembleia da República Portuguesa, 1948; Assembleia da República Portuguesa, 2005; Assembleia Geral das Nações Unidas, 1976; UNICEF, 1989).

Os direitos das crianças são estabelecidos como direitos humanos e, como tais, indivisíveis, universais e inalienáveis. Por isso mesmo, o superior interesse da criança é considerado como inviolável para todas as decisões e ações relativas à criança ou que com ela possam disputar. As crianças têm direito à proteção e aos cuidados necessários ao seu bem-estar. Pelo que todos os atos relativos às crianças, quer praticados por

⁷ Assembleia da República. Constituição da República Portuguesa. VII Revisão Constitucional (2005) (2019, abril). <https://www.parlamento.pt/Legislacao/Documents/constpt2005.pdf>.

entidades públicas, quer por instituições privadas ou pessoas, terão primordialmente em conta o interesse superior da criança (Assembleia da República Portuguesa, 1948; Assembleia Geral das Nações Unidas, 1976; UNICEF, 1989).

1.2.1 Orientações internacionais e europeias.

Os principais instrumentos normativos internacionais (Declaração Universal dos Direitos Humanos, Convenção sobre os Direitos das Crianças, Pacto Internacional dos Direitos Económicos, Sociais e Culturais, Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia) apontam para um esforço crescente para manter a subsistência e promover o desenvolvimento global da criança. Para o efeito, é necessário integrar políticas públicas de várias áreas sociais e da governação com os direitos das crianças. (Assembleia da República Portuguesa, 1948; Assembleia Geral das Nações Unidas, 1976; UNICEF, 1989).

Como já referimos, a globalização causou um conjunto de mudanças, em todos os setores da sociedade, que se se repercutem na vida das famílias, sobretudo na das crianças. Em épocas de grandes alterações e transformações, para manter a subsistência e o desenvolvimento global dos cidadãos mais vulneráveis, é necessário que os países integrem os direitos das crianças nas políticas públicas de várias áreas sociais e da governação (Assembleia da República Portuguesa, 1948; Assembleia Geral das Nações Unidas, 1976; UNICEF, 1989)

Segundo os aludidos instrumentos normativos internacionais as crianças têm direito à proteção e aos cuidados necessários ao seu bem-estar, incorporando aqui o universo de todos os atos relativos às crianças e o interesse da criança como critério interpretativo, como se relatou no ponto antecedente.

Salientamos aqui, destes instrumentos universais: os artigos 24.º (direito ao repouso), 25.º (direito à qualidade de vida) e 26.º (direito à educação e ao desenvolvimento da personalidade) da Declaração Universal dos Direitos Humanos⁸; os artigos 1.º (definição de criança), 3.º (garantia de proteção e de cuidados de bem-estar), 6.º (direito à vida e desenvolvimento), 24.º (direito à saúde), 27.º (direito ao

⁸ Assembleia Geral das Nações Unidas (1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. (2019, abril) <https://dre.pt/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>.

desenvolvimento), 28.º e 29.º (direito à educação), e 31.º (direito ao repouso e aos tempos livres) da Convenção sobre os Direitos das Crianças (Organização Nacional das Nações Unidas, ONU)⁹; os artigos 12.º (direito universal ao melhor estado de saúde física e mental) e 13.º (direito universal à educação) do Pacto Internacional sobre os Direitos Económicos, Sociais e Culturais¹⁰, os artigos 6.º (direito à vida) e 24.º (proteção do menor) do Pacto Internacional sobre os Direitos Civis e Políticos; os Princípios 2.º e 3.º (proteção especial e direito a um desenvolvimento saudável) e 7.º (direito à educação), da Declaração dos Direitos das Crianças (ONU). Ao nível dos instrumentos da União Europeia, destacamos os artigos 1.º (dignidade do ser humano), 2.º (direito à vida), 3.º (respeito pela integridade física e mental), 14.º (direito à educação), 24.º (direitos das crianças) e 35.º (proteção da saúde) da Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia¹¹.

Como sabemos, a primeira e a segunda infância são períodos de grande desenvolvimento físico, cognitivo, social, emocional para as crianças e que são influenciados pelos hábitos e rotinas das famílias que estão em constante mudanças e adaptações. Atualmente, as crianças passam mais tempo em casa, têm comportamentos mais sedentários, andam de carro, em vez de andarem a pé, brincam menos ou não brincam de todo ao ar livre. Aliás, a inatividade física das pessoas foi identificada como um dos principais fatores de risco da obesidade (Organização Mundial de Saúde [OMS], 2019). Os comportamentos sedentários influenciam, por sua vez, o tempo de sono, uma vez que a televisão e os jogos no *tablet* levam a que, com frequência, as crianças se recusem a ir para a cama devido ao entusiasmo/excitação dos jogos que estão a jogar e das séries e desenhos animados. A diminuição do tempo de sono é também um fator que propicia o excesso de peso e a obesidade nas crianças. (Cappuccio et al. 2008; Organização Mundial da Saúde, 2019; Patel & Hu, 2012).

⁹Convenção sobre os Direitos das Crianças, UNICEF (2019,abril).

https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf

¹⁰ Assembleia Geral das Nações Unidas (1976). *Pacto Internacional dos Direitos Económicos, Sociais e Culturais*. (2019, abril).http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ECidadania/educacao_para_a_Defesa_a_Seguranca_e_a_Paz/documentos/pacto_internacional_sobre_direitos_economicos_sociais_culturais.pdf

¹¹ Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia (2000). *Jornal Oficial das Comunidades Europeias*. (2019, abril) https://www.europarl.europa.eu/charter/pdf/text_pt.pdf

Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou um documento com recomendações sobre a atividade física e os momentos de repouso para as crianças com idade inferior a 5 anos de idade. Os principais destinatários destas diretrizes são os departamentos de saúde (e.g. Ministérios da Saúde) dos países mais desenvolvidos, as organizações não-governamentais e de apoio à infância, os médicos (pediatras ou médicos de família), os terapeutas ocupacionais e os pais de crianças com deficiência ou com doença crónica. As recomendações da OMS (2019) incluem:

- o tempo de exercício físico; ao longo do seu dia, as crianças devem despende, pelo menos, 180 minutos em atividade física estruturada e não-estruturada, dos quais 60 minutos com intensidade moderada a intensa; e
- o tempo de sono / descanso, que deve ser entre 10 a 13 horas incluindo sesta, descanso e despertar.

Assim, é necessário um trabalho de equipa entre os governos dos países, as diferentes instituições de educação, de saúde e de solidariedade e as famílias, no sentido de promoverem hábitos de atividade física, moderada a intensa, intercalada com momentos de descanso, com a sesta e que tenham pequenos períodos de atividade sedentária (OMS, 2019).

1.2.2 O debate e as orientações nacionais

Neste ponto do trabalho, damos a conhecer algumas das dimensões que o debate sobre o direito da criança ao sono tem tido no nosso país. Em primeiro lugar, poder-se-à destacar a dimensão normativa que tem enquadrado ou orientado os argumentos em prole dessa defesa, ou seja, a Constituição Portuguesa,¹² a qual consagra a promoção e proteção da criança nos artigos 1.º (dignidade da pessoa humana), 24.º (direito à vida), 25.º (direito à integridade pessoal), 64.º (saúde), 69.º (infância), 73.º (educação, cultura e ciência) e 74.º (ensino).

O debate tem, ou tem tido, também uma dimensão política. Dois partidos políticos, o Partido Comunista Português (PCP) e o partido Pessoas Animais e Natureza

¹² Assembleia da República. (2005). *Constituição da República Portuguesa*. (2019, abril). Disponível em: <https://www.parlamento.pt/Legislacao/Documents/constpt2005.pdf>

(PAN) apresentaram, respetivamente, em 2018¹³ e 2019¹⁴, junto do Governo propostas de introdução da sesta nos estabelecimentos de Educação Pré-Escolar (EPE) e de reunião das condições necessárias para o efeito, salvaguardando-se a adequada articulação às Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar. As propostas partem da constatação de que, por um lado, a decisão sobre a sesta é tomada no quadro de autonomia pedagógica dos agrupamentos escolares¹⁵. Por outro lado, os partidos reconhecem que a escassez de recursos humanos e materiais, “para garantir as condições logísticas para que as crianças possam descansar”, e os “horários de trabalho profundamente desequilibrados dos pais”,¹⁶ fazem com que as crianças tenham de se adaptar, entre outros, por via da privação do sono e da sesta.

Na sequência das propostas e do debate gerado, o Parlamento elaborou a resolução nº 19/20 da Assembleia da República (aprovada no dia 13 de março de 2020), reforçando a necessidade de se garantirem as condições para a realização da sesta para as crianças em idade pré-escolar (dos 3 aos 5 anos de idade), nos estabelecimentos de ensino de educação pré-escolar da rede pública. Para que a sesta possa ser implementada contribuindo assim, para o combate à privação crónica do sono das crianças nesta faixa etária importa, segundo essa resolução nº 19/20, que o Governo estude e debata com os principais atores do processo educativo mecanismos de implementação da sesta nos estabelecimentos de EPE. No estudo a realizar, devem ser consideradas questões como: o princípio da não obrigatoriedade da sesta; o respeito pela autonomia pedagógica e administrativa dos estabelecimentos de ensino; e a preservação de diferentes níveis de responsabilidade dos poderes públicos em relação aos diferentes níveis de ensino. E, por outro lado, devem ser incluídas ponderáveis como a transversalidade da aplicação da sesta, os meios materiais e humanos necessários e as suas implicações nos direitos laborais e na organização do sistema pré-escolar. Ainda

¹³ Projeto de Resolução nº 1673/ XIII/3º, de 1 de junho de 2018.

¹⁴ Projeto de Resolução nº 2151/XIII/4º, de 8 de maio de 2019.

¹⁵ Declarações de Ricardo Robles, ex-vereador da câmara municipal de Lisboa e responsável pela Educação, em entrevista ao jornal Diário de Notícias (4 de junho de 2018).

¹⁶ declarações de Diana Ferreira, deputada do PCP, em entrevista ao jornal Diário de Notícias (4 de junho de 2018). Disponível em: <https://www.dn.pt/portugal/interior/sesta-na-escola-nao-ha-mas-os-miudos-adormecem-na-mesma-9407939.html#media-1>

nesta resolução, o Parlamento apela ao Governo para a necessidade de se realizar um debate público sobre a presente temática com a participação da comunidade educativa (diretores, coordenadores, educadores, auxiliares de educação, encarregados de educação), dos profissionais nas áreas de educação, pedagogia, saúde e ciências sociais e das organizações representativas dos trabalhadores e os pais.

1.3. A sesta na Educação Pré-Escolar

A educação pré-escolar, segundo o artigo 2.º da lei n.º 5/97 de 10 de Fevereiro de 1997 (Lei Quadro da Educação Pré-Escolar), é a primeira etapa da educação básica no processo de educação ao longo da vida, sendo complementar da ação educativa da família e destinada às crianças com idades entre os 3 e os 6 anos de idade.

Essa etapa insere-se no sistema educativo como um conjunto de meios pelo qual se executa o direito à educação de forma a garantir-se uma ação formativa permanente orientada para favorecer o desenvolvimento global da personalidade, o progresso social e a democratização da sociedade. Este sistema, segundo o ponto 3 do artigo 1.º Lei nº 46/86 de 14 de outubro de 1986 (Lei de Bases do Sistema Educativo) desenvolve-se de acordo com um conjunto organizado de estruturas e de ações diversificadas das diferentes instituições e entidades públicas, particulares e cooperativas.

O sistema educativo inclui, segundo o ponto 1 do artigo 4.º da Lei nº 46/86 de 14 de outubro de 1986 (Lei de Bases do Sistema Educativo), a educação pré-escolar, a educação pré-escolar, a educação escolar e a educação extraescolar.

A educação pré-escolar é realizada em diferentes instituições do setor público e privado que se designam de jardins de infância. Segundo o artigo 3.º do Decreto-lei nº 147/97 de 11 de Junho de 1997, para universalizar a educação pré-escolar, em Portugal, criaram-se as redes de educação pré-escolar pública e privada.

A rede privada de EPE é constituída por jardins de infância que funcionam em estabelecimentos de ensino particular ou cooperativo, em instituições particulares de

solidariedade social (IPSS) e em instituições sem fins lucrativos, que sigam atividades no domínio da educação e do ensino¹⁷

De acordo com o n.º 2 do mesmo artigo, e o artigo 4º do Estatuto dos Jardins-de-Infância do sistema público de educação pré-escolar (Decreto-lei nº 542/79 de 31 de Dezembro de 1979), a rede pública de educação pré-escolar é composta por estabelecimentos de educação pré-escolar criados, mais especificamente, por portaria conjunta dos Ministros da Administração Interna, das Finanças, dos Assuntos Sociais e da Educação.

Sendo a sesta um tempo de descanso/sono que se faz a seguir ao almoço podemos inseri-la num dos deveres dos educadores, neste caso na alínea b) do artigo 48º do Estatuto dos Jardins-de-Infância do sistema público de educação pré-escolar (Decreto-lei nº 542/79 de 31 de Dezembro de 1979) que o educador deve “vigiar” a saúde e o bem-estar das crianças e tomar conhecimento das circunstâncias individuais ou familiares.

Como vimos (alíneas 1.1.2 e 1.1.3), o sono da criança tem sérias implicações na sua saúde pelo que deve ser respeitado e salvaguardado, incluindo no contexto da Educação Pré-Escolar (EPE). A EPE constitui, como atrás indicado, a primeira etapa da educação básica no processo de educação ao longo da vida, é complementar da ação educativa da família e destina-se às crianças com idades entre os 3 e os 6 anos de idade¹⁸. Espera-se que esta etapa da vida das crianças garanta condições favorecedoras do seu desenvolvimento harmonioso e global e que proporcione condições de bem-estar e de segurança, designadamente no âmbito da saúde individual e coletiva¹⁹. Neste sentido, parece-nos também expectável que os estabelecimentos de EPE possuam as condições necessárias para que a criança consiga dormir a sesta sempre que necessitar de o fazer.

O reconhecimento da importância e da responsabilidade do contexto escolar na promoção da saúde e prevenção da doença em crianças e jovens explica um conjunto

¹⁷ artigo 3º, DL nº 147/97, de 11 de junho.

¹⁸ artigo 2º, DL nº 5/ 97, de 10 de fevereiro. Lei Quadro da Educação Pré-Escolar. DR N.º 34/1997, S-I. (670-673)

¹⁹ o artigo 10º, idem.

de iniciativas de âmbito nacional, em particular, no âmbito do Programa Nacional de Saúde Escolar²⁰ que apresenta um conjunto de áreas de intervenção, nomeadamente na saúde mental e competências socio-emocionais e nos hábitos de sono e repouso.

No seguimento das mesmas preocupações relativamente à promoção da saúde e prevenção de doenças nas crianças relacionadas com os maus hábitos de sono, a Associação Portuguesa do Sono (APS) e a Sociedade Portuguesa de Pediatria (SPP), como forma de esclarecerem dúvidas e inquietações relacionadas com o sono, elaboraram uma brochura “Higiene do sono da criança e do adolescente” sobre o sono mais especificamente como está estruturado, a sua duração e a sua função. Nesta brochura apresentam-nos algumas especificidades que são necessárias para proporcionarmos o sono adequado para as crianças:

a) é importante que as crianças tenham um momento de convívio com os pais ao final do dia e que mantenham a rotina na hora de deitar;

b) a criança deve ser deitada sonolenta, mas ainda acordada, para aprender a adormecer sem a presença dos pais (ganha autonomia e consegue adormecer sozinha durante a noite);

c) os contactos a meio da noite devem ser breves e monótonos, mantendo a criança na sua cama;

d) os objetos de transição (boneco ou manta) podem ser muito úteis para as crianças mais pequenas se sentirem mais seguras sem a presença dos pais; e

e) fazerem sestas adaptadas à idade/ desenvolvimento da criança, evitando sestas muito prolongadas, frequentes ou tardias (exceto as crianças muito pequenas); (conforme Estevão et al (s.d) Higiene do sono da criança e adolescente. APS: Associação Portuguesa do Sono ; SPP: Sociedade Portuguesa de Pediatria).

Por outro lado, neste documento, ambas as instituições salientam que para se ter um bom padrão de sono na infância até à idade adulta é importante que as regras de higiene do sono, adaptadas a cada grupo etário, se cumpram para que as crianças se sintam bem e seguras. Assim, para se evitar a diminuição da capacidade de atenção, as

²⁰ Direção-Geral da Saúde (2015, agosto). *Programa Nacional de Saúde Escolar*. <https://observatorio-lisboa.eapn.pt/ficheiro/Programa-Nacional-de-Sa%C3%BAdAde-Escolar-2015.pdf>.

dificuldades de memorização e de aprendizagem e os comportamentos hiperativos e a irritabilidade é necessário que as crianças:

a) tenham um horário regular de sono: os horários de se levantar e deitar têm de ser os mesmos todos os dias e não devem variar mais do que uma hora em fins de semana ou férias;

b) tenham uma rotina da hora de deitar: antes de se deitarem deve haver uma sequência habitual de atitudes para a preparação do sono: banho, jantar, ida para o quarto, leitura, música calma;

c) nos seus quartos durmam num ambiente calmo, sossegado, com uma temperatura amena e com as luzes apagadas; e

d) não tenham fome ao deitar porque lhes pode perturbar o adormecimento; (Estevão et al (s.d) Higiene do sono da criança e adolescente. APS: Associação Portuguesa do Sono ; SPP: Sociedade Portuguesa de Pediatria)

Com as mesmas intenções, preocupações e com o objetivo de uniformizar e ajudar a promover melhor a prática para o sono diurno ou sesta da criança, desde os 3 meses aos 36 meses de idade (creche) e dos 3 até aos 6 anos de idade (pré-escolar), nas creches e jardins de infância públicos ou privados, Vasconcelos *et al* (2017) criaram um guia de recomendações para a sesta das crianças até aos 5/6 anos de idade (fim do período pré-escolar) sustentado em dados clínicos da literatura; na realidade nacional e na prática clínica pediátrica, designado de Recomendações SPS-SPP: Prática da sesta da criança nas creches e infantários, públicos e privados.

Relativamente às recomendações gerais, o presente documento diz-nos que nos infantários e jardins de infância dos setores públicos e privados devem ser proporcionadas as condições adequadas (colchões, catres; ambiente calmo e escuro com temperatura adequada, limitação de ruído e com vigilância) a todas as crianças em idade pré-escolar a fim de assegurar a qualidade do sono da sesta; cada criança deve ter um plano individual de sesta, acordado com a família e que a sesta deve ser promovida pela educadora de infância na presença de manifestações de privação de sono ou necessidade de sesta pela criança (Vasconcelos et al., 2017).

Porém, apesar destes referenciais nacionais, a sesta não constitui uma prática obrigatória para as crianças em idade pré-escolar (3 aos 5 anos de idade) nos jardins de infância públicos, uma vez que não existem diretrizes nas Orientações Curriculares para

a sua implementação. Assim, cabe a cada jardim de infância decidir se as crianças devem ou não dormir a sesta. Ferreira, Dias, Fernandes e Madureira (2018) constataram que nos JI públicos da região Centro do país, as crianças em idade pré-escolar não dormem a sesta por motivos independentes às suas necessidades (e.g. tempo necessário para atingir os objetivos curriculares estabelecidos, limitações nas condições físicas e recursos humanos nos jardins de infância). Pelo contrário, nos JI privados e nas IPSS, os investigadores verificaram que 68 % das crianças em idade pré-escolar dorme a sesta. As restantes crianças não dormiam também por motivos alheios às suas necessidades (e.g. preparação para o 1º ciclo, indicações dos pais).

1.3.1. A sesta na Educação Pré-Escolar noutros países: alguns exemplos

As características sociais, culturais e económicas de cada país influenciam os hábitos dos cidadãos, inclusive ao nível do sono (Rymarski, 2012). Por exemplo, a sesta é bastante comum em Espanha. Por outro lado, nos países industrializados a mesma sesta é associada a uma “prática” realizada só pelos bebés e pelas crianças com 3/4 anos de idade, porque a partir desta idade as crianças já não o devem fazer porque estão a ficar “crescidas”.

O estudo de Mindell et al. (2013) teve como principal objetivo compreender as diferenças culturais de hábitos de sono entre os países asiáticos e os países caucasianos/ocidentais. Os autores verificaram diferenças significativas na prática da sesta, nos hábitos de sono (e.g. dormir em quartos partilhados) e na perceção dos pais de crianças em idade pré-escolar relativamente aos problemas de sono. Nos países asiáticos (i.e. China, Índia, Japão, Coreia, Malásia, Filipinas, Singapura, Tailândia), as crianças dormem a sesta até ao final do pré-escolar, uma vez que se deitam mais tarde à noite sendo o seu sono dividido entre a noite e o dia. Já nos países ocidentais, anglo-saxónicos (i.e. América, Austrália, Inglaterra, Canadá) analisados por Mindell et al. (2013), a maioria das crianças em idade pré-escolar não dorme a sesta, e à noite deitam-se mais cedo dormindo um sono noturno maior. Os autores explicam as diferenças pelo facto de as crianças estarem totalmente dependentes do seu ambiente familiar, adotando os hábitos de sono correspondentes à cultura dos pais. Por exemplo, nos

países asiáticos é comum a partilha da cama e do quarto com os pais e irmãos, o que leva a que o tempo de sono noturno seja mais curto, obrigando à realização de um tempo de sesta mais prolongado.

Vários autores estudaram as diferenças entre os países europeus relativamente ao tempo total de sono diário das crianças e constaram diferenças (e.g. Galland; Taylor; Elder & Herbison, 2012; Silva et al., 2014). Os estudos indicam que o tempo de sono diário das crianças portuguesas entre os 4 e os 5 anos de idade é muito baixo, pois dormem em média menos 1,5 horas em relação aos outros países europeus. Silva et al. (2014) explica que esta diferença se deve ao facto as crianças portuguesas de 4/5 anos se deitarem à mesma hora do que as crianças mais velhas, o que não acontece noutros países, como na Alemanha e Holanda.

Tal como em Portugal, também nos jardins de infância em França, devido aos ritmos de vida familiar e escolar das crianças, as equipas educativas devem refletir e organizar o tempo/ rotinas, de acordo com as necessidades das crianças. As atividades educativas são adaptadas às capacidades de cada uma e alternadas com tempos de relaxamento e descanso durante todos os dias da semana, para que seja respeitado o ritmo biológico das crianças. Em França, espera-se que as equipas educativas dos jardins de infância organizem, de uma forma flexível, o período da sesta tendo em conta as necessidades fisiológicas das crianças em idade pré-escolar (*Ministère de L'Éducation Nationale, de L'Enseignement Supérieur et de la Recherche*, 2015). Neste país, as crianças que almoçam no jardim de infância, dormem a sesta depois do almoço em salas específicas para o efeito e durante um período que varia entre 1h30 minutos e 2 horas. No caso das crianças que almoçam em casa, podem voltar às 13h20/30 para dormirem a sesta. Entre os regras a cumprir, inclui-se a temperatura ambiente do dormitório, entre 24°C e 25°C, a luz apagada, e camas individuais para as crianças. Durante o período da sesta, devem estar presentes três adultos (educadores e assistentes) para auxiliar as crianças no que for necessário. Se a maioria das crianças com 5/6 anos não necessitar de dormir a sesta, ou no caso das de 3/4 anos dormirem pouco, o Educador e/ou auxiliar pode proporcionar atividades alternativas ou deixar as crianças nas camas, a relaxar.

No Brasil, as práticas de sesta²¹ nos jardins de infância mudam consoante as idades das crianças, as necessidades e as políticas ou regras de cada estabelecimento (Diretoria de Educação Infantil, 2011). Nos Estados Unidos, segundo o *New York State Education Department's Office of Early Learning (OEL)*²², dormir a sesta não constitui uma prática obrigatória, só sendo realizada quando existir necessidade por parte das crianças. Quando a maioria das crianças precisarem de dormir a sesta, os jardins de infância devem disponibilizar um bloco no seu horário para a prática da sesta e para a realização de atividades relaxantes. A duração do tempo da sesta e de relaxamento varia de acordo com a idade e as necessidades de cada criança. Quanto aos recursos humanos, nos jardins de infância públicos dos Estados Unidos devem estar um educador(a) e uma ou duas assistentes operacionais (dependendo do número de crianças). No que diz respeito aos recursos materiais, em cada sala os educadores e auxiliares, na hora da sesta, devem colocar os catres e os peluches de cada criança no espaço destinado à sesta, um rádio com música relaxante. Para garantirem que seja um momento seguro e relaxante para as crianças, os educadores devem dizer às crianças que vão apagar as luzes e colocar música relaxante para eles poderem descansar e que vão estar ao pé deles se eles precisarem de alguma coisa. Se algumas crianças não dormirem a sesta, os educadores e auxiliares devem disponibilizar-lhes livros para eles verem nas suas camas ou jogos para eles realizarem nas mesas localizadas na área destinada às atividades relaxantes.

Merece especial referência e atenção uma investigação realizada no Canadá, na província de Ontário, em que, tal como em Portugal, o momento da sesta não consta nos programas dos Jardins de Infância devido às poucas orientações do respetivo Ministério da Educação. Nesse estudo realizado por Gilboord (2014)²³, participaram 18

²¹ Orientações sobre o sono na Educação Infantil. Secretaria Municipal de Florianópolis. Diretoria de Educação Infantil (2011).
http://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/PDF/16_02_2011_10.59.18.959fb1c8311f3151cf7d340c8bb9dd8f.PDF

²² New York State Education Department Office of Early Learning (2017). *Guidelines for Nap Time for Prekindergarten Students*. p. 35. Disponível em:
<http://p1232.nysed.gov/earlylearning/documents/GuidanceforSchoolDistrictsOperatingPre-KProgramsforThreeYearOlds.pdf>

²³ Gilboord M.(2014). *Naptime in Full- Day Kindergarten*. Queen's University Kingston, Ontario, Canada.

educadores de vários jardins de infância de diferentes comunidades em Ontário no Canadá. O autor verificou que os educadores apresentavam diferentes práticas relativamente à sesta e procurou compreender quais as perceções dos profissionais sobre a mesma, que vantagens e desvantagens lhe atribuíam. Em síntese, os resultados do estudo descrevem a sesta como uma pausa para as crianças concentrarem-se nas práticas educativas da tarde, sendo que o seu comportamento melhora e algumas, pela sua tenra idade, necessitam mesmo desse tempo de descanso. Por outro lado, o tempo de pausa permite aos educadores uma melhor adequação e preparação das atividades da tarde, equilibrando melhor a carga horária com que todos são confrontados. No que respeita às desvantagens, os participantes do estudo de Gilboord (2014) salientaram que a sesta não é útil para todas as crianças, pode retirar tempo necessário às aprendizagens, desequilibrar o tempo de sono noturno e também colocar questões complicadas na gestão da própria sesta (eg. recursos humanos, espaços, recursos). Para atenderem às necessidades de descanso das crianças, os 18 educadores do estudo de Gilboord (2014) apresentaram várias estratégias: tempo de inatividade ou pausa em silêncio (eg. realização de puzzles, leitura de livros e de jogos de construção com os legos), a hora da sesta e o centro. O centro constitui um espaço, no centro da sala, para as crianças naquele período escolherem o que querem fazer consoante as suas necessidades (e.g. se quisessem descansar iam para a tenda com as almofadas para poderem descansar na área do descanso).

1.3.2 A sesta nos estabelecimentos de Educação Pré-escolar, em Portugal

Em Portugal, a Educação Pré-escolar (EPE) pode ser ministrada por jardins de infância das redes pública e privada²⁴. No caso dos jardins de infância públicos, a sua maioria encontra-se integrada em agrupamentos de escolas (Francisco, 2018). Os estabelecimentos educativos diferem entre si (quanto à dimensão e quantidade de recursos materiais e humanos) também consoante a rede (pública, privada) em que estão inseridos e os níveis educativos (creche, pré-escolar, ensino básico, ensino

²⁴ artigo 3º, DL nº 147/97, de 11 de junho.

secundário) que possuem. Tanto os agrupamentos como as escolas não agrupadas detêm a autonomia para decidir sobre, entre outros, a organização pedagógica e curricular da oferta educativa proporcionada aos alunos, no quadro das funções, competências e recursos que lhe são atribuídos²⁵. O principal órgão de decisão dos agrupamentos escolares é o diretor da escola, cabendo a coordenação dos jardins de infância a um coordenador designado pelo primeiro. Os jardins de infância, tanto do setor público como privado, são coordenados por um diretor pedagógico, educador de infância ou técnico de educação devidamente reconhecido para o efeito pelo Ministério da Educação²⁶. Nas salas dos jardins de infância, a gestão é da responsabilidade do educador de infância a quem compete, entre as várias funções, velar pela saúde e bem-estar das crianças²⁷.

Em Portugal, na maioria dos jardins de infância, sobretudo nos do setor público, as crianças não dormem a sesta após os 3 anos de idade (Abreu, 2016; Coimbra, 2019; Cordeiro, 2015; Vasconcelos et al., 2017) , apesar das evidências existentes sobre o seu contributo, em termos de bem-estar e desenvolvimento (alínea 1.1.3) , e das indicações de entidades/organismos nacionais e internacionais (alíneas 1.2.1 e 1.2.2). Neste contexto, mostra-se relevante compreender as razões que levam os jardins de infância a não respeitar o direito da criança ao repouso, acima definido.

Num estudo sobre os hábitos de sesta de crianças entre os 3 e os 5 anos de idade em jardins de infância IPSS e privados da região de Coimbra, Ferreira, Dias e Madureira (2018) verificaram uma heterogeneidade de práticas. Das 1361 crianças dos estabelecimentos da amostra, 69% das crianças dormiam a sesta. Nos jardins de infância com salas por idades, 100% das crianças com 3 anos dormiam a sesta. A proporção de crianças que dormiam a sesta era menor nas salas dos 4 (74%) e dos 5 anos (29%). Nas salas heterogêneas (salas com crianças dos 3 aos 5 anos de idade), dormiam a sesta 61 % das crianças. Neste estudo, não estiveram envolvidos jardins de infância públicos porque aí as crianças não dormem a sesta a partir dos 3 anos de idade.

²⁵ artigo 8º, DL nº 75/2008, de 22 de abril.

²⁶ artigo 13º, idem.

²⁷ artigo 48º, DL n.º542/79, de 31 de Dezembro

Têm sido apontadas por autores nacionais várias razões para as crianças, em idade pré-escolar, não dormirem a sesta no jardim de infância: a inexistência de orientações e falta de compreensão, por parte dos pais e dos educadores sobre as recomendações relativas à sesta nos jardins-de-infância (Ferreira et al. 2018; Maia & Pinto, 2008; Mendes, 2008; Silva et al., 2013); a decisão dos pais; o desconhecimento ou a falta de certezas relativamente ao sono na infância; o cumprimento dos objetivos curriculares dos educadores de cada sala; a falta de recursos humanos e materiais (Abreu, 2016; Cunha, 2015; Ferreira, Dias, Fernandes & Madureira, 2018). A decisão sobre a realização ou não da sesta cabe à equipa educativa dos jardins de infância e não à vontade e necessidade das próprias crianças causando, assim, uma heterogeneidade de opiniões sobre a prática da sesta em Portugal (Bouton, 1996; Coelho, 2009; Ferreira et al. 2018; Vasconcelos et al. 2017).

A sesta no contexto das rotinas pedagógicas. As Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE - Silva, Liliana Marques & Rosa, 2016) apresentam a rotina diária como uma sucessão de atividades que se repetem ao longo dos dias, manhãs, tardes, intencionalmente planeadas pelo educador. Nas rotinas, o grupo de crianças sabe o que pode fazer nos vários momentos e prever a sua sucessão, tendo a liberdade de propor modificações. As rotinas diárias, nos jardins-de-infância, são repletas de atividades tais como o acolhimento, as atividades de sala, de cuidados diários (higiene, reforço da manhã, almoço, sesta e lanche) e extracurriculares (p.e: música, inglês, natação) que se vão concretizando ao longo dos dias da semana, sendo organizados pelos educadores de infância com os seus grupos de crianças de acordo com as suas necessidades biológicas e psicológicas. O momento da sesta, encontra-se subentendido na promoção e na sensibilização para a existência de momentos de bem-estar nas OCEPE.

É também importante salientar que a transição para o pré-escolar constitui um período conturbado para as crianças. Além dos conhecimentos e hábitos adquiridos em casa e na creche, elas vão ter de se adaptar a um “mundo novo” - novos locais, novas hábitos e pessoas. A aprendizagem, a aquisição e consolidação de novos conhecimentos, competências e de novas rotinas para se desenvolverem socialmente vão exigir das

crianças muitos momentos de concentração e de esforço que poderão causar medo, insegurança, excitação e cansaço.

Apesar da necessidade de dormir a sesta variar de criança para criança, por volta dos três/quatro anos de idade, devido aos ritmos acelerados do quotidiano, aos horários tardios e ao desconhecimento dos pais sobre os problemas de sono e das estratégias para as crianças conseguirem dormir, grande parte das crianças necessita de um período de descanso a meio do dia (Bouton, 1996; Cordeiro, 2015; Mendes, 2008; Vasconcelos et al., 2017). Porém, nos jardins públicos com salas heterogéneas (salas com crianças com idades entre os 3 e os 5 anos) e em alguns jardins de infância privados e ipss, tanto nas salas homogéneas (salas dos 3 e salas dos 4 anos) como nas heterogéneas (em que as crianças têm idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos), o momento da sesta não faz parte da rotina diária devido a um conjunto variado de condicionantes (Coelho, 2009; Cordeiro, 2015; Ferreira et al. 2018; Vasconcelos et al. 2017) tais como:

- a) as inúmeras atividades de sala e extracurriculares fazem com que o tempo de repouso seja reduzido ou quase inexistente;

- b) a falta de condições (por exemplo, salas e auxiliares educativas em número insuficiente) dos jardins de infância ou a inexistência de equipamentos necessários (catres/camas/colchões) para que todas crianças possam dormir a sesta ou descansar;

- c) nas salas heterogéneas, as crianças com 5 anos de idade já não necessitam de dormir durante a tarde, impedindo as crianças mais novas de o fazer (Bouton, 1996; Coelho, 2009; Ferreira et al., 2018; Vasconcelos et al. 2017); e

- d) nos jardins de infância, os educadores de infância e os pais não têm orientações relativamente aos momentos de repouso fazendo com que as formas da sua promoção e implementação sejam pouco utilizadas. (Ferreira et al., 2018; Kurdziel et al., 2013; Maia & Pinto, 2008; Silva et al., 2013).

De forma a não descuidar a necessidade de descanso das crianças, e para que este momento seja realizado conforme o previsto, é necessário que a equipa educativa siga um conjunto de recomendações sustentadas em dados clínicos da literatura, na realidade nacional e na prática clínica pediátrica, tanto em estabelecimentos de creches como em jardins de infância públicos e privados. Esse conjunto de recomendações deve auxiliar as equipas educativas a proporcionar às crianças as condições adequadas a garantir esse descanso de acordo com as suas necessidades e hábitos. Estevão et al. (s.d)

e Vasconcelos et al. (2017) apresentam sugestões para as equipas educativas (diretores, coordenadores, educadores, auxiliares de educação, encarregados de educação) sobre a prática da sesta das crianças até aos 5/6 anos de idade (fim do período pré-escolar):

a) Proporcionarem a oportunidade da sesta de acordo com a idade ou nível de desenvolvimento e necessidades individuais de cada criança, evitando-se as muito prolongadas e tardias;

b) A sesta deverá ser realizada ao início da tarde (depois do almoço), durante 90 minutos, e sempre que a criança evidencie sinais de sono;

c) ajudar as crianças a prepararem-se para dormirem, através da utilização de diferentes recursos (objetos de transição, livros, músicas relaxantes) para se sentirem mais calmas e seguras;

d) para as que não dormem a sesta, devem ser proporcionadas alternativas sossegadas;

e) adotar uma rotina na hora de deitar noturno, ou seja, uma sequência habitual de comportamentos para a preparação do sono (por exemplo, banho, jantar, ida para o quarto, leitura, música calma);

f) os educadores devem proporcionar, no espaço onde se realiza a sesta, um ambiente calmo, sossegado, com uma temperatura amena e com as luzes apagadas; e

g) as crianças não devem ter fome ao deitar porque lhes pode perturbar o adormecimento (Estevão et al., s.d).

De acordo com Cordeiro (2015), contar uma história também pode ser uma boa estratégia. As histórias têm um ritmo, espaço e melodia próprios e permitem ao mesmo tempo o desenvolvimento do vocabulário. Para as crianças que não necessitam de dormir com maior regularidade, geralmente aquelas com mais de 4 anos, Mendola (2017) recomenda que o educador organize um pequeno espaço, dentro da sua sala ou noutra, para as crianças relaxarem. Por exemplo, colocar almofadas no tapete para as crianças ouvirem música, lerem livros de uma forma mais confortável, proporcionar mesas para fazerem jogos “quebra-cabeças”, puzzles ou plasticina, colocar música relaxante no rádio e a sala a média luz. Assim, o momento da sesta/ descanso, ao ser integrado na rotina diária das crianças pelos educadores nos jardins-de-infância, num ambiente calmo, seguro e relaxante, fará com que a criança perceba que terá um

momento para descansar e “recuperar” as energias necessárias para continuar a realizar as atividades e estar mais disposta a aprender.

Equipamentos e recursos. Para que seja proporcionado o ambiente adequado para o momento da sesta (alínea 1.1), é preciso que cada equipa pedagógica (educadores de infância, assistentes operacionais) coordenada pelo diretor ou coordenador pedagógico de cada jardim de infância, que depende da sua dimensão, da rede (pública, privada, ipss) em que está inserida e dos níveis educativos (creche, pré-escolar, ensino básico, ensino secundário), crie e organize as condições necessárias, tais como a existência de um espaço com os recursos materiais e humanos essenciais para que cada grupo de crianças consiga satisfazer as suas necessidades de sono e de descanso. (Cordeiro, 2015; Estevão et al. (s.d); Ministério da Educação, 1997; OCEPE, 2016; Vasconcelos et al., 2017).

Segundo Post e Hohmann (2011) e o ponto 10 do Despacho Conjunto nº268/97 de 25 de Agosto, nos estabelecimentos adaptados e nos construídos de raiz para a educação pré-escolar, o momento da sesta pode decorrer na própria sala de cada grupo de crianças ou numa sala polivalente (e.g ginásio, sala de prolongamento) que esteja disponível logo após o período do almoço. Tanto numa sala como na outra, de acordo com os pontos 15 e 16 do Despacho Conjunto nº 268/97 de 25 de Agosto, para o momento da sesta é necessário que a sala de atividades ou a sala polivalente permitam o obscurecimento e que estejam equipadas com os seguintes recursos materiais necessários e adequados para cada criança poder descansar: equipamento desmontável (e.g. catre, colchão), lençóis, mantas, almofadas, objetos de transição identificados com o nome de cada criança.

Nos jardins de infância, existe outro ponto da gestão dos estabelecimentos educativos que também vai ter influência direta no momento da sesta: a gestão e a organização dos recursos humanos. Nas salas destes estabelecimentos de educação pré-escolar, os recursos humanos são compostos pela equipa educativa formada por um educador(a) de infância e, segundo o Decreto nº272/2017, por um assistente operacional para cada grupo de crianças existente em cada sala.

Durante o período da sesta, para assegurar o apoio e um descanso de qualidade às crianças, os recursos humanos (educadores de infância, assistentes operacionais)

devem ser organizados para responder às necessidades dos grupos de crianças de cada sala que dormem e das que dormem menos, garantindo que cada grupo seja auxiliado e acompanhado durante o período em que estão a dormir e a realizar atividades mais relaxantes (e.g visualização de livros e realização de puzzles). Neste sentido, para que seja assegurada a vigilância e o apoio durante o período da sesta, é necessário que as equipas pedagógicas dos jardins de infância se organizem em termos de gestão de tempo (horários de almoço) e de recursos humanos (nº de educadores e assistentes operacionais disponíveis) de forma que estejam 2 ou mais adultos conforme o número e as necessidades das crianças de cada sala. (Cordeiro, 2015; Presidência do Conselho de Ministros, Finanças e Educação, 2017; Vasconcelos et al., 2017; OCEPE, 2016)

[esta página foi deixada em branco intencionalmente]

2. Metodologia

Neste ponto do trabalho começamos por dar conta da sua intencionalidade e descrevemos as opções e o percurso metodológicos levados a cabo para respondermos aos objetivos e questões formuladas.

2.1 Problema, questões e objetivos do estudo

A revisão da literatura evidenciou-nos que, de um ponto de vista fisiológico, as crianças em idade pré-escolar (dos 3 aos 5/6 anos) devem dormir 10 a 13 horas por dia, ou seja, 10 a 11 horas de sono noturno e 1 a 3 horas de sesta (e.g. Estevão et al. (s.d); *National Sleep Foundation*, 2019; Vasconcelos et al., 2017). Nesse sentido, a sesta constitui uma necessidade fisiológica básica fundamental para o crescimento e desenvolvimento das crianças, nomeadamente para a consolidação da memória e das aprendizagens (secção 1.1.3). Por outro lado, existem orientações de âmbito nacional e internacional para que os profissionais de educação que trabalham nos jardins de infância considerem sempre o superior interesse das crianças, ou seja, se a maioria das crianças necessitar de dormir a sesta devem ser proporcionadas as condições e os recursos necessários para que o possa fazer (secção 1.2).

Contudo, apesar dos benefícios e orientações para a realização da sesta no pré-escolar (secção 1.1.3 e secção 1.2), muitos jardins de infância optam por não proporcionar essa oportunidade de descanso às crianças, como um dos momentos da rotina nas salas homogéneas (por exemplo, nas sala dos 3 anos) e heterogéneas (dos 3 aos 5 anos) (secção 1.3.2). Neste contexto, emerge a nossa questão de partida:

Porque jardins de infância de diferente natureza jurídica (públicos, privados, IPPS) optam por (não) proporcionar a sesta a crianças em idade pré-escolar (3-5 anos)?

Para respondermos a esta questão, formulámos os seguintes objetivos para o trabalho:

1. Analisar o contributo da sesta/sono para o desenvolvimento global da criança em idade pré-escolar;

2. Compreender as razões subjacentes à (não) implementação da rotina da sesta em três jardins de infância de natureza jurídica diferente (público, privado e IPSS):

- 2.1. Caracterizar opiniões/crenças das três direções/coordenações pedagógicas sobre a importância do período da sesta no contexto da educação pré-escolar;

- 2.2. Caracterizar a forma como a rotina da sesta é implementada naquelas instituições educativas e o envolvimento das famílias.

2.2 Abordagem adotada

“A investigação educativa é uma atividade de natureza cognitiva que consiste num processo sistemático, flexível e objeto de indagação e que contribui para explicar e compreender os fenómenos educativos. É através da investigação que se reflete e problematiza o processo de ensino-aprendizagem, que suscita o debate e que edificam as ideias inovadoras” (Pacheco, 1995, p.9).

Para concretizarmos os objetivos do estudo e respondermos à questão de investigação, optámos por uma abordagem qualitativa. Trata-se de uma abordagem também designada de naturalista porque o investigador frequenta os locais onde naturalmente se verificam os fenómenos nos quais está interessado, recolhendo dados sobre os comportamentos naturais das pessoas (Bogdan & Biklen, 1994). A investigação qualitativa é descritiva pois os dados são apresentados em forma de texto (e.g. transcrições das entrevistas e dos vídeos, notas de campo, documentos), procurando-se através de uma análise indutiva (as explicações para os fenómenos surgem das observações dos factos) compreender a posição dos participantes do estudo relativamente ao problema sob investigação e a análise dos seus dados é realizada de uma forma indutiva.

Para Bodgan e Biklen (1994), a abordagem qualitativa de investigação é especialmente importante para futuros educadores e professores, pois permite-lhes observar, explorar, analisar e contactar com ambiente complexo das escolas. Vai também ajudá-los a esclarecerem as perspetivas conflituosas sobre a educação através do questionamento das suas ideias, perspetivas e argumentos sobre o funcionamento das escolas. No nosso caso, a sesta constitui um fenómeno educativo que tem sido questionado, observado, analisado e debatido por educadores de infância e estudantes de educação que procuram perceber a razão pela qual existe tanta controvérsia relativamente à prática da sesta na educação pré-escolar.

2.3 Participantes

O nosso estudo envolveu 3 participantes que exercem funções de coordenação pedagógica em três jardins de infância (JI) situados na cidade de Lisboa. O Quadro 1. apresenta alguns elementos descritivos sobre cada um dos participantes. Os estabelecimentos educativos onde exercem a sua atividade profissional possuem uma natureza jurídica diferente:

- um JI do setor privado (participante 1), com todas as valências de ensino até ao 12º ano. A do pré-escolar possui 3 salas homogéneas (3, 4 e 5 anos). Nesta instituição existem 9 educadoras e 15 assistentes operacionais de educação. No total, o jardim de infância tem 202 crianças. Dormem a sesta 70 crianças: 60 crianças dos três anos e 10 crianças dos 4 anos;

- um JI público (participante 2), integrado num agrupamento de escolas e com 4 salas de educação pré-escolar (EPE) e heterogéneas. Neste JI existem 4 educadoras e 5 assistentes operacionais. Há 20 a 25 crianças em cada sala e não dormem a sesta;

- uma IPSS (participante 3), com todas as valências de ensino até ao 12ºano. A do pré-escolar possui três salas homogéneas (3, 4 e 5 anos). Possui 3 educadoras titulares e 4 educadoras de apoio (equivalentes a assistentes operacionais de educação). No total, estão no pré-escolar 120 crianças. Dormem a sesta, 30 crianças (sala dos 3 anos).

Tabela 1. *Caracterização geral dos participantes*

	Part. 1	Part. 2	Part.3
Funções atuais	Coordenador do pré-escolar	Coordenador do JI, Educadora de Infância	Coordenador do JI, Educadora de Infância
Anos nas atuais funções	1	10	4
Anos de experiência profissional	26	36	14
Formação de base	Jornalismo, Ciências Religiosas.	Educação de infância	Educação de infância
Formação contínua	Áreas de educação especial e desenvolvimento da criança	Em inglês; cursos e oficinas na área da educação	Temas variados na área da educação.

2.4 Recolha dos dados

A recolha de dados necessária ao cumprimento dos objetivos do estudo foi efetuada com recurso ao inquérito por entrevista. Optámos pela técnica semidiretiva.

2.4.1. *Entrevista semidiretiva*

A entrevista constitui um dos meios privilegiados de recolha de dados na investigação qualitativa (Bodgan & Biklen, 1994), que permite ao investigador, através de uma conversa intencional com o seu entrevistado, recolher dados descritivos para

responder aos objetivos traçados para o seu estudo e compreender as opiniões dos sujeitos sobre as questões que quer ver esclarecidas.

A técnica. Podemos distinguir vários tipos de entrevista de investigação com base no seu grau de diretividade ou estruturação: estruturada ou diretiva, semiestruturada ou semidiretiva, não estruturada ou não-diretiva (Amado, 2013; Aires, 2015). Tendo em conta os objetivos do estudo, a nossa escolha incidiu sobre a segunda. Para Amado (2013), a entrevista semidiretiva é um dos principais instrumentos de pesquisa de natureza qualitativa porque dá oportunidade ao entrevistador de recolher, de uma forma imediata e num contexto informal, as informações ricas e desejadas (e.g. opiniões, atitudes, representações, intenções, ideias e valores), permitindo ao entrevistado pensar, expor e falar livremente sobre a problemática em estudo. O entrevistador poderá entrevir colocando questões mais direcionadas para o tema caso o entrevistado se afaste do tema.

O guião da entrevista. Outra característica da entrevista semidiretiva, prende-se com a elaboração e uso de um guião ou plano da entrevista. Este instrumento resulta de uma preparação refletida da entrevista, mostrando as intenções do entrevistador ao definir os tópicos, em função dos objetivos e do referencial teórico do estudo, e permitindo orientar o conteúdo da entrevista (Bogdan & Biklen, 1994). De acordo com Amado (2013), o guião deve apresentar um conjunto de requisitos para que o entrevistador seja coerente e se consiga orientar/guiar durante a entrevista. Deve apresentar, e segundo uma sequência lógica, os blocos temáticos, os objetivos que se pretendem alcançar com cada questão e as respetivas questões. No caso de o entrevistado não desenvolver o tema proposto, durante a entrevista, devem constar perguntas de recurso para ajudar o entrevistado a retomar ou explicitar o seu raciocínio. O guião deve possuir um bloco de apresentação que apresente e legitime o momento da entrevista, onde o entrevistador explica o modo como vai decorrer, os objetivos, a garantia do anonimato e a disponibilidade do entrevistador para esclarecer as dúvidas que o entrevistado possa ter; os blocos temáticos devem basear-se na experiência profissional e nos conhecimentos adquiridos na revisão da literatura sobre a temática para guiar o entrevistador em relação às temáticas que se pretendem analisar e

explorar. Apesar da ordem das questões ser em função do desenvolvimento da entrevista, o entrevistador deverá questionar o seu entrevistado sobre as suas experiências de vida para o deixar mais descontraído. Finalmente, uma última recomendação de Amado (2013), o guião deve conter questões mais factuais do que opinativas, e as questões específicas, de opinião, de interpretação e sentimentais devem ser colocadas nas fases intermédias e finais da entrevista.

Procurámos que as perguntas fossem claras, de fácil compreensão para o entrevistado e que não emitissem quaisquer juízos de valor. Incluímos questões abertas, para estimular o entrevistado a falar abertamente sobre as suas experiências, conhecimentos e comportamentos relativamente ao tema em análise. O guião que elaborámos para o presente estudo encontra-se resumido no Quadro 2. (versão completa no Anexo 8.).

Tabela 2. *Síntese do guião da entrevista.*

Blocos	Objetivos
A) A prática da sesta na EPE (e.g. Bouton, 1996; Cordeiro, 2015; Ferreira et al., 2018)	- Caracterizar a posição do entrevistado relativamente à prática da sesta na EPE. - Averiguar os critérios/razões subjacentes à decisão da (não)prática da sesta no JI.
B) Gestão da rotina do sono nas salas dos jardins de infância (e.g. Bouton, 1996; Coimbra, 2018; Mendes, 2008)	- Averiguar as estratégias de gestão da rotina do sono adotadas no JI. - Identificar a posição do entrevistado em relação à forma como é feita a gestão do sono das crianças.
C) Os encarregados de educação e a gestão da rotina do sono no JI (e.g. Bouton, 1996; Coimbra, 2018; Ferreira et al., 2018)	- Conhecer o envolvimento dos encarregados da educação na gestão da sesta no JI. - Averiguar se os educadores têm conhecimentos sobre a temática para responderem às questões levantadas pelos pais.

Tabela 2. *Síntese do guião da entrevista.*

Blocos		Objetivos
D)	Necessidades e oportunidades de melhoria.	- Identificar aspetos que, na perspetiva do entrevistado, necessitam de ser revistos/melhorados na gestão do sono no JI. - Inquirir o entrevistado sobre soluções possíveis para colmatar as necessidades/problemas existentes.

2.4.2. *Procedimentos*

Os primeiros contactos. A realização das entrevistas foi precedida por um conjunto de contactos prévios. Num primeiro momento, efetuámos um pedido de colaboração junto dos três coordenadores dos jardins de infância de natureza jurídica diferentes. A solicitação foi efetuada por correio eletrónico e incluiu uma breve apresentação sobre o estudo - autor, orientador, instituição, finalidade do estudo, intenção da colaboração. Foi ainda garantido o anonimato dos depoimentos e da instituição e o uso exclusivamente académico dos dados (Anexo 2: Pedidos de autorização).

Num segundo momento, depois dos três participantes terem aceitado o convite, foi combinado (também por correio eletrónico) com cada um a data, o local e a hora da entrevista (Bell, 1997).

escolha do local. Nestes contactos iniciais demos a conhecer aos potenciais participantes os requisitos a que o local de realização deveria respeitar. A escolha do local é determinante para a condução eficaz da entrevista devendo respeitar, tal como o dia e a hora da entrevista, as condições do entrevistado e garantir-se que o local seja um local sossegado e confortável, onde não haja riscos de existirem perturbações de outras pessoas (Bell, 1997). Assim, duas das três entrevistas realizaram-se em salas de reuniões (nos dias 4 de setembro e 2 de outubro, respetivamente, nos períodos da tarde

e da manhã). A terceira, foi realizada por videoconferência num local escolhido pelo entrevistado (no dia 9 de setembro, no período da tarde).

A condução da entrevista. Na realização das entrevistas tivemos em consideração as recomendações da literatura consultada. No início da entrevista, fizemos uma pequena introdução repetindo as informações veiculadas nos primeiros contactos - a temática, a intenção, os objetivos e a confidencialidade da identidade e dos dados recolhidos. Solicitámos autorização para a gravação das entrevistas (Anexo 3: Autorização para a recolha de informação). Depois, na condução da entrevista tivemos os seguintes cuidados:

a) Assumimos o papel de ouvinte - demos a palavra aos entrevistados e estivemos atentos ao que nos diziam. Só intervimos para relembrar sobre questões não respondidas e para pedir esclarecimento sobre ideias que não percebemos (Amado, 2013);

b) Procurámos ocupar uma posição neutral porque o objetivo deste tipo de entrevistas é o de compreender as perspetivas pessoais dos sujeitos e não os avaliar (Bogdan & Biklen, 1994).

c) Utilizamos frequentemente sinais verbais e não verbais de reforço e de estímulo (e.g. expressões breves, acenos com a cabeça) (Amado, 2013; Bogdan & Biklen, 1994)

As entrevistas decorreram com normalidade, sem perturbações, e tiveram uma duração que oscilou entre os 13 e os 19 minutos.

2.5. Tratamento dos dados: análise de conteúdo

Depois de realizadas as entrevistas, iniciámos o tratamento da informação recolhida que, segundo Bogdan e Biklen (1994), “envolve trabalhar com os dados, a sua organização, divisão em unidades manipuláveis, síntese, procura de padrões, descoberta de aspetos importantes do que deve ser apreendido e a decisão do que vai ser transmitido aos outros” (p.205). Para o efeito, recorremos à análise de conteúdo que pode ser definido como “um conjunto de técnicas de análise das comunicações com vista a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das

mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção e recepção destas mensagens” (Bardin, 1997, p.38).

A análise de conteúdo é uma técnica de investigação indireta muito utilizada nas ciências sociais e humanas, sobretudo nas ciências da educação, que permite ao investigador analisar, interpretar, compreender e organizar de uma forma sistemática o conteúdo que considerou mais pertinente das transcrições de entrevistas que realizou, das notas de campo que escreveu e dos documentos (e.g. cartas, documentos oficiais) que consultou e utilizou através de um sistema de categorização e codificação dos dados. Esta técnica tem como principal objetivo tornar replicáveis e válidas as inferências de materiais aos seus contextos de aplicação, ou seja, das mensagens cujo conteúdo foi catalogado e sistematizado para que o investigador possa tirar conclusões e compreender, de uma melhor forma, os aspetos mais importantes, do que deve ser aprendido e sobre o que vai transmitir aos outros (Amado, 2013; Bardin, 1997; Bogdan & Biklen, 1994; Lima, 2013; Vala, 1986).

Em termos de procedimento, a análise de conteúdo constitui um processo contínuo com as seguintes etapas: 1ª) leitura e seleção da informação recolhida; 2ª) análise do material recolhido; 3ª) codificação e a categorização da informação recolhida para a organização dos dados e, por fim, a interpretação e análise reflexiva e crítica dos dados que se obtiveram (Vala, 1986).

Assim, num primeiro momento, procedemos à constituição e organização do *corpus* da análise que inclui a transcrição na íntegra das entrevistas (Apêndice 4: Protocolos das entrevistas). Este processo é delicado e minucioso, uma vez que é necessário que o investigador transcreva exatamente toda as palavras que foram ditas pelo entrevistado e utilize a pontuação correta para garantir a veracidade dos dados que foram recolhidos e posteriormente a fiabilidade dos resultados (Amado, 2013). Na fase seguinte, procedemos à organização e análise dos dados recolhidos através dos sistemas de categorização e de codificação da informação.

O sistema de codificação consiste na alteração dos dados em bruto para unidades mais pequenas designadas de *unidades de registo* que se definem como segmentos de texto colocados numa categoria. A *categoria* corresponde a uma classe de informação com uma designação-chave que possui um significado específico e que anexar

segmentos de texto do *corpus* documental que sejam entre si. As categorias podem ser desdobradas em subcategorias, as primeiras com um sentido mais geral e as segundas com um sentido mais específico, em relação à categoria principal (Amado, 2013; Bodgan & Biklen, 1994; Vala, 1986).

Categorização

Para procedermos à *categorização* do material verbal recorreremos ao *software* MaxQDA (versão demo), um *software* de apoio à análise de conteúdo e à investigação qualitativa. A abordagem para a categorização foi a mista, ou seja, definimos um conjunto de categoria prévias (tabela 3), de acordo com os objetivos e o referencial teórico do estudo. Depois, durante a análise do *corpus* documental e em função da natureza do material verbal, foram emergindo novas categorias.

Tabela 3. *Lista de categorias prévias*

Categorias	Descrição
Políticas institucionais sobre a sesta (e.g. Estevão et al., s.d; Ferreira et al., 2018; Vasconcelos et al., 2017)	- Diz respeito às políticas adotadas em cada uma das instituições educativas dos participantes relativamente ao descanso e sesta das crianças. Inclui as soluções que os entrevistados consideram necessárias para colmatar os problemas existentes nos jardins de infância que coordenam, no que respeita às rotinas de sono/descanso das crianças
Importância da sesta para o desenvolvimento (e.g. Bouton, 1996; Cordeiro, 2015; Papalia et al., 2001; Thorpe et al., 2015; Vasconcelos et al., 2017)	- Inclui o conhecimento e a posição dos entrevistados sobre o contributo da sesta no JI para o crescimento e desenvolvimento das crianças. Apresenta os critérios/razões dos entrevistados relativamente à (não)prática da sesta no JI.

Gestão da sesta (e.g. Cordeiro, 2015; Vasconcelos et al., 2017)	- Descreve as estratégias e os procedimentos levados a cabo nas instituições para proporcionar momentos de descanso/sono as crianças. Indicar a posição dos entrevistados em relação à forma como é feita a gestão da sesta. Descreve a participação dos encarregados da educação na gestão da sesta nos três jardins de infância.
---	--

Para promover a validade interna da categorização, procuramos cumprir as regras propostas por Amado (2013) para a definição de categorias:

- a) Exaustividade - fizemos um levantamento completo das unidades de registo que faziam sentido estarem em cada categoria formulada;
- b) Exclusividade – assegurámos que cada unidade de registo fazia parte apenas de uma única categoria;
- c) Homogeneidade – cada categoria concentrava em si apenas uma ideia central;
- d) Pertinência - a criação das categorias apoiou-se na problemática e nos os objetivos da nossa investigação;
- e) Objetividade – procurámos que cada categoria fosse clara, precisa e com os objetivos bem definidos;
- f) Produtividade – procurámos que o conjunto de categorias permitisse o desenvolvimento de outras ideias, além da descrição e interpretação imediatas.

Numa das fases finais da análise de conteúdo, depois das categorias estarem definidas, elaboramos o *Dicionário de Categorias* onde podemos encontrar a designação de cada categoria, a respetiva descrição e os exemplos das unidades de registo que representam cada categoria (Bodgan & Biklen, 1994; Lima, 2013) (Anexo 7).

Fiabilidade da grelha de categorias

Segundo Amado (2013) e Krippendorff (1980, citado por Lima, 2013), a literatura recomenda a utilização de vários métodos para a análise da fiabilidade como a estabilidade, a reprodutividade e a precisão. No presente estudo, optámos por utilizar o método da estabilidade que consiste em calcular a fiabilidade inter codificadores, processo que “indica o grau em que é possível recriar um processo de recodificação em diferentes circunstâncias, com diferentes codificadores numa situação de teste-teste, em que dois codificadores aplicam, de uma forma independente, as mesmas instruções de codificação ao mesmo material, num determinado momento temporal” (Lima, 2013, p.12). Para o efeito, recorremos a um segundo analista experiente em análise de conteúdo em contexto de investigação educacional.

O cálculo da fiabilidade inter codificadores foi efetuado através do coeficiente alpha de Krippendorff (2013) ou Kalpha e com o apoio da macro de Hayes (Hayes & Krippendorff, 2007) que instalámos no *software* de estatística IBM-SPSS (versão 25). Começámos por seleccionar aleatoriamente uma amostra de 20% (n=42) do total de UR (n=220) que foi recodificada pelos dois analistas que trabalharam de forma independente (Lima, 2013). Obteve-se um Kalpha de .77, considerado por Krippendorff (2013) como Bom, para variáveis nominais com 5000 amostras *bootstrap* e um intervalo de confiança de 95% [LI =.65; LS=.90] (Anexo 6).

[esta página foi deixada em branco intencionalmente]

3. Apresentação e discussão dos resultados

Nos últimos anos, a prática da sesta da Educação Pré-Escolar tem sido discutida por educadores, médicos, famílias, políticos, comunidade académica e comunicação social (e.g. Cordeiro, 2015; Partido Comunista Português, 2018; Vasconcelos et al. 2017). As opiniões parecem divergir. Neste trabalho procurámos caracterizar as perspetivas de coordenadores de três jardins de infância, com diferente estatuto jurídico (público, privado, privado de solidariedade social), sobre a importância do período da sesta no contexto da educação pré-escolar. Aqui damos conta dos resultados apurados pela análise de conteúdo das entrevistas efetuadas aos coordenadores e procuramos interpretá-los à luz do nosso enquadramento teórico, respondendo simultaneamente aos objetivos do estudo.

- **A importância do período da sesta no contexto da educação pré-escolar**
(objetivo 2)

Os resultados da análise conteúdo (tabela 4) sugerem que os três participantes têm uma opinião semelhante quanto à *importância da sesta para o desenvolvimento* (cat. 4) global das crianças em idade pré-escolar. Trata-se de um resultado consistente com o nosso referencial teórico (secção 1.1.1) onde se salienta o sono como uma necessidade fisiológica e biológica essencial para o bem-estar, desenvolvimento e crescimento em idade pré-escolar onde nesta faixa etária a criança desenvolve um conjunto alargado de competências essenciais para a sua vida. (e.g. Cordeiro, 2015; Kurdziel et al., 2013; Vasconcelos et al., 2017):

Tabela 4. *Sesta e desenvolvimento*

(Sub)categorias	Coord.Privado		Coord.Público		Coord.IPSS	
	U.R		U.R		U.R	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%
4. Importância da sesta para o desenvolvimento						
4.1 deve possibilitar-se a sesta até aos 4/5 anos	2	11,8	1	12,5	1	7,7
4.2 depende das necessidades de cada criança	6	35,3	4	50,0	6	46,2
4.3 é indispensável até aos 3 anos	3	17,6	1	12,5	1	7,7
4.4 para os educadores é importante	6	35,3	2	25,0	5	38,5
t=	17	100,0	8	100,0	13	100,0

Contudo, é importante referir que, segundo os três entrevistados, a prática da sesta não deve ter uma resposta absoluta, mas sim *depende das necessidades de cada criança* (subcat.4.2.) garantindo o direito ao repouso (artigo 24.º) presente na Declaração Universal dos Direitos Humanos²⁸, à proteção e de cuidados de bem-estar (artigo 3.º) presente na Convenção sobre os Direitos das Crianças (ONU)²⁹. Existem fatores biológicos (e.g. idade, sexo, desenvolvimento, psicopatologia, temperamento) e ambientais (influências parentais, familiares e culturais) que fazem com que a prática da sesta deva ser relativizada (secção 1.1.1). Significa, portanto, que os JI devem permitir a sesta às crianças que dela necessitam (Bouton, 1996; Cordeiro, 2015; Vasconcelos et al. 2017):

“deve possibilitar ajustar-se aquilo que são as características” [E1, l10]

“O que nós temos de fazer é de ir ao encontro à necessidade do aluno independentemente se há uma pessoa agora que está na moda a dizer que eles têm de dormir a sesta até aos 18 anos.” [E3, l59]

“Neste momento, eu verifico que há necessidade de algumas crianças dormirem”
[E2, l9]

“Se algum aluno dos quatro ou algum aluno dos cinco, a família sentir essa necessidade e em conversa connosco concluirmos que de facto é importante ter esse tempo, então nós ajudamos a que isso aconteça.” [E3, l21]

- **Razões para a (não) implementação da rotina da sesta nos três jardins de infância** (objetivo 2.1)

As instituições educativas onde os nossos participantes exercem a sua atividade profissional adotam diferentes abordagens relativamente ao período da sesta (tabela 5.), refletindo o funcionamento de instituições congéneres. Assim, como descrito atrás no trabalho (secção 1.3.2), *no setor público não é usual as crianças dormirem a sesta* (subcat. 3.3), ao contrário do que acontece na maioria dos estabelecimentos privados e

²⁸ Assembleia Geral das Nações Unidas (1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. (2019, abril) <https://dre.pt/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>.

²⁹Convenção sobre os Direitos das Crianças, UNICEF (2019). https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf

semiprivados (subcats.3.1, 3.2. e 3.3.). Na revisão da literatura (secção 1.3.2), identificámos esta heterogeneidade, fruto de diferentes opiniões das equipas educativas dos jardins de infância, baseadas num conjunto conhecido de razões (e.g. a decisão dos pais; o cumprimento dos objetivos curriculares dos educadores de cada sala, a falta de recursos humanos e materiais) nem sempre associadas à vontade e necessidade das próprias crianças (Bouton, 1996; Coelho, 2009; Vasconcelos et al., 2017; Ferreira et al., 2018).

Tabela 5. *Políticas institucionais sobre a sesta*

(Sub)categorias	Coord.Privado		Coord.Público		Coord.IPSS	
	U.R		U.R		U.R	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%
3.1 no setor privado, aos 3/4 anos podem dormir a sesta	9	100,0	-	-	-	-
3.2 na ipss, podem dormir a sesta aos 3 anos	-	-	-	-	8	100,0
3.3 no setor público não dormem a sesta	-	-	8	28,6	-	-
3.4 Não existe muito consenso relativamente à prática da sesta	-	-	-	-	-	-
3.4.1 há 15/16 anos dormia-se a sesta nos jardins de infância	-	-	6	21,4	-	-
3.4.2 atualmente há uma nova visão do pré-escolar	-	-	10	35,7	-	-
3.4.3 o pré-escolar foi visto como a preparação para o 1º ciclo	-	-	4	14,3	-	-
t=	9	100,0	28	100,0	8	100,0

Os participantes do JI da IPSS e do JI privado reportaram-nos as razões pelas quais nesta instituição *as crianças dormem até aos 3/4 anos dormem ou podem dormir a sesta* (subcats. 3.1 e 3.2): o esforço de adaptação das crianças aos processos de transição – entrada para o pré-escolar; a mudança para uma escola grande, muitos vindos de casa – faz com que, segundo os entrevistados, necessitem de descansar a meio do dia. Porém, se algum aluno dos quatro ou algum aluno dos cinco anos mostrar sinais de cansaço ou a família sentir que a criança necessita de dormir, os JI's proporcionam essa oportunidade:

“Sim, nos três anos!” [E1, l18]

“Alguns casos nos quatro [anos]!” [E1, l18]

“Nos três anos têm essa possibilidade, ou seja, têm essa possibilidade sempre” [E3, l21]

“o que nós sugerimos que aos três anos é mesmo uma grande importância pela transição, muitos vêm de uma escola pequena para uma escola grande, muitos vêm de casa e pela primeira vez vêm para o colégio” [E3, l21]

São opiniões que estão em sintonia com a literatura consultada (secção 1.1.2 e 1.1.3.; Cordeiro, 2015; Estevão et al. s.d; Vasconcelos et al., 2017) onde se defende a importância, em termos de crescimento e desenvolvimento, dos momentos de sono a meio do dia.

O JI público não prevê momentos de sesta, apesar da coordenadora reconhecer o seu contributo em termos de desenvolvimento, pelo facto de não existirem condições aos níveis dos recursos humanos e materiais. As recomendações da literatura consultada (Estevão et al., s.d³⁰; Vasconcelos et al. 2017) sobre os recursos adequados a um período de sono a meio do dia, entre 1 a 3 horas, incluem colchões, catres, a sala com ambiente calmo e escuro com temperatura adequada e limitação de ruído. Por não existirem estas e outras condições, muitas famílias optam por colocar os seus filhos numa IPSS para que tenha a oportunidade de dormir a sesta:

“Neste jardim de infância não, que é público!” [E2, l15]

“Porque não temos condições!” [E2, l17]

“Eu já tenho tido mesmo famílias conhecidas, famílias que já tiveram lá [jardim de infância] os irmãos, que acabam por deixar os mais pequeninos numa IPSS, por exemplo, mais um ano porque a própria família reconhece que a criança ainda precisa de dormir” [E2, l17].

A coordenadora do JI Público (E2) realçou que a implementação da sesta nos jardins de infância, ao longo dos anos, *não tem gerado muito consenso entre as equipas pedagógicas* (subcat. 3.4) (Ferreira et al., 2018), eventualmente em reflexo das *mudanças no próprio pensamento sobre a Educação Pré-Escolar* (subcats 3.4.1 e 3.4.2):

³⁰ Associação Portuguesa do Sono. (2019, maio). <https://www.apsono.com/index.php/pt/centro-de-documentacao/centro-de-doc/52-higiene-do-sono-da-crianca-e-do-adolescente>.

“trabalhei numa IPSS durante quinze...dezasseis anos e na verdade dormia-se”
[E2, I5]

“E isto [as crianças deixarem de dormir a sesta] passou a ser...sei lá...um facto de tal forma formatado que as educadoras começaram a ver as coisas assim” [E2, I5]

A participante explicou que a visão da *Educação Pré-Escolar como fase de preparação das crianças para o 1º ciclo* (subcat. 3.4.3) e onde se proporcionavam às crianças ferramentas e conteúdos necessários para ingressarem na escola primária (Cardona, 2006), foi substituída pelo reconhecimento da especificidade do seu contributo para a aprendizagem e desenvolvimento (Assembleia da República, 1986). Muitos educadores consideravam que a sesta era um momento da responsabilidade das famílias e que não existiam condições em termos de tempo e de recursos disponíveis para a realização da sesta:

“Foi -se vendo o pré-escolar mais como uma escolinha, não será assim que se deve ver o jardim de infância”[E2, I5]

“mas na verdade passou-se a ver o pré-escolar como um ano anterior à escola”[E2, I5]

“e, por isso, às vezes irrita um bocado e ainda bem que eles agora têm...temos grupos heterogéneos porque ainda se ouve muitas vezes: ”- O pré-escolar é aos 5!”[E2, I5].

A par das diferentes realidades institucionais, também divergem as opiniões de educadores e de outros parceiros educativos sobre o dever de se proporcionar um espaço/tempo para a criança dormir a sesta (Coelho, 2009; Ferreira et al., 2018):

“para as instituições é um assunto [a sesta no pré-escolar] complicado porque requer espaço,” [E1, I10]

“são dois temas que estão a ser muito falados e há uns que opinião de uma maneira e outros doutra” [E3, I13]

“eu já percebi agora que...isto [a prática da sesta] é um assunto que está muito na voga e a tua geração está a lutar por esta...este...fator...mas entre ser obrigatória a sesta ou aboli-la...sei lá...não há muito consenso” [E2, 17]

- **Implementação e gestão das rotinas do descanso e sesta (objetivo 2.2)**

Para caracterizarmos a forma como é implementada a rotina da sesta nas instituições educativas onde existe, mostrou-se pertinente inquirir os participantes sobre como as equipas educativas de cada jardim de infância gerem o espaço, o tempo, os recursos humanos e os grupos de crianças quem dorme e que não dormem a sesta (cat. 5.) (tabela 6).

Tabela 6. *Gestão da sesta*

(Sub)categorias	Coord.Privado		Coord.Público		Coord.IPSS	
	U.R		U.R		U.R	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%
5.1 ipss e colégio têm espaços adequados para a sesta	7	28	-	-	4	26,7
5.2 no ji público em vez de sesta há momentos de descanso	-	-	6	100,0	-	-
5.3 na ipss e no colégio, a sesta dura 2 horas a seguir ao almoço	4	16,0	-	-	5	33,3
5.4 As educadoras e auxiliares acompanham o momento da sesta	3	12,0	-	-	2	13,3
5.5 Cada criança tem a sua cama e o seu objeto de transição	3	12,0	-	-	1	6,7
5.6 A sesta inclui as rotinas da higiene e do vestir/despir	3	12,0	-	-	3	20,0
5.7 No colégio, depois da sesta ou em alternativa há relaxamento	5	20,0	-	-	-	-
t=	25	100,0	6	100,0	15	100,0

Os espaços. Os resultados da análise de conteúdo (tabela 6.) evidenciam que os JI privado e IPSS têm espaços adequados para a prática da sesta (subcat.5.1). Significa, portanto, que os espaços destinados ao sono da tarde das crianças reúnem características como: um ambiente calmo, escuro, temperatura apropriada, sem ruído, com vigilância e com colchões/catres para assegurar que as crianças tenham um sono de qualidade. São os elementos recomendados (Cordeiro 2015; Post & Hohmann, 2011; secção 1.3; Vasconcelos et al. 2017) para assegurar que as crianças se sentem confortáveis e seguras e para promover momento de qualidade e com as condições necessárias para uma sesta tranquila. Teria sido interessante e enriquecedor confirmar por observação direta estas qualidades dos espaços da sesta das duas instituições. Os espaços de cada JI diferem no local onde ocorre o momento da sesta. No privado, é

usada uma sala específica (dormitório) e no da IPSS, a sesta decorre na própria sala dos 3 anos:

“dirigem-se para o dormitório.” [E1, l26]

“e temos espaço próprio para isso.” [E1, l24]

“É dentro da dos três anos.” [E3, l41]

O JI público, segundo a coordenadora, não apresenta espaços com as condições necessárias (secção 1.3.2) para as crianças dormirem a sesta. Para não descurar a necessidade de dormir de algumas crianças, a equipa educativa procura *arranjar uma solução rápida* (subcat.5.2): sempre que uma das crianças mostrar sinais de sonolência, as educadoras arranjam, por exemplo, um colchão de yoga num canto do tapete e uma manta para que a criança durma confortável, enquanto as outras continuam a realizar outras atividades nas mesas ou nas áreas de brincadeira. Nestas circunstâncias, é difícil proporcionar às crianças que precisam de dormir um sono de qualidade. Se estas condições forem semelhantes às existentes noutros JI do setor público, será necessária uma reorganização e estruturação dos JI para garantir que todas as crianças tenham direito ao repouso:

“Dormem na sala!” [E2, l7]

“às vezes utilizamos... sei lá... tudo: se for só um, a gente ainda tem ali... eu não tenho nenhum catre na sala mas tenho um colchãozinho fininho daqueles tipo yoga!” [E2, l7]

“porque, lá está, aquilo que eu faço de momento, não é dar um sono de qualidade aquela criança que necessita é arranjar uma solução rápida!” [E2, l9]

No JI privado, existe *outro espaço de relaxamento* (subcat.5.7) dentro do dormitório para as crianças que acordam mais cedo ou que não conseguem dormir. Segundo o coordenador, contém almofadas, brinquedos, bonecos e livros para as crianças poderem continuar a dispor de um momento de relaxamento e descanso (Cordeiro, 2015; Mendola, 2017).

“e temos uma zona, dentro do dormitório, que é uma zona de...para as crianças ou que acordam ou que não conseguem dormir” [E1, l26]

“poderem estar um bocadinho mais relaxadas com almofadas, com alguns brinquedos, com alguns bonecos.” [E1, l 26]

O tempo. Nos JI onde as crianças dormem a sesta, privado e IPSS, são destinadas cerca de 2 horas para o efeito, logo após o almoço (subcats.5.2 e 5.6), uma duração que coincide com as recomendações encontradas na literatura (secções 1.1.1, 1.2.1 e 1.3.2 deste trabalho):

“Depois do almoço até às 14h30m.” [E1, l30]

“o momento da sesta é após o almoço,” [E3, l35]

“termos e privilegiarmos esse tempo de sesta que são duas horas!” [E3, l21]

A existência de uma rotina diária é fundamental para as crianças, pois a sequência horária de acontecimentos permite que se sintam mais seguras e confiantes. No caso da sesta, para que a criança se consciencialize que chegou a hora, é importante que cada jardim de infância adote uma rotina, ou seja, um conjunto consistente, sequencial e regular de práticas (e.g. almoço, higiene, leitura, música calma) (Cordeiro, 2015; Post & Hohmann, 2011; Vasconcelos et al.2017).

Tanto no JI privado como no da IPSS *dois rituais fazem parte da rotina da sesta: os momentos da higiene e do vestir* (subcat.5.6), tal como recomendado por Estevão et al. (s.d) e por Vasconcelos et al. 2017:

“conforme vão terminando, sobem [as escadas e a rampa] e vão à casa de banho, lavam as mãos,” [E1, l26]

“Começamos por aqueles processos normais, tirar os sapatos, descalçar...” [E1, l26]

“após o momento de higiene, depois de irem à casa de banho.” [E3, l35]

“Depois o que nós fazemos é despimo-los da cintura para baixo, ficam só de cuequinha e a parte de cima” [E3, l35]

“E pronto, estão todos deitadinhos.” [E3, l35]

Um dos participantes do nosso estudo, coordenador do JI privado, relata-nos que no final do período da sesta, as crianças são acordadas ao seu ritmo para que não exista um “choque” que lhes provoque agitação. Quando prontas, dirigem-se para a sua sala onde vão realizar atividades mais tranquilas (e.g. pinturas, ouvir música, realização de

puzzles), continuando a ser um *momento de relaxamento* (subcat.5.7). São práticas recomendadas por Estevão et al. (s.d), Vasconcelos et al. (2017) e Mendola (2017) (secção 1.3.2).

Recursos materiais. É também necessário que o educador ou a auxiliar disponibilizem a mesma cama à criança e o seu objeto de transição, depois de se terem despido e descalçado, para que se sintam tranquilas e seguras (Cordeiro, 2015; Maia & Pinto, 2008). Os coordenadores dos JI privado e da IPSS confirmaram-nos que estas são práticas adotadas pelos educadores e auxiliares (subcat.5.5):

“As crianças têm o seu brinquedo, o seu boneco de apoio que fica sempre na sua cama” [E1, l34]

“a cama é sempre a mesma e as educadoras organizam-se para que elas [crianças] possam dormir, tapam-nos” [E1, l26]

“Depois, o que fazemos é: cada um tem a sua cama, os lençóis são do colégio, podem trazer de casa um lençol de cima, uma manta, um boneco, o que eles estiverem habituados para dormirem em casa.” [E3, l35].

Recursos humanos. Tanto no JI privado como no da IPPS existe *um acompanhamento alternado entre as educadoras e as auxiliares* (tabela 6., subcat. 5.4) do momento de sono das crianças. É colocada música de fundo para as ajudar a adormecer tranquilamente,

“há acompanhamento das educadoras e das auxiliares na primeira meia hora” [E1, l26];

“normalmente, um a dois adultos depende do início da sesta ainda permanecem muitos acordados estão dois e à medida que vão adormecendo não é preciso estarem dois adultos por ali.” [E3, l 35];

“e depois no momento de adormecer temos uma música tranquila para ajudar a adormecer.” [E3, l 35];

“há alguma música de fundo” [E1, l26].

É uma prática desenvolvida noutros locais do mundo. Por exemplo, é recomendada pelo *New York State Education Department Office of Early Learning*

(OEL)³¹ para os JI daquele estado norte americano e inclui a presença de um educador(a) e uma ou duas auxiliares de educação (consoante o número de crianças) para apoiar as crianças, caso precisem de alguma ajuda:

- ***Envolvimento dos pais na gestão da sesta no JI*** (objetivo 2.2)

Vimos na revisão da literatura (secções 1.1.1 e 1.1.2; Maia & Pinto, 2008; Middlemiss et al., 2015; Sadeh et al., 2010) que o sono das crianças é influenciado por fatores ambientais (influência parental e escolar), constitucionais (leis, normas) e culturais (tradições, hábitos) que podem afetar a quantidade e a qualidade do sono das crianças. Tais fatores influenciam o desenvolvimento, criando hábitos de higiene do sono (fomentados pelos pais e educadores, com base nas suas convicções e conhecimentos). Neste sentido, procurámos averiguar o envolvimento dos encarregados de educação na gestão da sesta nos jardins de infância dos nossos participantes (tabela 7., cat. 6.).

Tabela 7. Envolvimento dos pais

(Sub)categorias	Coord.Privado		Coord.Público		Coord.IPSS	
	U.R		U.R		U.R	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%
6.1 as equipas educativas respondem a dúvidas dos pais	5	50,0	1	20,0	4	80,0
6.2 os pais exercem influência para que haja sesta	5	50,0	4	80,0	1	20,0
t=	10	100,0	5	100,0	5	100,0

Segundo os coordenadores, *os pais exercem influência para que haja sesta* (tabela 7., subcat.6.2). Este resultado não se encontra reportado na literatura consultada. Aliás, o que encontrámos vai no sentido oposto, ou seja, entre as razões para não proporcionar sesta às crianças inclui-se a vontade dos pais de preservar o sono da noite e o seu desconhecimento sobre as necessidades de repouso na infância e sobre as

³¹ New York State Education Department Office of Early Learning (2017). *Guidelines for Nap Time for Prekindergarten Students*.

<http://p1232.nysed.gov/earlylearning/documents/GuidanceforSchoolDistrictsOperatingPre-KProgramsforThreeYearOlds.pdf>

rotinas de sono mais adequadas (Ferreira et al., 2018; Kurdziel et al., 2013; Maia & Pinto, 2008).

Os três entrevistados descrevem como as famílias esperam que as crianças durmam a sesta nos JI porque não o fizeram à noite o tempo suficiente (devido aos horários e outras questões relacionadas com o trabalho dos pais):

Exercem um tipo de influência para haver sesta!” [E1, l34]

“aliar à experiência de educadora ao facto de ser mãe de quatro filhos também ajuda muito a dar consistência ao modo de pensar que já tinha [a sesta ser importante].” [E3, l15]

“E, portanto, se eles dormissem a sesta, muito provavelmente teriam um tempo mais... aproveitado com os pais” [E2, l7]

“para os pais e pediatras é um assunto [a sesta no pré-escolar] complicado porque consideram que ela é importante!” [E1, l10]

Na construção do nosso referencial teórico (secção 1.1.2) verificámos que pais e educadores demonstram por vezes ter pouco conhecimento sobre como criar hábitos saudáveis de sono. Neste sentido, inquirimos os coordenadores se *as equipas dos respetivos JI estão preparadas para responderem a dúvidas dos pais*. Os três responderam positivamente (subcat. 6.1), um resultado que não coincide com a realidade descrita na literatura (secção 1.3.2). Poderá ser uma exceção à regra ou traduzir a necessidade de os entrevistados reportarem uma imagem positiva das instituições que representam.

Assim, no início do ano letivo, há pais que questionam o coordenador e o educador/a sobre o momento da sesta e pedem para que os seus filhos tenham esta rotina. Outros preferem que não durmam para que à noite tenham sono. Nestes casos, e como as decisões devem ir ao encontro das necessidades das crianças, as equipas educativas conversam com os pais e, por vezes, com um médico para avaliar as suas necessidades:

“Os pais colocam questões: onde é que? Quanto tempo é que é? Porque é que não dormem nos quatro anos ou porque é que não dormem nos 5 anos? Eles levantam este tipo de questões.” [E1, l38]

“Isso acontece uma vez ou outra [influência dos pais para os filhos não dormirem a sesta] e aí, nós avaliamos com os pais e às vezes até com o médico se é necessário ou não” [E1, l36]

“Sim, sentem-se preparados [para responder às dúvidas]!” [E3, l 53]

No JI público, como não possui as condições necessárias para as crianças dormirem, o educador e a coordenadora propõem aos pais um conjunto de soluções como e por exemplo, chegar mais tarde ao jardim de infância para poderem dormir mais ou adiar a entrada no jardim de infância por mais um ano:

“(…) já tem questionado a necessidade do seu próprio filho ter que dormir ou precisar de dormir e termos chegado a qualquer tipo de acordo que seja um bocadinho mais favorável para a criança.” [E2, l40]

São opções que encontramos na literatura consultada (secção 1.1.2; Vasconcelos et al., 2017) onde se recomenda um trabalho colaborativo entre as equipas educativas, as famílias e os médicos para a adoção de hábitos saudáveis de sono, respeitando sempre os processos de maturação biológica.

- **Melhorias desejáveis na gestão da sesta no JI** (objetivo 2)

Procurámos também identificar junto dos três coordenadores os aspetos que, na sua opinião, necessitam de ser melhorados na gestão das rotinas do descanso e sesta nos respetivos JI. A tabela 8. apresenta os resultados da análise de conteúdo sobre esse assunto (cat. 7)

Tabela 8. *Melhorias desejáveis*

(Sub)categorias	Coord.Privado		Coord.Público		Coord.IPSS	
	U.R		U.R		U.R	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%
7.1 a creche terminar um ano mais tarde	-	-	2	11,1	-	-
7.2 modificar a estrutura e organização nos ji públicos	1	25,0	16	88,9	-	-
7.3 os ji devem ter um espaço próprio para a sesta	1	25,0	-	-	2	66,7
7.4 as equipas educativas tem a mesma opinião sobre as medidas	2	50,0	-	-	1	33,3
t=	4	100,0	18	100,0	3	100,0

Para que se generalize a prática da sesta nos jardins de infância (Vasconcelos et al. 2017) e se garanta o direito à saúde (art.64º) presente na Constituição portuguesa e o direito ao repouso e aos tempos livres (art. 31.º) da Convenção sobre os Direitos das Crianças (ONU)³², é necessário que todos os jardins de infância, sobretudo os do setor público, reúnam as condições necessárias. É essencial, segundo a coordenadora do JI público, *modificar a estrutura e a organização nos JI públicos* (subcat.7.2) através de mais assistentes operacionais, de espaços próprios para a sesta (defendida também pelas equipas educativas do JI privado e IPSS) e de salas homogéneas (em termos etários) para promover um sono de qualidade:

“é preciso uma grande estrutura e uma grande organização, no fundo empresarial, porque somos função pública, mas é como se fosse uma empresa!” [E2, I9]

“não temos condições físicas, não temos condições de recursos humanos.” [E2, I5]

“acho que os grupos heterogéneos são muito mais ricos, mas isso iria dificultar, de novo, esta panorâmica da sesta” [E2, I9]

São ideias de melhoria que coincidem com as reivindicações de alguns partidos políticos com assento parlamentar (secção 1.2.2) e que incluem a realização de um estudo para apreciar a transversalidade da aplicação da sesta, os meios materiais e humanos necessários e as suas implicações nos direitos laborais e na organização do sistema pré-escolar.

³²Convenção sobre os Direitos das Crianças, UNICEF (2019).
https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf

[esta página foi deixada em branco intencionalmente]

4. Conclusões

Por fim, neste último capítulo, respondemos ao problema e aos objetivos de investigação, tecemos algumas considerações sobre as limitações e contributos do trabalho e apresentamos sugestões para futuros trabalhos de investigação sobre a mesma problemática.

Neste trabalho procurámos compreender as razões pelas quais jardins de infância de diferente natureza jurídica (públicos, privados, IPPS) optam por proporcionar, ou não, momentos destinados à sesta a crianças em idade pré-escolar (3-5 anos). Para o efeito, procurámos reunir um conjunto de evidências e opiniões constantes na literatura sobre os efetivos contributos da sesta para o desenvolvimento cognitivo, emotivo e social das crianças.

Assim, vimos que o sono corresponde a uma necessidade natural, básica, fisiológica e biológica do ser humano, imprescindível para que o seu organismo possa restabelecer-se e executar todas as funções necessárias e desenvolver-se física, mental e socialmente. Esta é uma conclusão que se retira dos dados científicos sobre a atividade do cérebro e do organismo em geral nos seus diversos processos biológicos. O ciclo do sono tem de ser compreendido também como um fenómeno de alguma complexidade e que é diferenciado de acordo com as idades e a maturação do ser humano em questão. O sono da criança é ainda influenciado por um conjunto de fatores biológicos e ambientais que têm sido estudados, em particular, de acordo com uma abordagem sistémica e pluridimensional.

Do percurso teórico efetuado ficou também claro que a sesta e o descanso, de um modo geral, trazem um conjunto de benefícios para as crianças em idade pré-escolar que deve ser respeitado e a diversos níveis. Principalmente, como um direito fundamental da criança, que deve ter implicações em termos das práticas institucionais, das rotinas pedagógicas e dos recursos e da organização em geral das práticas educativas. De forma a não descurar a necessidade de descanso das crianças, e para que este momento seja realizado conforme o previsto, é necessário que a equipa educativa siga um conjunto de recomendações sustentadas em dados clínicos da literatura, na realidade nacional, tanto em estabelecimentos de creches como em jardins de infância públicos e privados, e na prática clínica pediátrica. Esse conjunto de recomendações

deve auxiliar as equipas educativas a proporcionar às crianças as condições adequadas para lhes garantir o descanso de acordo com as suas necessidades e hábitos.

Procurámos identificar e compreender as razões subjacentes à (não) implementação da rotina da sesta em três jardins de infância de natureza jurídica diferente (público, privado e IPSS). Para tal, reunimos os depoimentos das três direções/coordenações pedagógicas que incluíram uma descrição quanto à forma como a rotina da sesta é implementada naquelas instituições educativas.

Os três coordenadores reconheceram o contributo do sono da tarde para o desenvolvimento e bem-estar da criança. Realçaram os efeitos positivos ao nível da atenção, do comportamento, da aprendizagem, da memória e da regulação emocional. São benefícios também confirmados no nosso referencial teórico assim como a relação entre as necessidades de sono e as oportunidades que os JI e equipas educativas devem proporcionar às crianças para as satisfazer. A sesta deve sempre depender das necessidades de cada criança e não de uma resposta absoluta (sim/não), pois existem crianças com 3 ou 4 ou 5 anos que precisam de dormir durante a tarde e outras que não precisam devido a um conjunto de fatores biológicos e ambientais. Nos escalões mais baixos de idade essa necessidade faz-se sentir com mais regularidade.

Os resultados evidenciaram as diferenças nas políticas institucionais dos três envolvidos no estudo. Nos JI privado e da IPSS, as crianças dormem ou podem dormir a sesta até aos 3/4 anos. No jardim de infância público, não existe essa rotina. As diferenças podem ser explicadas por razões que os coordenadores descreveram - históricas, culturais e, sobretudo, económicas. Enfatizaram o facto de a rotina da sesta depender da existência de determinadas condições. Se não existe um espaço adequado, se não existem suportes de comodidade para o descanso, se escasseiam os recursos materiais e humanos adequados, difícil será pensar na prática da sesta como uma possibilidade. Os JI privados e da IPSS, ao contrário do JI público, possuem as condições necessárias para a prática da sesta: espaços com um ambiente calmo, escuro, temperatura apropriada, sem ruído; cada criança tem a sua própria cama e o seu objeto de transição; existe o número apropriado de educadores e auxiliares para acompanharem alternadamente o momento da sesta. Estas três razões, possibilitam que os dois estabelecimentos de EPE proporcionem as condições necessárias às crianças que necessitam de dormir 1 a 2 horas depois do almoço.

Relativamente ao envolvimento dos encarregados de educação na rotina da sesta, podemos afirmar que, nestes três jardins de infância, a maioria insiste para que seja proporcionada aos seus filhos a oportunidade de dormirem a 1 a 2 horas devido ao ritmo acelerado e aos horários tardios do dia-a-dia. Neste sentido, as equipas educativas reúnem-se efetivamente com os pais e, por vezes, com os médicos para encontrarem uma solução que vá ao encontro das necessidades da criança em questão. Estas descrições levam-nos a refletir, por um lado, sobre a importância da preparação dos educadores para se articularem com os restantes atores educativos em prole da satisfação das necessidades das crianças: com os pais – serem capazes de os ajudar a criar rotinas de descanso e sono dos filhos; com os profissionais de saúde – serem capazes de transpor para a prática pedagógica as avaliações e indicações clínicas.

Por outro lado, parece-nos importante a promoção de um debate, por exemplo, no contexto dos conselhos pedagógicos e das reuniões das equipas educativas dos JI portugueses sobre a implementação da sesta. No caso dos que adotam a rotina, importa perceber a sua organização, os recursos disponíveis e os que ainda se mostram ainda necessários (por exemplo, através de visitas técnicas pela estrutura coordenadora e fiscalizadora do Ministério da Educação, especialmente aos dormitórios).

Limitações

Tal como acontece em todos os estudos, este apresenta algumas limitações. Uma primeira diz respeito à seleção dos Jardins de Infância envolvidos no estudo, orientada por critérios de conveniência. Os resultados podem refletir eventualmente algumas idiossincrasias organizacionais.

Uma segunda limitação está relacionada com um possível efeito de “desejabilidade social” nas respostas dos três coordenadores às questões. Apesar de todos os cuidados com a elaboração do guião e com a condução da entrevista, poderá ter havido uma preocupação em dar respostas socialmente aceites no sentido de salvaguardar a reputação e uma imagem positiva dos respetivos jardins de infância e do desempenho das suas funções.

O facto de não termos utilizado outras fontes de recolha de dados (e.g. famílias), devido a constrangimentos de tempo, constitui também uma limitação pois foi-nos facultada apenas a visão da problemática na perspetiva da coordenação pedagógica.

Teria sido enriquecedor conhecer as perspectivas de outros agentes educativos mais próximos das crianças como os educadores e os encarregados da educação.

Apesar das entrevistas nos terem ajudado a recolher o máximo de informação essencial, rica e pertinente a que não teríamos acesso de outra forma, a realização de observações diretas teria permitido observar a rotina e o local onde se realiza a sesta nos diferentes jardins de infância.

Contributos do estudo

A seleção do tema deste estudo foi inspirada nas várias observações efetuadas pela autora, enquanto estagiária e assistente operacional num JI, onde teve oportunidade de ver várias crianças com 3/4 anos mostrarem sinais de cansaço, durante as atividades da tarde. Portanto, ao nível pessoal, o estudo veio enriquecer a nossa formação inicial, uma vez que permitiu adquirir mais conhecimentos, incluindo sobre outras áreas do saber com implicações na problemática analisada, que a tornam mais apta a desenvolver a sua atividade enquanto educadora de infância. Nesse sentido, o estudo efetuado poderá ajudar também todos aqueles que, como a autora, procuraram compreender melhor o problema, sistematizando-o e abrindo pistas para as melhores soluções.

Por outro lado, o estudo também levou a questionar sobre a real importância do descanso e da sesta na EPE, relativizando algumas opções absolutas e delineando um quadro conceptual e prático para diversas estratégias que podem ser delineadas aos níveis macro, meso e micro. Assim, o estudo contribui para a comunidade académica na medida em que proporciona, a alunos dos mestrados de qualificação para a docência, uma referência/oportunidade para refletirem e compreenderem, de uma forma mais aprofundada, as questões relacionadas com o descanso e as suas implicações na biologia e no desenvolvimento e aprendizagens das crianças na EPE. Contribui também para a comunidade dos profissionais de EPE pois procurámos evidenciar como a realidade diferenciada dos JI e mesmo da sua população infantil exige um conjunto de estratégias para consolidar as melhores práticas e esclarecer as dúvidas mais frequentes sobre o tema analisado.

Sugestões para estudos futuros:

O sono/sesta na educação pré-escolar tem sido uma área pouco investigada no contexto nacional. Assim, poderá ser relevante alargar o estudo a mais instituições educativas, educadores e famílias o que poderá também trazer novas ideias sobre o tema. Esta ampliação do estudo, complementada com uma abordagem quantitativa, poderá ajudar a esclarecer as razões pelas quais as equipas dos JI implementam ou não a sesta, ou o conhecimento que as famílias possuem sobre as necessidades das crianças em matéria do sono. Com base nos resultados, seria possível discutir e fundamentar medidas promotoras do descanso das crianças em contexto pré-escolar.

Referências bibliográficas

- Abreu, M. (2016). *Os hábitos de sono e suas implicações em contexto educativo* [relatório final para a obtenção do grau de mestre em Educação Pré-Escolar e em Ensino do 1º ciclo do Ensino Básico, Escola Superior de Educação de Santarém]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Santarém.
- Aires L. (2015). *Paradigma Qualitativo e práticas de investigação educacional*. Universidade Aberta
- Alves, P. (2016). *A importância do sono em crianças em idade pré-escolar. Estudo qualitativo com os pais* [Provas para obtenção do grau de Mestre para a docência em Educação Pré-Escolar e 1º ciclo do Ensino Básico, ISEC Lisboa]. Repositório comum.
- Amado, J. (2013). *Manual de Investigação Qualitativa em Educação* (3ª Ed.). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Assembleia Geral das Nações Unidas (1976). *Pacto internacional dos direitos económicos, sociais e culturais*. Direção-Geral da Educação, 1-11.
- Assembleia da República Portuguesa (1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. Diário da República Eletrónico. Consultado a 12 de Abril de 2019, em: <https://dre.pt/dre/geral/legislacao-relevante/declaracao-universal-direitos-humanos>
- Assembleia da República (1986). Lei nº 46/86 de 14 de outubro de 1986: Lei de Bases do Sistema Educativo. *Diário da República, Série I*, nº237, 3067-3081.
- Assembleia da República (1997). Lei Quadro da Educação Pré-Escolar. *Diário da República, Série I-A*, nº34, 670-673.
- Assembleia da República Portuguesa (2005). Constituição da República Portuguesa: VII Revisão Constitucional. *Diário da República Eletrónico*, 1-91.
- Assembleia da República Portuguesa (2020). Resolução da Assembleia da República nº 19/2020. *Diário da República n.º 60/2020, Série I*, 2-2.

- Babich, A. (2021, 12 de Abril). *Sleep Cyles*. Mattress Advisor. Consultado a 6 de Junho de 2019, em: <https://www.mattressadvisor.com/sleep-stages/>
- Babich, A. (2021, 12 de Abril). *Stages of Sleep*. Mattress Advisor. Consultado a 6 de Junho de 2019, em: <https://www.mattressadvisor.com/sleep-stages/>
- BBC (2013, 24 de Setembro). *"Afternoon naps" aid children's learning*. BBC NEWS. Consultado a 10 de Maio de 2019, em: <https://www.bbc.com/news/health-24202591>
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo* (5ª edição). Lisboa: Edições 70.
- Bell, J. (1997). *Como realizar um projeto de investigação. Um guia para a pesquisa em ciências sociais e da educação* (1ª Ed.). Lisboa: Gradiva.
- Bell, J. F. & Zimmerman, F. J. (2010). Shortened Nighttime Sleep Duration in Early Life and Subsequent Childhood Obesity. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164 (9), 840-845.
- Billiard, M. (1998). *Le sommeil normal et pathologique: troubles du sommeil et de l'éveil* (2ª ed). Paris: Masson.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora.
- Bouton, J. (1996). *Reaprender a dormir*. Lisboa: Dinalivro
- Brazelton, T. (1995). *O grande livro da criança: O desenvolvimento emocional e do comportamento durante os primeiros dias* (14ª Edição). Barcarena: Editorial Presença.
- Brazelton, T.B & Sparrow, J.D (2004). *A Criança e o Sono- Método de Brazelton* (2ª ed.). Barcarena: Presença.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge /London: Harvard University Press.
- Cappuccio, F. P., Taggart, F. M., Kandala, N., Cu\$rrrie, A., Peile, E., Stranges, S., & Miller, M. A. (2008). Meta-Analysis of Short Sleep Duration and Obesity in Children and Adults. *Sleep*, 31 (5ªedição), 619-626.

- Cardona, M. J (2006). *Educação de Infância: Formação e Desenvolvimento Profissional*. Coleção Análise da Ação Educativa. Edições Cosmos
- Carskadon, M. & Dement, W.C (2011). Chapter 2: *Normal Human Sleep: An Overview*. In M.H. Kryger, T. Roth & W.C. Dement (Eds.). *Principles and practice of sleep medicine*, 5th edition, (pp.16-26). St. Louis: Elsevier Saunders.
- Chambel, I. (2013). *Crenças parentais sobre o sono das crianças em idade pré-escolar*. [dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia]. Repositório da Universidade de Lisboa.
- Chung-Park, M. (2012). Knowledge, opinions, and practices of infant sleep position among parents. *Military Medicine*, 177(2), 235-239.
- Coelho, S. (2009). *Sono-Vigília na Infância: Conhecimentos dos educadores*. [dissertação de mestrado, Universidade de Aveiro]. Repositório Institucional da Universidade de Lisboa.
- Coimbra, E. (2018). *Sono em crianças pré-escolares: Perceções de pais e educadores*. [dissertação de mestrado, Escola Superior de Educação de Lisboa]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Lisboa.
- Cordeiro, M. (2015). *Dormir Tranquilo* (4^a ed.). A Esfera dos Livros
- Cunha, T. (2015). *Momentos de repouso, atividades sossegadas e relaxação na Creche e no Jardim-de-Infância*. [relatório do projeto de investigação, Escola Superior de Setúbal]. Repositório Comum.
- Delgado, P. (2009). O acolhimento familiar numa perspetiva ecológico-social. *Revista Lusófona da Educação*, 14, 157-168.
- Direção-Geral da Saúde (2015). Programa Nacional de Saúde Escolar, nº 015/2015. Ministério da Saúde. Governo de Portugal.
- Diretoria de Educação Infantil (2011). *Orientações sobre o sono na Educação Infantil*. Secretaria Municipal de Florianópolis. Prefeitura Municipal de Florianópolis, 1-6.
- Estevão, M.H, Silva, F., Ferreira, M.R, Madureira, M. & Clemente, V. (s.d). *Higiene do sono da criança e adolescente*. APS: Associação Portuguesa do Sono ; SPP: Sociedade Portuguesa de Pediatria).

- Ferreira, M, Dias, I, Fernandes, L & Madureira, N. (2018). Sesta em crianças em idade pré-escolar- realidade em infantários da região Centro de Portugal. *Nascer e Crescer- revista do Hospital de Crianças Maria Pia*, 27(2), 88-92.
- Finkel, M. (2018). Quer adormecer? Leia esta reportagem. *Jornal Oficial da National Geographic Society*, 18(209), 2-37.
- France, K. & Blampied, N.M (2004). Services and Programs Proven to be Effective in Managing Pediatric Sleep Disturbances and Disorders, and Their Impact on the Social and Emotional Development of Young Children. *Sleeping Behaviour. Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-8.
- Francisco, S. (2018, 4 de Junho). *Sesta na escola ? Não há, mas os miúdos adormecem na mesma*. Diário de Notícias Online. <https://www.dn.pt/portugal/sesta-na-escola-nao-ha-mas-os-miudos-adormecem-na-mesma-9407939.html>
- Galland, B. C., Taylor, B. J., Elder, D. E. & Herbison, P. (2012). Normal sleep patterns in infants and children: a systematic review of observational studies, *Sleep Med Rev*, 16 (3), 213-222.
- Gesell, A. (1970). *Criança dos 0 aos 5 anos*. Publicação D. Quixote
- Gilboord, M. (2014). *Naptime in Full-Day Kindergarten*. [thesis of degree of Master of Education, Faculty of Education: Queen's University]. QSpace. https://qspace.library.queensu.ca/bitstream/handle/1974/12204/Gilboord_Melody_Amy_201405_MED.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gleitman, H., Fridlung, Alan J. & Reisberg, D. (2014). *Psicologia* (5ª ed). Fundação Calouste Gulbenkian
- Gomes, R. (2006). *O Stresse na Infância e o impacto das atividades de iniciação às Ciências Naturais*. [dissertação de mestrado, Universidade de Aveiro]. Repositório Institucional da Universidade de Aveiro
- Hanrahan, Cl. (2005). Sleep. Kristine Krapp and Jeffrey Wilson (eds.). *The Gale Encyclopedia of Children's Health Infancy Through Adolescence*. Detroit / New York / San Francisco / San Diego / New Haven, Conn. / Waterville, Maine / London / Munich: Thomson Gale, 4, 1676-1680.

- Hayes, A. F. & Krippendorff, K. (2007). Answering the call for a standard reliability measure for coding data. Brief Report. *Communication Methods and Measures*, 1(1), 77-89.
- Iber, C., Ancoli-Israel, S., Chesson, A. & Quan, S. F. (2007). *The AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associated Events: Rules Terminology and Technical Specifications*. Westchester. American Academy of Sleep Medicine.
- Jenni, O. G. & O'Connor, B.B. (2005). Children's Sleep: An Interplay Between Culture and Biology. *Pediatrics*, 115, 204-216.
- Krippendorff, K. (2013). *Content analysis. An introduction to its methodology* (2nd edition). London: Sage Publications, Inc.
- Kurdziel, L., Duclos, K. & Spencer, R. (2013). Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children. *PNAS*, 110(43), 17267-17272.
- Lam, J., Mahone, E., Mason, T. & Scharf, S. (2011). The Effects of Napping on Cognitive Function in Preschoolers. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*; 32(2), 90-97.
- Lavie, P. (1998). *O mundo encantado do sono* (1ª ed.). Climepsi Editores
- Lima, J. Á. de. (2013). Por uma análise de conteúdo mais fiável. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 47(1), 7–29.
- Maia, I. & Pinto, F. (2008) Hábitos de Sono. *Nascer e Crescer*, 17(1), 9-12.
- Maio, E. (Ed.). (6 de Janeiro, 2016). Ponto de Partida. Episódio 6: Os Poderes da Melatonina. [Antena 1: RTP]. <https://www.rtp.pt/play/p2063/e219867/ponto-de-partida>
- Marques, S. (2019, 17 de Junho). Dormir mal contribui para o excesso de peso ?. *Blog Lusíadas*. Hospital Lusíadas. <https://www.lusíadas.pt/blog/criancas/obesidade-infantil/dormir-mal-excesso-peso-nas-criancas>
- McDowall, P., Galland, B., Campbell, A. & Elder, D. (2017). Parent knowledge of children's sleep: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 31, 39-47.

- Mendes, L. Fernandes, A. & Garcia, F. (2004) Hábitos e Perturbações do Sono em crianças em idade Escolar. *Acta Paediatrica*, 35, 341-7.
- Mendes, R. (2008). A criança, o sono e a escola. *Revista Referência, IIª Série-7*, 7-19.
- Mendola, W. (2017). *Nap Time is for Letting Go. Teaching Young Children*, 10 (2). National Association for the Education of Young Children. <https://www.naeyc.org/resources/pubs/tyc/dec2016/nap-time-letting-go>
- Middlemiss, W., Yaure, R. & Huey, E. (2015). Translating research-based knowledge about infant sleep into practice. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 27(6), 328-337.
- Mindell, J. A. & Owens, J. (2010). *The Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems* (2ª Ed). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Mindell, J., Sadeh, A., Wiegand, B., How, T. & Goh, D.Y. (2010). Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep medicine*, 11(3), 274-280.
- Mindell, J., Sadeh, A., Kwon, R. & Goh, D.Y. (2013). Cross-cultural differences in the sleep of preschool children. *Sleep medicine*, 14, 1283-1289.
- Ministério da Educação (1979). Decreto-Lei n.º 542/79 de 31 de Dezembro de 1979: Estatuto dos Jardins de Infância. *Diário da República*, 12º Suplemento, Série I, n.º 300, 3478-(301) a 3478-(307).
- Ministério da Educação (1997). Decreto-Lei n.º 147/97 de 11 de Junho: Ordenamento jurídico do desenvolvimento e expansão da rede nacional de educação pré-escolar e o respetivo sistema de organização e financiamento. *Diário da República*, Série I-A, n.º 133, 2828 – 2834.
- Ministério da Educação & Ministério da Solidariedade e Segurança Social (1997). Despacho Conjunto n.º 258/97 de 21 de agosto: Critérios a utilizar pelos estabelecimentos de educação pré-escolar, quanto à escolha das instalações e do equipamento didático. *Diário da República*, 2ª Série, n.º 258/1997, 10245.
- Ministério da Educação & Ministério da Solidariedade e Segurança Social (1997). Despacho Conjunto n.º 268/97 de 25 de agosto: Requisitos pedagógicos e técnicos

para a instalação e funcionamento de estabelecimentos de educação pré-escolar.
Diário da República.

Ministério da Educação (2001). Decreto-Lei nº 241/2001 de 30 de Agosto: Aprovação dos perfis específicos de desempenho profissional do educador de infância e do professor do 1º ciclo do ensino básico. *Diário da República.*

Ministério da Educação (2008). Decreto-Lei n.º 75/2008 de 22 de Abril: Regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário. *Diário da República, Série I, n.º 79/2008, 2341-2356.*

Ministère de l'Éducation Nationale, de L'Enseignement Supérieur et de la Recherche (2015). *Nouveaux rythmes scolaires à l'école maternelle*, 1-6.

Miranda, J. & Medeiros, R. (2005). *Constituição Portuguesa Anotada*, Tomo I, Coimbra: Coimbra Editora

Moreno T. (2019, 17 de Junho) O sono infantil e as novas tecnologias. *Blog dos Lusíadas*. Hospital dos Lusíadas. <https://www.lusiadas.pt/blog/criancas/idade-escolar/sono-infantil-novas-tecnologias>

Morgenthaler, T. I., Owens, J., Alessi, C., Boehlecke, B., Brown, T. M., Coleman, J., Friedman, L., Kapur, V. K., Lee-Chiong, T., Pancer, J. & Swick, T. J. (2006). American Academy of Sleep Medicine. Practice parameters for behavioral treatment of bedtime problems and night wakings in infants and young children. *Sleep*, 29 (10), 1277-1281.

New York State Education Department Office of Early Learning (2017). Guidelines for Nap Time for Prekindergarten Students. *Guidance for School Operating Pre-K Program for Three Year Olds*, p.35.

Organização de Estado Ibero-americano & Ministério da Educação de Portugal (2005/06). Capítulo 7: Educação Pré-Escolar. *Sistema Educativo Nacional Português. Sistema Educativo Nacional Português*, 81-93.

- Owens, J. (2005). Introduction: Culture and Sleep in Children. *Pediatrics*, 115 (1), 115-201.
- Owens, J., Jones, C. & Nash, R. (2011). Caregivers' Knowledge, Behavior, and Attitudes Regarding Healthy Sleep in Young Children. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 7(4), 345-50.
- Pace-Schott, E. F. & Hobson, J. A. (2002). The neurobiology of sleep: genetics, cellular physiology and subcortical networks. *Nature Reviews. Neuroscience*, 3(8), 591–605.
- Pacheco, J.A (1995). *O pensamento e ação do professor*. Porto: Porto Editora
- Paiva, T. (2015). *Bom sono, boa vida* (2ª ed.). Oficina do Livro
- Papalia, E. D., Feldmann, R. & Olds, S. (2001). *O mundo da criança* (2ª ed.). Mc Graw Hill
- Partido Comunista Português (2018). Recomenda ao Governo que estude a possibilidade de introdução da sesta na Educação Pré-Escolar. *Projeto de Resolução n.º 1673/XIII/3.ª*. Assembleia da República.
- Partido PAN (Pessoas Animais e Natureza) (2019). Promove a criação de condições para a prática da sesta das crianças do ensino pré-escolar. *Projeto de Resolução n.º 2151/XIII/4ª*. Assembleia da República.
- Patel, S. R. & Hu, F. B. (2012). Short sleep duration and weight gain: a systematic review. *Articles Epidemiology. Obesity*, 16(3), 643-653.
- Post, J. & Hohmann, M. (2011). *Educação de Bebés em Infantários: Cuidados e Primeiras Aprendizagens* (4ª Ed.). Fundação Calouste Gulbenkian.
- Presidência do Conselho de Ministros, Finanças e Educação (2017). Decreto-Lei nº272/2017 de 13 de Setembro: Regulamentação dos critérios de afetação dos assistentes técnicos e assistentes operacionais dos agrupamentos de escolas e das escolas não agrupadas. *Diário da República*, 2ª série, nº177, 2-4
- Rymarski, D., Sacré, G. Dr., Soler, C., Grimoin, P., Chaboche, N., Ollivier, R., Mesme, C. & Nicolas, I. (2012). *La sieste pour tous à l'école maternelle ?*. Polê école maternelle 28.

- Sadeh, A., Flint-Ofir, E., Tirosh, T. & Tikotzky, L. (2007). Infant sleep and parental sleep-related cognitions. *Journal of Family Psychology*, 21(1), 74–87
- Sadeh, A., Tikotzky, L. & Scher, A. (2010). Parenting and infant sleep. *Sleep medicine reviews*, 14(2), 89-96.
- Salavessa, M. & Vilariça, P. (2009). Problemas de sono em idade pediátrica. *Revista portuguesa de clínica geral*, 25, 584-591.
- Silva, F., Silva, C., Braga, L. & Neto, A. (2013). Portuguese Children's Sleep Habits Questionnaire - validation and cross-cultural comparison. *Jornal de Pediatria*, 90, 78-84.
- Silva, F., Braga, L. & Neto, A. (2014). *Hábitos e problemas do sono das crianças dos dois aos dez anos*. [dissertação de doutoramento, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Nova de Lisboa.
- Silva, I., Marques, L. M. & Rosa, M. (2016). *Orientação Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE).
- Soares, A. (2010). *O sono: efeitos da sua privação sobre as defesas orgânicas*. Lidel
- Staton, S., Marriott, A., Pattinson, C., Smith, S., Sinclair, D. & Thorpe, K. (2015c). Supporting sleep in early care and education: an assessment of observed sleep times using a sleep practices optimality index. *Sleep Health*, 2(1), 30-34.
- Staton, S., Smith, S. & Thorpe, K. (2015b). "Do I really need a nap?": The role of sleep science in informing sleep practices in early childhood education and care settings. *American Psychological Association Journal*, 1(1), 32-44.
- Staton, L. S., Smith, S. S., Pattinson, L. C., Thorpe, J. K. (2015a). Mandatory Naptimes in Child Cares and Children's Nighttime Sleep. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 36, 235-242.

- Sunl, E. & Vyas, N. (2020, 24th September). *How Much Sleep Do Babies and Kids Need?*. National Sleep Foundation. Consultado a 15 de Maio de 2019, em <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-much-sleep-do-kids-need>
- Thoman, E. (2005). *Sleep-wake states as a context for assessment, as components of assessment, and as assessment*. Singer LT, Zeskind PS (Eds). Behavioral assessment of the infant. New York, NY: Guilford Press, 125-148.
- Thompson, M. (2021, 19 de Maio). *What is Sleep? Circadian Rhythms*. Mattress Advisor. <https://www.mattressadvisor.com/what-is-sleep/>
- Thorpe, K., Staton, S., Sawyer, E., Pattinson, C., Haden, C. & Smith, S. (2015). *Napping, development, and health from 0 to 5 years: a systematic review*. *Archives of Disease in Childhood*, 0, 1–8.
- União Europeia (2000). *Carta dos direitos fundamentais da União Europeia*. *Jornal Oficial das Comunidades Europeias*, 364 (01), 1-22.
- UNICEF (1989). *Convenção sobre os direitos da Criança e Protocolos Facultativos*. Comité Português para a UNICEF (2019; edição revista 2019). Comité português para a UNICEF
- Vala, J. (1986). A análise de conteúdo. Em A. S. Silva, & J. M. Pinto, *Metodologia das ciências sociais*, 101-128. Editora Afrontamento.
- Vasconcelos, A., Prior, C., Estevão, H., Loureiro, H., Ferreira, R. & Paiva, T.(2017). *Recomendações SPS-SPP: Prática da sesta da criança nas creches e infantários públicos ou privados*. Sociedade Portuguesa de Pediatria; Sociedade Pediatria Social.
- World Health Organization (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age*.

Anexos

Anexo 1 – Guião da entrevista

Guião das entrevistas aos Diretores /Coordenadores

Bloco	Objetivos	Exemplos de questões	Observações
Bloco A Legitimação da entrevista e motivação do entrevistado	Dar a conhecer ao entrevistado o propósito e objetivos desta dissertação e da entrevista.	- Esta entrevista tem como intuito ajudar-me a realizar o meu trabalho final de mestrado, sobre o tema geral “A sesta na EPE”. - É importante conhecer as opiniões dos Diretores/Coordenadores de Jardins de Infância pela experiência que têm em relação a este assunto. Agradeço desde já a sua ajuda.	
	Solicitar a autorização para a gravação da entrevista garantindo a confidencialidade.	- Os seus depoimentos são anónimos, assim como a identificação da instituição. Vou pedir-lhe para gravar porque vai ajudar-me a focar-me na nossa conversa e depois a tratar os dados.	
Bloco B Caracterização do entrevistado	1. Reunir elementos sobre a formação de base e percurso profissional do entrevistado	- Gostaria de conhecê-lo(a) um pouco melhor. Por exemplo, saber onde tirou o curso, há quanto tempo, se começou logo a trabalhar... como é que foi? - Trabalhou noutros locais? Se sim, onde e com que funções? - Tem feito alguma formação contínua? Se sim, em que áreas?	
	2. Averiguar se o entrevistado detém competências formais relacionadas com o tema do trabalho.	- E essa formação foi importante para as suas funções atuais?	

Bloco	Objetivos	Exemplos de questões	Observações
Bloco C A prática da sesta na valência de EPE	3. Caracterizar a posição do entrevistado relativamente à prática da sesta na EPE.	- Como sabe, o tema do meu trabalho é sobre a sesta na educação pré-escolar. E eu começo por lhe perguntar, como vê, de um modo geral, este assunto? - E sempre teve essa opinião? Se não, porquê?	(*) se responder que não, transita para o bloco final, do encerramento e agradecimentos. Se responder que sim, a entrevista prossegue para o bloco D
	4. Averiguar os critérios/razões subjacentes à decisão da (não)prática da sesta no JI.	- As crianças, em idade pré-escolar, neste jardim de infância costumam dormir a sesta? - Se não dormem, porquê? E sempre foi assim? Se não, o que levou à mudança? (*) - Se sim, porque adotam a prática da sesta? E sempre foi assim? Se não, o que levou à mudança?	
	(*) No caso do diretor/coordenador(a) responderem que as crianças no jardim de infância dormem a sesta		
Bloco D Gestão da rotina do sono nas salas dos jardins de infância	5. Averiguar as estratégias de gestão da rotina do sono adotadas no JI.	- Como é a gestão das rotinas do sono neste jardim de infância? - E como é que chegaram a essa rotina? Foi sempre assim ou tem havido alterações na estratégia ao longo do tempo? Se sim, porquê?	
	6. Identificar a posição do entrevistado em relação à forma como é feita a gestão do sono das crianças.	- Parece-lhe ser a abordagem mais adequada? Porquê?	
Bloco E		- Os pais exercem algum tipo de influência na forma como é gerida a rotina do sono? Se sim, de que forma?	

Bloco	Objetivos	Exemplos de questões	Observações
Os encarregados de educação e a gestão da rotina do sono no JI	7. Conhecer o envolvimento dos encarregados da educação na gestão da sesta no JI.	- É habitual manifestarem dúvidas ou colocarem questões em relação à sesta? Se sim, como?	
Bloco E Os encarregados de educação e a gestão da rotina do sono no JI	8. Perceber se os educadores têm conhecimentos sobre a temática para responderem às questões levantadas pelos pais.	- Os profissionais aqui no JI sentem-se preparados para responder a essas dúvidas?	
Bloco F Necessidades e oportunidades de melhoria.	9. Identificar aspetos que, na perspetiva do entrevistado, necessitam de ser revistos/melhorados na gestão do sono no JI.	- Se tivesse a oportunidade de propor algumas medidas para melhorar os processos ou as políticas do JI relativamente à sesta, o que diria? Porquê?	
	10. Inquirir o entrevistado sobre soluções possíveis para colmatar as necessidades/problemas existentes.	- E parece-lhe que os outros profissionais aqui do JI têm a mesma opinião? Porquê?	
Bloco G Finalização da entrevista e agradecimentos	- Agradecer a colaboração do coordenador/diretor do jardim de infância - Dar oportunidade ao entrevistado para acrescentar alguma informação que considere relevante para complementar o que disse atrás.	Chegamos ao fim da nossa entrevista Há alguma coisa que queira acrescentar em relação ao que conversámos? Agradeço muito toda a sua ajuda	

Perguntas de recurso (caso o entrevistado não se lembrar de responder ou se existir a necessidade de serem questionadas ao entrevistado):

Bloco B: Caracterização do entrevistado:

JI Público:

Quanto alunos por sala? Quanto educadores/auxiliares? Não dormem a sesta...

JI Privado:

Quanto educadores/auxiliares? Dormem a sesta...

Bloco C : A prática da sesta na valência de EPE:

No caso de responderem que não dedicam um período de tempo à prática da sesta:

Se algumas crianças derem sinais de cansaço, numa das salas do jardim de infância , quais as estratégias que serão adotadas?

Anexo 2 – Pedidos de autorização

Pedido de autorização para realização de estudo académico

Lisboa, 9 de Setembro de 2020

Exmo (a) Sr.(ª) Coordenador(a),

Eu, Mariana de Sá Lopes Pereira Coelho, aluna do Mestrado em Educação Pré-Escolar no Instituto Superior de Educação e Ciências (ISEC-Lisboa), estou a realizar o meu trabalho final sobre o tema "A sesta na Educação Pré-Escolar" e sob a orientação da Prof. Doutora Ana Cristina Freitas (ana.freitas@iseclisboa.pt).

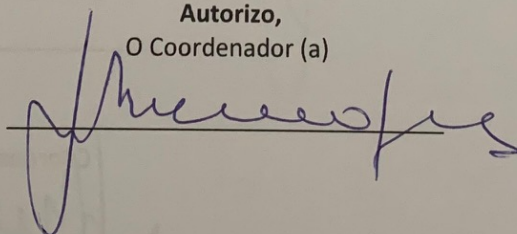
Para o efeito, mostra-se importante conhecer opiniões e experiências de profissionais sobre esta problemática, em particular de Diretores/Coordenadores dos Jardins de Infância. Assim, venho solicitar a sua autorização para a realização de uma pequena entrevista dedicada ao tema do meu trabalho.

Para otimizar a conversa e facilitar o posterior tratamento dos dados, a entrevista será gravada. Os seus depoimentos serão anónimos, assim como a identificação da instituição, e destinam-se unicamente a fins académicos.

A aluna

Mariana Coelho

Autorizo,
O Coordenador (a)



Pedido de autorização para realização de estudo académico

Exmo. (a) Sr. (a) Diretor(a)/ Coordenador(a),

Este estudo realiza-se no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar, do Instituto Superior de Educação e Ciências, onde, partindo de uma contextualização teórica e comparada, se pretende identificar/ caracterizar os critérios/razões subjacentes às práticas de sesta existentes.

A realização deste trabalho justifica-se pela necessidade de salientar a relevância da realização da sesta no pré-escolar. Assim, é importante perceber as opiniões/ crenças de três direções pedagógicas sobre o período da sesta no contexto da educação pré-escolar e quais os critérios e as razões subjacentes às práticas da sesta existentes ou não em três jardins de infância de natureza jurídica diversa (público, privado e ipss).

Necessitamos da sua ajuda, sem a qual a pesquisa aqui enunciada ficará inviabilizada. A participação no estudo é voluntária, as respostas são inteiramente confidenciais e os dados recolhidos serão objeto de tratamento estatístico. Agradecemos antecipadamente a sua colaboração, que será um contributo precioso para a compreensão e atualização da temática.

Investigadora

Mariana Coelho

Coordenador(a)

[Assinatura]

Mariana Coelho

Tomei conhecimento dos pedidos de autorização e participação do estudo e de gravação da entrevista que irás realizar e dou a minha autorização para o efeito.

Os meus cumprimentos,

Margarida Aurélio

Coordenadora do Departamento do Pré-Escolar

Coordenadora do JIPena-Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves

Rua do Saco, 1150-283 Lisboa

Tlm: 91 026 85 95

Pedido de autorização para realização de estudo académico

Lisboa, 2 de Outubro de 2020

Exmo (a) Sr.ª) Coordenador(a),

Eu, Mariana de Sá Lopes Pereira Coelho, aluna do Mestrado em Educação Pré-Escolar no Instituto Superior de Educação e Ciências (ISEC-Lisboa), estou a realizar o meu trabalho final sobre o tema “A sesta na Educação Pré-Escolar” e sob a orientação da Prof. Doutora Ana Cristina Freitas (ana.freitas@iseclisboa.pt).

Para o efeito, mostra-se importante conhecer opiniões e experiências de profissionais sobre esta problemática, em particular de Diretores/Coordenadores dos Jardins de Infância. Assim, venho solicitar a sua autorização para a realização de uma pequena entrevista dedicada ao tema do meu trabalho.

Para otimizar a conversa e facilitar o posterior tratamento dos dados, a entrevista será gravada. Os seus depoimentos serão anónimos, assim como a identificação da instituição, e destinam-se unicamente a fins académicos.

A aluna

Mariana Coelho

Autorizo,
O Coordenador (a)

António Teixeira

Pedido de autorização para realização de estudo académico

Exmo. (a) Sr. (a) Diretor(a)/ Coordenador(a),

Este estudo realiza-se no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar, do Instituto Superior de Educação e Ciências, onde, partindo de uma contextualização teórica e comparada, se pretende identificar/ caracterizar os critérios/razões subjacentes às práticas de sesta existentes.

A realização deste trabalho justifica-se pela necessidade de salientar a relevância da realização da sesta no pré-escolar. Assim, é importante perceber as opiniões/ crenças de três direções pedagógicas sobre o período da sesta no contexto da educação pré-escolar e quais os critérios e as razões subjacentes às práticas da sesta existentes ou não em três jardins de infância de natureza jurídica diversa (público, privado e ipss).

Necessitamos da sua ajuda, sem a qual a pesquisa aqui enunciada ficará inviabilizada. A participação no estudo é voluntária, as respostas são inteiramente confidenciais e os dados recolhidos serão objeto de tratamento estatístico. Agradecemos antecipadamente a sua colaboração, que será um contributo precioso para a compreensão e atualização da temática.

Investigadora

Mariana Coelho

Coordenador(a)

Artur Duarte

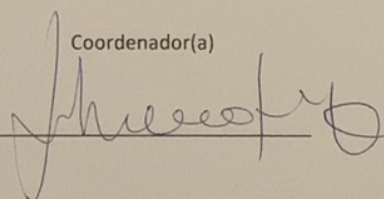
Pedido de Autorização para a recolha de informação

Exmo (a) Sr.(ª) Coordenador(a) Eu, Mariana de Sá Lopes Pereira Coelho, aluna do Mestrado em Educação Pré-escolar pelo Instituto Superior de Educação e Ciências (ISEC), a realizar uma investigação sobre a relevância da sesta no pré-escolar para a obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar, solicito a sua autorização para a recolha de informações através do gravador do telemóvel. As gravações realizadas servirão unicamente para fins académicos estando a sua identidade e privacidade assegurada.

Investigadora

Mariana Coelho

Coordenador(a)



Mariana Coelho

Tomei conhecimento dos pedidos de autorização e participação do estudo e de gravação da entrevista que irás realizar e dou a minha autorização para o efeito.

Os meus cumprimentos,

Margarida Aurélio

Coordenadora do Departamento do Pré-Escolar

Coordenadora do JIPena-Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves

Rua do Saco, 1150-283 Lisboa

Tlm: 91 026 85 95

Pedido de Autorização para a recolha de informação

Exmo (a) Sr.(ª) Coordenador(a) Eu, Mariana de Sá Lopes Pereira Coelho, aluna do Mestrado em Educação Pré-escolar pelo Instituto Superior de Educação e Ciências (ISEC), a realizar uma investigação sobre a relevância da sesta no pré-escolar para a obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar, solicito a sua autorização para a recolha de informações através do gravador do telemóvel. As gravações realizadas servirão unicamente para fins académicos estando a sua identidade e privacidade assegurada.

Investigadora

Mariana Coelho

Coordenador(a)

Cristina Almeida

Anexo 3 – Protocolo da entrevista 1

1 **Protocolo 1**

2 **0:13:21**

3 **4/09/2020**

4
5 **Então, antes de começar a entrevista gostaria de conhecê-lo um pouco melhor. Qual**
6 **o seu percurso profissional? A sua formação inicial...**

7 Ok. Muito bem. Pronto. O meu nome é Francisco. A Mariana sabe. E sou professor há
8 26 anos. Inicialmente não comecei pela área da educação. A minha primeira formação
9 é jornalismo e depois, a uma determinada altura, conciliei algumas aulas...[retificação
10 do entrevistado] Aliás, a minha vida profissional como jornalista na TSF conciliei-a com
11 algumas aulas...aí...[pensativo] despertei para a questão do ensino e, portanto para a
12 educação. Decidi, a uma determinada altura fazer uma licenciatura em ciências
13 religiosas na Universidade Católica e a partir da licenciatura em ciências religiosas...fazer
14 , [pensativo] portanto, estágio pedagógico no ensino e...pronto. E depois comecei o meu
15 percurso dando aulas ao ensino básico e secundário, primeiro numa escola pública...em
16 duas escolas públicas e depois, numa escola privada no colégio, aqui. No meio desse
17 percurso, eu estive...5 anos como vice-presidente numa escola pública e nessa altura,
18 da vice-presidência da escola, eu era a pessoa do conselho diretivo, era assim que se
19 chamava na altura, com o pelouro da educação especial e, despertou assim, esta
20 vontade de saber mais sobre a educação especial e portanto fui para a Escola Superior
21 de Educação fazer formação nesta área e também na Associação Portuguesa de Língua
22 Gestual fazendo o primeiro nível da língua gestual e, aqui no colégio foi-me feita essa
23 proposta...que ficasse a coordenar a equipa de educação especial e a trabalhar com os
24 alunos com necessidades educativas e...foi o que fiz durante os últimos 11 anos e a uma
25 determinada altura surge este convite para fazer parte da educação da Direção do
26 Colégio assumindo a coordenação do pré-escolar, uma vez que a formação em educação
27 especial me dava algum *know how* nesta área de desenvolvimento global da criança e
28 das suas características e pronto, foi assim que desde o ano passado coordeno o/a
29 educação pré-escolar aqui no Colégio.

30
31 **Ok! Tem feito, alguma formação contínua? Se sim, em que áreas?**

32 Sim, tenho feito várias formações ...[retificação do entrevistado] tenho feito formação
33 contínua ao longo destes anos e, em áreas muito diferentes, desde a área da educação

especial, ao desenvolvimento, essencialmente nestas duas áreas: educação especial e desenvolvimento da criança [pensativo] e uma coisa ou outra na área da inovação, das novas tecnologias mas acima de tudo nestas áreas da educação especial e do desenvolvimento da criança.

Ok. Muito bem!

Como sabe, o tema do meu trabalho é sobre a sesta na educação pré-escolar. E eu começo por lhe perguntar, como vê, de um modo geral, este assunto?

Olhe...eu tenho a perceção de que para as instituições é um assunto complicado porque requer espaço, para os pais e pediatras é um assunto complicado porque consideram que ela é importante! E então o que consideram os professores? [pensativo] Eu acho que os professores percebem que a educação [retificação do entrevistado] a sesta é um momento importante na vida das crianças sendo que, há sempre que prestar atenção, na minha perspetiva, aquilo que são as particularidades e portanto, termos muito estanke que a sesta sim ou não para os três, para os quatro ou para os cinco não me parece ser um bom critério, na medida em que pode haver crianças que necessitam desse tempo e crianças que não necessitam desse tempo, não é? Não seria dogmático! Eu acho que a sesta é importante, que as instituições devem possibilitar esse período de sesta, particularmente, até à idade...final de pré-escolar, até aos 4 anos seria o ideal, 5 anos... [pensativo] ainda assim, que não deve ser dogmática esta perspetiva na medida em que, deve possibilitar ajustar-se aquilo que são as características. Se eu vejo mais-valias? Sim, regra geral! E sinto a necessidade...que as crianças têm da sesta...sim, em regra geral! Há exceções e essas exceções, no meu entender, também devem ser respeitadas.

Ok! E sempre teve essa opinião ou foi mudando...?

Não! Quer dizer... [pensativo] primeiramente não pensava muito nisso! Acho que só comecei a pensar neste assunto, mais verdadeiramente, quando me confrontei com a educação pré-escolar! Acho que a maior parte dos professores, sim! Se nos perguntarem nós temos uma visão/perspetiva global sobre isso, temos. Acho que sim! Agora quando nos confrontamos com a educação pré-escolar, eu acho que temos uma visão mais clara

65 do assunto, não é? E claramente, nos três anos, nós sentimos essa necessidade e
66 sentimos, ainda muitas vezes nos quatro também!

67

68 **Antes de passar para a próxima questão, gostaria de saber quantas educadores e**
69 **auxiliares existem neste colégio?**

70 Ok! Então, educadoras são 9, nós temos nove salas e temos nove educadoras e auxiliares
71 são: 9,10,11,12,13...14 são 15!

72

73 **E quantos alunos existem em cada sala?**

74 A média é entre os 20 e os 25 alunos! Ao todo temos 202 crianças no pré-escolar!

75

76 **As crianças, em idade pré-escolar, neste Jardim-de-Infância costumam dormir a sesta?**

77 Sim, nos três anos! Alguns casos nos quatro (anos)! Por norma não nos cinco (anos), só
78 em situações excepcionais, mas não temos ninguém a dormir a sesta nos cinco anos.
79 Tivemos algumas crianças a dormirem nos quatro anos até janeiro, fevereiro.

80

81 **E quantas crianças é que dormem a sesta?**

82 A maior parte dos 3 anos todas, portanto seriam os 60 (alunos) que tínhamos no ano
83 passado. Estou a pensar no ano passado, porque é o ano de referência e mais os 7 ou 8
84 dos 4 anos. Portanto sessenta e...quase 70 crianças.

85

86 **Os dos 4 anos (alunos) também dormem com os dos 3 anos? Ou fazem-no em salas**
87 **diferentes?**

88 No ano passado dormiam no mesmo sítio mas este ano, devido até às restrições todas
89 do COVID, teremos que ajustar isso.

90

91 **Ok. Se sim, porque é que adotam a prática da sesta? E sempre foi assim? Se não, o que**
92 **é que levou à mudança?**

93 Da prática da sesta? **Sim, sim!** Eu acho que sempre adotamos a prática da sesta, não
94 tenho memória disso mas também não conheço o colégio...não conhecia o colégio tão
95 lá atrás, mas tenho a perceção de que sim, sempre adotamos e temos espaço próprio
96 para isso.

97

98 **Como é a gestão das rotinas do sono neste Jardim-de-Infância?**

99 O que é que fazemos? **Sim, sim!** As crianças almoçam! Depois do almoço, conforme vão
100 terminando, sobem (as escadas e a rampa) e vão à casa de banho, lavam as mãos,
101 dirigem-se para o dormitório. Começamos por aqueles processos normais, tirar os
102 sapatos, descalçar... Cada um tem a sua cama, cada criança tem a sua cama... a cama é
103 sempre a mesma e as educadoras organizam-se para que elas (crianças) possam dormir,
104 tapam-nos, há alguma música de fundo, há acompanhamento das educadoras e das
105 auxiliares na primeira meia hora e depois ficam duas colaboradoras que ficam a
106 acompanhar o sono, não é? **Sim, sim!** Temos casa de banho próxima para que as
107 crianças possam, necessitando de ter o seu... de ter a casa de banho acessível e temos
108 uma zona, dentro do dormitório, que é uma zona de...para as crianças ou que acordam
109 ou que não conseguem dormir poderem estar um bocadinho mais relaxadas com
110 almofadas, com alguns brinquedos, com alguns bonecos. Depois vão acordando, ao
111 longo de um período, não temos aquela coisa de acendermos a luz e de repente
112 acordam todos, não, obviamente, vão acordando e conforme vão acordando, a auxiliar
113 e a educadora vão preparando os que já estão acordados e vão descendo (as escadas e
114 a rampa) com aqueles que já estão preparados para começarem atividades mais
115 tranquilas: com música, pintura, um jogo, uma coisa mais tranquila.

116

117 **Quanto tempo demora a sesta?**

118 Em média, duas horas.

119

120 **Ok. Depois de almoço?**

121 Depois do almoço até às 14h30m.

122

123 **E como chegaram a essa rotina? Foi sempre assim ou tem havido alterações nas**
124 **estratégias ao longo do tempo?**

125 Não, não tem! Que eu saiba! Eu, pessoalmente, não fiz alteração nenhuma e a perceção
126 que eu tenho é que isso é uma rotina que foi feita há muitos anos no Colégio e que se
127 mantém.

128

129 **Ok! Os pais exercem algum tipo de influência na forma como é gerida a rotina do sono?**

130 **Se sim, de que forma?**

131 Não, eu acho que não exercem! Exercem um tipo de influência para haver sesta! Agora,
132 na forma como é exercida ou se é na sala ou se não é na sala ou se temos este ritual ou
133 aquele, não temos nenhuma influência. As crianças têm o seu brinquedo, o seu boneco
134 de apoio que fica sempre na sua cama mas não há nenhuma influência, nenhuma
135 pressão por parte dos pais.

136

137 **Ok! Sim, porque às vezes há aquela pressão dos pais de dizerem que os seus filhos não**
138 **podem dormir a sesta, há alguns que...**

139 Isso acontece uma vez ou outra e aí, nós avaliamos com os pais e às vezes até com o
140 médico se é necessário ou não. Pronto, nessa perspetiva, volta e meia existe algum pai
141 ou alguma mãe que diz que não pode dormir (o seu filho) senão não dorme à noite, não
142 é? **Sim, sim!** Ou tem que dormir porque senão quando eu estou com ele, depois ele já
143 está a dormir e eu não estou tempo nenhum de qualidade com ele, não é? Isso às vezes
144 acontece. Nós procuramos não ser muito influenciáveis nessa perspetiva. O princípio
145 para nós, tem de ser: a criança manifesta naquele horário do dia necessidade de sesta
146 ou não? Não vamos manter acordado (aluno) com sofrimento para que ele depois possa
147 dormir à noite, não nos faz sentido!

148

149 **E é habitual manifestarem dúvidas ou colocarem questões em relação à sesta? Se sim,**
150 **como?**

151 Sim, sim! Os pais colocam questões: onde é que? Quanto tempo é que é? Porque é que
152 não dormem nos quatro anos ou porque é que não dormem nos 5 anos? Eles levantam
153 este tipo de questões.

154

155 **Os profissionais, aqui no Jardim-de-Infância, sentem-se preparados para responder a**
156 **essas dúvidas?**

157 Eu penso que sim! Normalmente estas questões são colocadas à direção na reunião com
158 os pais ou às educadoras! Mas eu penso que sim! As pessoas estão à vontade com isso!
159 É uma prática que está muito interiorizada na vida do colégio, portanto, eu penso que é
160 tranquilo!

161

162 **Ok! Se tivesse oportunidade de propor algumas medidas para melhorar os processos**
163 **ou as políticas do Jardim-de-Infância relativamente à sesta, o que diria? Porquê?**

164 Olhe uma coisa que nós temos cá e não sei se todas...[retificação do entrevistado]... não
165 sei, não. Sei que nem todos têm e que eu acho que é importante que a sesta aconteça
166 num espaço próprio e não num espaço da sala! Acho que é mesmo importante que os
167 meninos se sintam e as meninas se sintam que têm...que há ali uma rotina de irem para
168 um determinado sitio, que tem um determinado ambiente que possibilita uma
169 determinada tranquilidade para dormir. Eu acho que isso, para mim, é o que me parece
170 mais significativo, a par da possibilidade de eles poderem dormir.

171

172 **Sim, sim! E é o que acontece aqui no Colégio?**

173 Sim, sim! E é o que acontece aqui!

174

175 **E parece-lhe que os outros profissionais aqui do Jardim-de-Infância têm a mesma**
176 **opinião? Porquê?**

177 Eu acho que sim. Daquilo que temos conversado com a equipa pedagógica e com as
178 auxiliares...parece-me que sim!

179

180 **Então, chegamos ao fim da nossa entrevista. Há alguma coisa que queira acrescentar**
181 **em relação ao que conversámos?**

182 Não, Mariana! Não há mais nada!

183

184 **Ok! Então, muito obrigada pela sua ajuda e colaboração!**

185 De nada! Foi um prazer, minha querida!

186

Anexo 4 – Protocolo da entrevista 2

1 **Protocolo 2**

2 **0:19:50**

3 **9/09/2020**

4
5 **Então, antes de começarmos, gostaria de conhece-la um pouco melhor sobre a sua**
6 **formação inicial, todo o seu percurso profissional, anos de experiência profissional?**

7 Eu sou uma pessoa um bocadinho distraída [risos] quanto ao tempo de serviço! Porque
8 eu já tenho, não sei, trinta e.... seis, acho eu... [pensativo]... trinta e seis ou trinta e cinco
9 anos de serviço e de experiência profissional! Tirei o meu curso de educadora na Maria
10 Ulrich e depois, bastante mais tarde, por volta de vinte e sete anos a minha licenciatura
11 na Universidade Católica de Lisboa...[pensativo]...como forma de crescer
12 profissionalmente. Achei que sim! Que foi muito proveitoso. Foi na verdade um crescer
13 diferente, um conhecimento e um saber diferente que adquiri e que nesta fase de...
14 profissional em que estou, neste momento, me ajudou extraordinariamente! Até digo
15 que tinha combinado com uma amiga minha que quando fôssemos avós iríamos tirar o
16 mestrado [risos] mas, na verdade, já sou avó e ela não! Portanto, não sei se chegarei tão
17 longe porque também, já não estou tão longe de uma suposta reforma! Vou fazer 61
18 anos! Adoro o que faço! Todos os dias vou feliz para o meu trabalho! Esta fase agora
19 tem sido muito difícil! **Sim, sim, sim!** Ainda para mais com a idade que tenho! Foi muito
20 difícil de ultrapassar! Isto vai ser difícil de dar continuidade um bocadinho a esta fase
21 em que estamos a viver mundialmente.... mas na verdade aquilo que eu dispensaria, na
22 minha vida profissional, era mesmo ser coordenadora [risos] porque gosto de ser
23 educadora... nunca fiz um trabalho igual durante tantos anos, numa fiz um trabalho igual
24 num ano e noutro ano porque claro que depende do grupo de crianças que temos e
25 depois isso leva-nos a um bocadinho à história da sesta também, não é? **Sim, sim!**
26 Porquê? Porque durante muitos anos trabalhei em IPSS'S...trabalhei numa IPSS durante
27 quinze... dezasseis anos e na verdade dormia-se, pronto! E, nessa altura, nem sequer se
28 contestava esse facto! Era um facto que num jardim de infância se dormia e se calhar
29 foi um bocadinho a partir daí, em que eu....as crianças do grupo dos cinco anos, que por
30 essa altura, os grupos era separados por faixas etárias! E, portanto as crianças dos cinco
31 anos, às vezes, já faziam um grande complô contra a sesta [risos] porque era quase mais
32 um castigo [risos] do que uma necessidade mas, na verdade, as escolas estavam feitas
33 para aquele ritmo! Quando eu entrei para a função pública, que é onde estou a trabalhar

34 no momento, e portanto já há muito tempo, foi virar quase o mundo de pernas para o
35 ar porque no fundo no fundo, as salas... o público não estava muito preparado, a nível
36 de condições físicas para ter pré-escolar e, portanto aproveitavam-se salas de primeiro
37 ciclo.... sei lá!...eu... foi sempre um pouco assim! Tenho colegas minhas que até estavam
38 em situações de salas de capelas mortuárias e tudo [risos] e, portanto, não havia
39 condições e não havia condições, não se fazia! E, então parece que passou a haver uma
40 nova visão do pré-escolar em que, na verdade, se estava ali para educar e ensinar e fazer
41 aprendizagens significativas e, portanto, se deixava essa função de... essa necessidade
42 da criança de dormir para a família! Portanto, eu lembro-me que, nos meus primeiros
43 anos na função pública, alguns... algumas das minhas crianças mais pequenas, às vezes,
44 por exemplo... eu no primeiro ano em que trabalhei na função pública, as crianças iam
45 comer a casa, que era outra coisa que às vezes acontecia e agora era quase impensável!
46 E então, eles às vezes, quando eram mais pequenos às vezes não vinham à tarde porque
47 as famílias achavam que eles precisavam de dormir. Exatamente! Depois fomos
48 crescendo de outra forma. Foi se vendo o pré-escolar mais como uma escolinha, não
49 será assim que se deve ver o jardim de infância.... na verdade, as grandes educadoras
50 de raiz não vêem assim o pré-escolar, vêem o jardim de infância mas na verdade passou-
51 se a ver o pré-escolar como um ano anterior à escola e, por isso, isso às vezes irrita um
52 bocado e ainda bem que eles agora têm...temos grupos heterogéneos porque ainda se
53 ouve muitas vezes: “ – O pré-escolar é aos 5 !” Não! O pré-escolar é tudo o que vem
54 antes da escola e, portanto não tem que ser nem aos 5... portanto é antes da escola! No
55 fundo é a segunda infância não é? A primeira infância é quando elas (crianças) estão na
56 creche e depois, a partir daí... e portanto, as crianças deixaram de dormir! E isto passou
57 a ser... sei lá...um facto de tal forma formatado que as educadoras começaram a ver as
58 coisas assim! E eu penso que é... esta nova geração... a tua geração que já está a abordar
59 este assunto de outra forma porque, na realidade, nós vemos que existem crianças que
60 necessitam dessa sesta, e porque é que nós fechamos os olhos porque não temos
61 condições... [risos]... não temos condições físicas, não temos condições de recursos
62 humanos... porque também não se pode... na verdade, na minha escola, às vezes, há
63 alguns que como a gente às vezes diz: “ caem de maduros”! Coitadinhos [risos] e acabam
64 por dormir! Mas não há condições! Não há condições para isso!

65

66 **Mas como é que eles dormem? Dormem num... dormem na sala?**

67 Dormem na sala! Dormem na sala, às vezes utilizamos... sei lá... tudo: se for só um, a
68 gente ainda tem ali... eu não tenho nenhum catre na sala mas tenho um colchãozinho
69 fininho daqueles tipo *yoga*! E portanto, vamos buscar... põe-se ali no tapete o colchão,
70 se for inverno tapa-se com uma mantinha e por ali fica. Na verdade, se for mais do que
71 um, a gente já não sabe o que há de fazer! E lembro-me ainda aqui na escola, onde estou
72 neste momento, que há alguns anos... bastantes anos atrás tive uma família, por
73 exemplo, que me... pronto, também percebi que na verdade, não havia ali
74 condições...mas não conseguia depois acordar a criança de manhã porque a criança
75 tinha sono e etc... então combinou comigo e a criança entrava um bocadinho mais tarde.
76 Isso também transtorna um bocadinho, a nível de trabalho... eu já percebi agora
77 que...isto é um assunto que está muito na voga e a tua geração está a lutar por esta...
78 este fator... mas entre ser obrigatória a sesta ou aboli-la... sei lá... não há muito
79 consenso. Na verdade, aquilo que se ouve e aquilo que os especialistas abordam é que,
80 como em todos os setores, se devia fazer isto abordando cada criança per si, não é? **Sim,**
81 **sim !** Eu acho que... sei lá [risos] não sei se é muito viável... eu que já estou há tanto
82 tempo sem... a trabalhar com grupos de vinte/vinte e cinco crianças, não sei como é que
83 iria abordar... e num grupo heterogéneo em que há quatro crianças que precisam de
84 dormir, cinco que dormem um bocadinho mas que acordam mais cedo e mais não sei
85 quantas que não precisam nada, nem querem, não podem, nem lhes apetece.... isto
86 tudo depende... tem que haver tempo para haver uma estrutura e uma organização mas
87 eu acho também...cada vez se está a dar... a desculpar mais as famílias porque temos,
88 na verdade, um trabalho que nos exigem muito tempo e que muitas vezes, as pessoas
89 não dão tempo aos filhos, é um facto! E, portanto, se eles dormissem a sesta, muito
90 provavelmente teriam um tempo mais... aproveitado com os pais, mas na verdade
91 estamos a tirar esta carga aos pais, se calhar era o nosso governo que devia pensar que
92 se as crianças, na verdade, estiverem cinco horas na escola não precisavam de dormir e
93 fariam todas as aprendizagens e teriam todas as oportunidades. Agora, qual é a família
94 que só pode ter a criança cinco horas na escola? Nenhuma, se calhar não em Portugal!
95 Tenho, na família, experiências de outros países, em que as pessoas saem às
96 quatro/cinco horas do trabalho! Não pensam! Acabam ali, o trabalho acaba ali, não é
97 como nós! Nós acabamos... até podemos acabar às cinco, às seis, às sete mas depois

vamos a correr e buscar os filhos para a escola e depois vamos fazer o jantar e depois ainda vamos ligar o computador e ainda vamos trabalhar mais um bocadinho e, portanto, e é esta vida acelerada que leva... eu acho que é a vida acelerada do povo português, que leva a que se tenha a necessidade de olhar de novo para a sesta como um fator de grande importância e desenvolvimento nas aprendizagens até que a própria criança faz.

Insistindo neste assunto da sesta, já estive a falar um bocadinho sobre isto mas como vê, de um modo geral, este assunto? Se sempre teve essa opinião? Se sim ou se não?

Pois é ! É como te digo... nem sempre tive essa opinião, na verdade! Quando eu era mais jovem e era educadora numa escola onde se dormia, achava que aquilo era lógico, pronto! Neste momento, eu verifico que há necessidade de algumas crianças dormirem mas não consigo entender como é que nós ou dificilmente...lá está, é preciso uma grande estrutura e uma grande organização, no fundo empresarial, porque somos função pública mas é como se fosse uma empresa! A escola é uma empresa que cresce com a parte pedagógica que nós damos. É preciso uma estrutura e uma organização para que isso possa acontecer, de forma a ter qualidade porque, lá está, aquilo que eu faço de momento, não é dar um sono de qualidade aquela criança que necessita é arranjar uma solução rápida! E na verdade, não é isso que as crianças precisam! Também acho que os grupos heterogéneos são muito mais ricos mas isso iria dificultar, de novo, esta panorâmica da sesta porque na verdade poderá haver crianças que aos cinco anos necessitariam de dormir, mas a maioria delas, como eu disse logo desde o principio, para elas aquilo é um castigo portanto quem precisa de dormir são os mais pequeninos e, portanto, ou teriam que estar separados ou teriam que ter, pronto... então, porque não a creche ser até um bocadinho mais tarde? Também é uma alternativa!

Antes de passar para a próxima questão, gostaria de saber quantos educadores e auxiliares existem neste jardim de infância?

Então, nós no jardim de infância onde eu trabalho e no agrupamento de escolas onde eu trabalho, temos uma educadora e uma assistente por cada sala que pode ter vinte a vinte e cinco crianças, conforme as necessidades e, no meu caso, tenho mais uma assistente operacional de educação que está afeta às crianças que estão agora no

130 cinquenta e quatro... esta assistente tem um horário que lhe permite dar apoio às salas
131 que têm estas crianças, não coincidindo... não tentando coincidir com as terapias que
132 estas crianças também têm.

133

134 **E quantos alunos existem em cada sala ?**

135 Em cada sala é assim, pronto... vinte e cinco numa sala que não tem crianças que
136 precisem de um apoio especial e vinte crianças que nas salas tem crianças com apoio,
137 poderão legalmente seriam no máximo duas mas, às vezes, há mais (crianças) mas duas
138 será o máximo de crianças que reduzem... que sejam redutoras na turma.

139

140 **Ok! As crianças, em idade pré-escolar, neste jardim de infância costumam dormir a**
141 **sesta?**

142 Neste jardim de infância não, que é público! [Risos] só quando caem de maduros como
143 eu digo [risos].

144

145 **Se não dormem, porque motivo?**

146 Porque não temos condições! É mesmo isso! Eu já tenho tido mesmo famílias
147 conhecidas, famílias que já tiveram lá (jardim de infância) os irmãos, que acabam por
148 deixar os mais pequeninos numa ipss, por exemplo, mais um ano porque a própria
149 família reconhece que a criança ainda precisa de dormir e, portanto, deixa ficar na escola
150 onde ela (criança) tem condições para dormir.

151

152 **Ok! Sempre foi assim? Sempre não existiu sesta?**

153 Sim, no público não! **Ok!** No público nunca existiu sesta!

154

155 **E os pais costumam perguntar... exercer algum tipo de influência na forma como é**
156 **gerida... por exemplo: - “ O meu filho quer dormir a sesta ou não?**

157 Eu acho que só não perguntam porque já sabem que ali não há [risos] mas, como disse,
158 já tem questionado a necessidade do seu próprio filho ter que dormir ou precisar de
159 dormir e termos chegado a qualquer tipo de acordo que seja um bocadinho mais
160 favorável para a criança.

161

162 **Ok! Voltando à questão da vida profissional, tem feito alguma formação contínua?**

163 Todos os anos! Às vezes, há anos em que se fazem várias! Também depende das
164 formações que aparecem, do interesse que a pessoa tem no momento...pelo menos
165 vinte e cinco horas por ano, eu faço. Depois se muitas vezes oficinas são logo cinquenta,
166 às vezes calha algum ano em que possa fazer duas oficinas. Das últimas... à dois anos fiz
167 na... tornamo-nos numa escola... entrei numa escola bilingue e, portanto, fizemos uma
168 formação que está a ter continuidade de inglês. E, portanto, são sempre... é sempre
169 acrescido do interesse do momento ou daquilo que aparece!

170

171 **Ok! Chegamos ao fim da nossa entrevista. Se há alguma coisa que queira acrescentar**
172 **em relação ao que conversámos?**

173 Não!

174

Anexo 5 – Protocolo da entrevista 3

1 **Protocolo 3**

2 **2/10/2020**

3 **0:13:27**

4
5 **Antes de passarmos para o tema geral da nossa entrevista, gostaria de conhecê-lo(a)**
6 **um pouco melhor...o seu percurso profissional, os seus anos de experiência... o seu**
7 **percurso profissional desde que tirou o seu curso até à atualidade, à sua situação**
8 **profissional atual.**

9 Muito bem. Então, eu tirei o curso na Maria Ulrich, na altura eram 4 anos e pronto, no
10 fim do quarto ano de licenciatura ainda não tínhamos acabado... o colégio ia abrir um
11 dos polos, que é este, e então tivemos a oportunidade eu e uma amiga de irmos a uma
12 entrevista e depois tivemos a sorte de sermos selecionadas. Por isso, mal acabou
13 [retificação do entrevistado] mal terminei o curso vim para este colégio e onde tenho
14 permanecido. Significa que este é o meu décimo quarto ano aqui no colégio com jardim
15 de infância com idades entre os 3 e os 5 anos.

16
17 **E...foi educadora e depois passou a coordenadora?**

18 Sim! Educadora nunca se deixa de ser...[risos]...**Claro!** Sou educadora sim e há quatro
19 anos...para além de ser educadora tenho esta responsabilidade. **Ok!**

20
21 **E tem feito alguma formação contínua? Se sim, em que áreas?**

22 Formação contínua...temos a sorte de ter aqui no colégio...formação todos os anos e
23 não é de temas.... são de temas variados. **Sim, sim!** Porquê? Porque quem se interessa
24 pela educação interessa-se por tudo! **Sim, sim!** E o colégio acredita que só educa quem
25 se deixa educar e por isso, temos a graça de termos formações no verão, na páscoa, no
26 natal muito abrangentes que de facto nos abram os horizontes e que nos ajudem a
27 educar melhor. **Sim, e isso é muito importante!**

28
29 **E essa formação foi importante para as suas funções atuais?**

30 Sim, sim! Sem dúvida alguma!

31
32 **Ok! Como sabe, o tema do meu trabalho é sobre a sexta na educação pré-escolar. E eu**
33 **começo por lhe perguntar, como vê, de um modo geral, este assunto?**

34 Vejo o assunto da sesta como...com a mesma importância que outro assunto nesta
35 idade possa ter como a alimentação, por exemplo, não é ? **Sim, sim!** Não vejo estes dois
36 assuntos como temas da moda como tu sabes, a alimentação e a sesta são dois temas
37 que estão a ser muito falados e há uns que opinam de uma maneira e outros doutra.
38 Vejo estes dois assuntos como verdadeiramente importantes, nestas faixas etárias
39 [retificação do entrevistado] nesta faixa etária, mas sem ser temas da moda, ou seja, o
40 que me interessa é que as crianças sejam bem alimentadas e que tenham um
41 descanso...bom independentemente se necessitam da sesta ou se não necessitam, ou
42 seja, é mesmo importante irmos à sensibilidade e à [retificação do entrevistado] ao
43 encontro de cada família. Não impomos nada!

44
45 **E sempre teve essa opinião? Se não, porquê?**

46 Sempre tive essa opinião! **Ok!** E depois, também ajuda muito sermos mães não é? **Sim,**
47 **sim!** Ou seja, já tinha esta opinião depois, aliar à experiência de educadora ao facto de
48 ser mãe de quatro filhos também ajuda muito a dar consistência ao modo de pensar que
49 já tinha.

50
51 **Antes de passar para a próxima questão, gostaria de saber quantos educadores,**
52 **auxiliares existem nesta instituição?**

53 Então, nós não... em primeiro lugar não designamos por auxiliar. **Ah, ok!** Não faz mal,
54 também é interessante saberes isso! **Sim, sim!** São educadoras titulares, que é a
55 educadora principal e educadoras de apoio! Porque é que não designamos por auxiliar?
56 Porque mesmo as educadoras de apoio são formadas, normalmente, em educação ou
57 noutra área que ajude a educar bem e, por isso, são educadoras de apoio e todas
58 participam na avaliação, no planeamento. **Isso é muito importante!** É verdade! É muito
59 bom! Nos três anos, nós temos sempre três pessoas: uma educadora titular e duas
60 educadoras de apoio. Nos quatro anos: uma educadora titular e uma de apoio e nos
61 cinco anos, a mesma coisa.

62
63 **Ok! E quantas crianças?**

64 Os grupos são à volta de 30 alunos! **Ok!** Porquê? Porque nós fazemos tudo em meio
65 grupo! Enquanto metade da turma está na educação física, por exemplo, os outros

66 quinze estão a fazer um trabalho mais específico com as educadoras na sala. Senão fosse
67 desta maneira não nos poderíamos dar ao luxo de ter esta turma [retificação do
68 entrevistado] este número de alunos. Temos este número de alunos porque temos uma
69 proposta educativa que nos permite ter este número e uma estrutura humana que
70 assegura este número de alunos.

71
72 **E as crianças, em idade pré-escolar, nesta instituição costumam dormir a sesta?**

73 Sim, nos três anos! **Ok!** Nos três anos têm essa possibilidade, ou seja, têm essa
74 possibilidade sempre, mais uma vez, mas o mais [retificação do entrevistado] o que nós
75 sugerimos que aos três anos é mesmo uma grande importância pela transição, muitos
76 vêm de uma escola pequena para uma escola grande, muitos vêm de casa e pela
77 primeira vez vêm para o colégio e é uma idade que [pensativo]é comum que precisam
78 ainda de descansar a meio do dia! Não é? **Sim, sim!** Por isso, nos três anos faz parte da
79 nossa maneira de fazer sim, termos e privilegiarmos esse tempo de sesta que são duas
80 horas! Se algum aluno dos quatro ou algum aluno dos cinco, a família sentir essa
81 necessidade e em conversa connosco concluirmos que de facto é importante ter esse
82 tempo, então nós ajudamos a que isso aconteça. **Sim, sim!** Nunca deixamos de fazer só
83 porque é dos 4 ou dos 5 está bem ? **Sim, sim!**

84
85 **E sabe, mais ou menos, o número de crianças que dormem a sesta?**

86 Sim, dormem os trinta dos três anos!

87
88 **Ok! E os que não dormem?**

89 São os 4 e os 5! O que é que acontece? Ao longo do ano, os três anos vai se percebendo
90 que alguns vão deixando de precisar de dormir! **Sim, sim!** Por isso, vão tendo alta da
91 sesta [risos].

92
93 **Ou seja, vão ao encontro das necessidades e das características das crianças?**

94 Exatamente! Essa é a nossa principal preocupação! Independentemente de estarmos a
95 cumprir determinada coisa.

96
97 **Se sim, porque adotam a prática da sesta? E sempre foi assim?**

98 Sempre foi assim!

99

100 **Ok! Não existiu nenhuma mudança?**

101 Não!

102

103 **Ok! E as crianças...por exemplo, se houver a necessidade das crianças com 4 e 5 anos**

104 **dormirem a sesta, elas dormem todos do mesmo espaço?**

105 Sim, sim! Tem que ser porque não existe outra maneira! E aí é uma questão física. **Sim,**

106 **sim!**

107

108 **Como é a gestão das rotinas do sono neste jardim de infância? Ou seja, como é o**

109 **momento da sesta?**

110 Então, o momento da sesta é após o almoço, após o momento de higiene, depois de

111 irem à casa de banho. Depois, o que fazemos é: cada um tem a sua cama, os lençóis são

112 do colégio, podem trazer de casa um lençol de cima, uma manta, um boneco, o que eles

113 estiverem habituados para dormirem em casa. Depois o que nós fazemos é despimo-los

114 da cintura para baixo, ficam só de cuequinha e a parte de cima e depois no momento de

115 adormecer temos uma música tranquila para ajudar a adormecer. E pronto, estão todos

116 deitadinhos com, normalmente, um a dois adultos depende do início da sesta ainda

117 permanecem muitos acordados estão dois e à medida que vão adormecendo não é

118 preciso estarem dois adultos por ali.

119

120 **Ok! Por exemplo, se uma criança dos quatro anos for dormir a sesta, ela é**

121 **acompanhada pela auxiliar até à sala?**

122 Se uma criança dos quatro ou dos cinco anos quiser dormir a sesta é acompanhada pelo

123 adulto da sua sala até à sala onde estão a dormir a sesta.

124

125 **Ok! E depois o resto do grupo está em atividade normal?**

126 Está no recreio ou noutro tipo de atividade! Mas isso é muito raro, nós temos crianças

127 doutras idades (4/5 anos) a dormirem a sesta.

128

129 **Ok! E a sesta é dentro das salas ou têm outro espaço específico?**

130 É dentro da dos três anos.
131
132 **Ok! E como chegaram a essa rotina? Foi sempre assim?**
133 Sim, foi sempre assim!
134
135 **Ok! E parece-lhe ser a abordagem mais adequada? Porquê?**
136 Parece-me que sim!
137
138 **Os pais exercem algum tipo de influência na forma como é gerida a rotina do sono? Se**
139 **sim, de que forma?**
140 Só no nível de percebermos o que eles gostam para adormecer... só nesse nível mais do
141 que isso não!
142
143 **Ok! Mas às vezes há aqueles pais que questionam e dizem que o seu filho não precisa**
144 **de dormir a sesta porque à noite não dorme!**
145 Ah! Mas isso vamos avaliando! É o que estava a dizer no início! A nossa preocupação
146 sempre...não é cumprir uma coisa...uma rotina mas sim ir de encontro à necessidade do
147 aluno e daquela família. **Ok!** Se há um aluno que não necessita da sesta porque prejudica
148 o final do dia esse aluno junta-se ao recreio com os alunos dos quatro e dos cinco anos
149 e não dorme. Isto tudo bem combinado com a família!
150
151 **É habitual manifestarem dúvidas ou colocarem questões em relação à sesta? Se sim,**
152 **como?**
153 Sim, mas muito tranquilamente! Não é o assunto!
154
155 **Os profissionais aqui na instituição sentem-se preparados para responder a essas**
156 **dúvidas?**
157 Sim, sentem-se preparados!
158
159 **Se tivesse a oportunidade de propor algumas medidas para melhorar os processos ou**
160 **as políticas desta instituição relativamente à sesta, o que diria? Porquê?**

161 Olhe, a única coisa que eu melhoraria era a sesta não acontecer na própria sala mas é
162 por uma questão de logística. **Sim, sim!** Idealmente, era termos outra sala onde isso
163 acontecesse só porque estavam as camas já montadas todos os dias. Do que termos esta
164 logística diária de pôe catres tira catres. Era a única coisa que eu mudaria mas que não
165 é minimamente a nossa prioridade [risos]

166

167 **E parece-lhe que os outros profissionais aqui nesta instituição têm a mesma opinião?**
168 **Porquê?**

169 Tem a mesma opinião exatamente por isso porque pôr trinta camas todos os dias é
170 muito, não é? [risos] **É muito!** São camas leves mas é um tempo que não podemos estar
171 com os alunos porque temos de estar a montar e desmontar.

172

173 **Chegamos ao fim da nossa entrevista. Há alguma coisa que queira acrescentar em**
174 **relação ao que conversámos?**

175 Não, não queria acrescentar nada! Só agradecer e dizer que mais uma vez que acho
176 estes temas muito importantes mas ao nível da sua importância não é? Tu estás a
177 estudar, e sabes! Há muito... Existem temas que à alturas em que estão muito na moda:
178 agora devem dormir todos e não é assim! Não é? **Sim, sim!** O que nós temos de fazer é
179 de ir ao encontro à necessidade do aluno independentemente se há uma pessoa agora
180 que está na moda a dizer que eles tem de dormir a sesta até aos 18 anos. Por isso, é a
181 única coisa que gostava de acrescentar. Estes temas são importantes ao seu nível,
182 obviamente!

183 Obrigada!

184

185 **Agradeço muito toda a sua ajuda!**

186

187

Anexo 6 – Cálculo do alfa de Krippendorff (2013): fiabilidade intercodificadores

Run MATRIX procedure:

Krippendorff's Alpha Reliability Estimate

Alpha	LL95%CI	UL95%CI	Units	Observrs	Pairs
Nominal , 7745	,6492	,8998	42,0000	2,0000	42,0000

Probability (q) of failure to achieve an alpha of at least
alphamin:

alphamin	q
,9000	,9868
,8000	,7098
,7000	,1714
,6700	,0532
,6000	,0100
,5000	,0002

Number of bootstrap samples: 5000

Judges used in these computations:

MAC ACF

Examine output for SPSS errors and do not interpret if any
are found

----- END MATRIX -----

Anexo 7 – Dicionário de Categorias

Dicionário de Categorias

Categoria	Subcategoria	Descrição	Exemplos UR
Tema A: Entrevistado			
A1) Formação inicial e contínua	A1.1) A formação inicial não é em Educação de Infância	Tem outra licenciatura não relacionada com Educação de Infância	- “A minha primeira formação é jornalismo.” (Coord. Privado)
	A1.2) Tem a licenciatura em Educação de Infância tirada na ESSE Maria Ulrich	É o caso das coordenadoras do jardim de infância público e do jardim de infância da IPSS	- “Tirei o meu curso de educadora na Maria Ulrich” (Coord. Público) - “eu tirei o curso na Maria Ulrich, na altura eram 4 anos” (Coord. IPSS)
	A1.3) Tem formação continua em várias áreas da Educação Infância	Através de ações de formação de curta duração	- “essencialmente nestas duas áreas: educação especial e desenvolvimento da criança” (Coord. Privado) - “Todos os anos!” (Coord. Público) - “formação todos os anos e não é de temas.... são de temas variados.” (Coord. IPSS)
2) Percurso Profissional	A2.1) Assim que tirou o curso começou a trabalhar nesta escola como educadora e coordenadora	Não tem experiência de trabalho em outros contextos educativos	- “Há quatro anos...para além de ser educadora tenho esta responsabilidade [coordenadora do pré-escolar].” (Coord.IPSS)
	A2.2) Trabalhou noutros estabelecimentos de ensino, antes do atual e com outras funções	Tem experiência de trabalho noutros estabelecimentos de ensino onde exerceu funções diferentes da atual	- “Porque durante muitos anos trabalhei em IPSS’S.” (Coord. Público) - “estive...5 anos como vice-presidente numa escola pública” (Coord.Privado) - “E depois comecei o meu percurso dando aulas ao ensino básico e secundário” (Coord.Privado)

Categoria	Subcategoria	Descrição	Exemplos UR
2) Percurso Profissional	A2.3) Exerce as atuais funções há mais de 3 anos	É coordenador do JI público há mais de 3 anos.	- “mas na verdade aquilo que eu dispensaria, na minha vida profissional, era mesmo ser coordenadora [risos]” (Coord. Público) - “Quando eu entrei para a função pública, que é onde estou a trabalhar no momento e, portanto, já há muito tempo,” (Coord. Público)
	A2.6) Exerce as atuais funções há menos de 2 anos	É coordenador do JI há 1 ano.	- “desde o ano passado coordeno o/a educação pré-escolar aqui no Colégio.” (Coord. Privado)
Tema B: A sesta na educação pré-escolar			
B3) Políticas institucionais sobre a sesta	B3.1) Aos 3 e 4 anos podem dormir a sesta	Caso sintam necessidades, as crianças com 3 e 4 anos podem dormir a sesta. A de 5 anos, só em casos excecionais.	- “A maior parte dos 3 anos todas, portanto seriam os 60 [alunos] que tínhamos no ano passado.” (Coord. Privado) - “e mais os 7 ou 8 dos 4 anos.” (Coord. Privado) - “Por norma não nos cinco [anos], só em situações excecionais,” (Coord. Privado)
	B3.2) Podem dormir a sesta só aos 3 anos	As crianças com 3 anos dormem a sesta porque demonstram a necessidade de dormir. As mais velhas não.	- “Mas isso é muito raro, nós termos crianças doutras idades (4/5 anos) a dormirem a sesta.” (Coord. IPSS)
	B3.3) Não dormem a sesta	No jardim de infância, as crianças entre os 3 e os 5 anos não dormem a sesta.	- “No público nunca existiu sesta!” (Coord. Público)
	B3.4) Não existe muito consenso relativamente à prática da sesta	Há opiniões a favor e contra a prática da sesta na Educação Pré-escolar. (Ferreira <i>et al.</i> 2018 ; Coelho,2009,)	- “entre ser obrigatória a sesta ou aboli-la... sei lá... não há muito consenso” (Coord. Público)

Categoria	Subcategoria	Descrição	Exemplos UR
B3) Políticas institucionais sobre a sesta	B3.4.1) há 15/16 anos dormia-se a sesta nos jardins de infância	Há 15/16 anos, as crianças com idade compreendida entre os 3 e os 5 anos podiam dormir a sesta nos jardins de infância	- “trabalhei numa IPSS durante quinze... dezasseis anos e na verdade dormia-se” (Coord. Público) - “Era um facto que num jardim de infância se dormia” (Coord. Público)
	B3.4.2) atualmente há uma nova visão do pré-escolar	Os educadores trabalham com as crianças para que elas adquiram competências específicas. Não se trata de prepará-las apenas para o 1º ciclo. (Assembleia da República, 1986; Silva <i>et al.</i> 2016)	- “E, então parece que passou a haver uma nova visão do pré-escolar em que, na verdade, se estava ali para educar e ensinar e fazer aprendizagens significativas” (Coord. Público) - “Foi se vendo o pré-escolar mais como uma escolinha, não será assim que se deve ver o jardim de infância” (Coord. Público) - “mas na verdade passou-se a ver o pré-escolar como um ano anterior à escola” (Coord. Público) - E isto [as crianças deixarem de dormir a sesta] passou a ser... sei lá...um facto de tal forma formatado que as educadoras começaram a ver as coisas assim” (Coord. Público)
C4) Importância da sesta para o desenvolvimento	C4.1) deve possibilitar-se a sesta até aos 4/5 anos	As equipas educativas devem facilitar a prática da sesta até aos 4/5 anos de idade para promoverem o desenvolvimento e bem-estar de cada criança (Vasconcelos <i>et al.</i> 2017; Cordeiro, 2015)	- “que as instituições devem possibilitar esse período de sesta, particularmente, até à idade...final de pré-escolar, até aos 4 anos seria o ideal, 5 anos” (Coord. Privado) - “ainda assim, que não deve ser dogmática esta perspetiva” (Coord. Privado) - “eu acho que é a vida acelerada do povo português, que leva a que se tenha a necessidade de olhar de novo para a sesta como um fator de grande importância e desenvolvimento nas aprendizagens até que a própria criança faz.” (Coord. Público) - “Nunca deixamos de fazer só porque é dos 4 ou dos 5” (Coord. IPSS)

Categoria	Subcategoria	Descrição	Exemplos UR
C4) Importância da sesta para o desenvolvimento	A4.2) depende das necessidades de cada criança	“A sesta deve ser promovida pela educadora de infância na presença de manifestações de privação de sono ou necessidade de sesta pela criança.” (Vasconcelos <i>et al.</i> 2017, p.7)	- “O princípio para nós, tem de ser: a criança manifesta naquele horário do dia necessidade de sesta ou não?” (Coord. Privado) - “Se algum aluno dos quatro ou algum aluno dos cinco, a família sentir essa necessidade e em conversa connosco concluirmos que de facto é importante ter esse tempo, então nós ajudamos a que isso aconteça.” (Coord. IPSS) - “Neste momento, eu verifico que há necessidade de algumas crianças dormirem” (Coord. Público)
	A4.3) é indispensável até aos 3 anos	As crianças com 3 anos de idade necessitam de dormir a sesta para que tenham um desenvolvimento global (Bouton, 1996, Cordeiro, 2015; Vasconcelos <i>et al.</i> 2017)	- “é uma idade que [pensativo]é comum que precisam ainda de descansar a meio do dia!” (Coord. IPSS) - “E claramente, nos três anos, nós sentimos essa necessidade [das crianças dormirem a sesta]” (Coord. Privado) - “portanto, quem precisa de dormir são os mais pequeninos” (Coord. Público)
	A4.4) para os educadores é importante	Os educadores consideram que a prática da sesta é bastante importante para as crianças para que se conseguem desenvolver plenamente.	- “o que me interessa é que as crianças sejam bem alimentadas e que tenham um descanso...bom independentemente se necessitam da sesta ou se não necessitam,” (Coord. Ipss) - “E sinto a necessidade...que as crianças têm da sesta...sim, em regra geral! (Coord. Privado) - “E eu penso que é... esta nova geração... a tua geração que já está a abordar este assunto [a sesta no pré-escolar] de outra forma porque, na realidade, nós vemos que existem crianças que necessitam dessa sesta,” (Coord. Público)
Tema C: A prática da sesta nos jardins de infância			
A5) Gestão da sesta	A5.1) Há espaços adequados para a sesta	Na IPSS e no colégio há espaços com os requisitos necessários para a prática da sesta	- “dirigem-se para o dormitório.” (Coord. Privado) - “É dentro da dos três anos.” (Coord. IPSS)

Categoria	Subcategoria	Descrição	Exemplos UR
	A5.2) Em vez da sesta, há momentos de descanso	No JI público, se uma das crianças precisar de dormir, a educadora coloca um colchão de <i>yoga</i> e um cobertor num espaço resguardado da sala para que a criança possa dormir tranquilamente.	- “Dormem na sala!” (Coord. Público) - “às vezes utilizamos... sei lá... tudo: se for só um, a gente ainda tem ali... eu não tenho nenhum catre na sala mas tenho um colchãozinho fininho daqueles tipo yoga!” (Coord. Público) - “porque, lá está, aquilo que eu faço de momento, não é dar um sono de qualidade aquela criança que necessita é arranjar uma solução rápida!” (Coord. Público)
	A5.3) A sesta dura 2 horas, a seguir ao almoço	Na IPSS e no privado o momento da sesta tem duração de duas horas e realiza-se depois do almoço.	- “Em média, duas horas.” (Coord. Privado) - “termos e privilegiarmos esse tempo de sesta que são duas horas!” (Coord. IPSS) - “o momento da sesta é após o almoço,” (Coord. IPSS)
	A5.4) as educadoras e auxiliares acompanham o momento da sesta	Durante a sesta está sempre presente, na sala, uma educadora ou auxiliar da sala para ajudar as crianças.	- “com, normalmente, um a dois adultos depende do início da sesta ainda permanecem muitos acordados estão dois (Coord. IPSS) - “há acompanhamento das educadoras e das auxiliares na primeira meia hora” (Coord. Privado) - “e depois ficam duas colaboradoras que ficam a acompanhar o sono,” (Coord. Privado)
	A5.5) cada criança tem a sua cama e o seu objeto de transição	No momento da sesta, cada criança tem a sua cama identificada com o seu nome e o seu objeto de transição para se sentir mais tranquila e segura.	- “Depois, o que fazemos é: cada um tem a sua cama, os lençóis são do colégio, podem trazer de casa um lençol de cima, uma manta, um boneco, o que eles estiverem habituados para dormirem em casa.” (Coord. IPSS) - “Cada um tem a sua cama, cada criança tem a sua cama...” (Coord. Privado) - “As crianças têm o seu brinquedo, o seu boneco de apoio que fica sempre na sua cama” (Coord. Privado)

Categoria	Subcategoria	Descrição	Exemplos UR
A6) Envolvimento dos pais	A5.6) A sesta inclui as rotinas da higiene e do vestir/despir	Associados à sesta, existem dois rituais de higiene e de conforto para as crianças : ida à casa de banho e de tirar os sapatos e as calças para as crianças.	- “conforme vão terminando, sobem [as escadas e a rampa] e vão à casa de banho, lavam as mãos,” (Coord. Privado) - “após o momento de higiene, depois de irem à casa de banho.” (Coord. IPSS) - “Depois o que nós fazemos é despimo-los da cintura para baixo, ficam só de cuequinha e a parte de cima” (Coord. IPSS) - “Começamos por aqueles processos normais, tirar os sapatos, descalçar...” (Coord. Privado)
	A5.7) No colégio, depois da sesta ou em alternativa há relaxamento	Existem dois momentos de relaxamento, durante e depois da sesta: + dentro do dormitório, com almofadas e alguns brinquedos para as crianças que acordam ou que não conseguem dormir; + depois, as crianças realizam atividades mais tranquilas (ex: pinturas, jogos com música de fundo relaxante)	- “e temos uma zona, dentro do dormitório, que é uma zona de...para as crianças ou que acordam ou que não conseguem dormir” (Coord. Privado) - “poderem estar um bocadinho mais relaxadas com almofadas, com alguns brinquedos, com alguns bonecos.” (Coord. Privado) - “e vão descendo [as escadas e a rampa para irem para a sala] com aqueles que já estão preparados para começarem atividades mais tranquilas: com música, pintura, um jogo, uma coisa mais tranquila.” (Coord. Privado)
	A6.1) as equipas educativas respondem a dúvidas dos pais	As equipas educativas devido à sua experiência e aos conhecimentos que têm sobre a temática da sesta sentem-se preparados para responderem às questões levantadas pelos pais	- “As pessoas estão à vontade com isso! É uma prática que está muito interiorizada na vida do colégio, portanto, eu penso que é tranquilo!” (Coord. Privado) - “Sim, sentem-se preparados [para responder às dúvidas]!” (Coord. IPSS)
	A6.2) os pais pressionam para que haja sesta	Nas reuniões com as equipas educativas, os pais pedem aos coordenadores e educadores haja sesta porque sentem que os seus filhos necessitam.	- “Exercem um tipo de influência para haver sesta!” (Coord. Privado) - “Os pais colocam questões: onde é que? Quanto tempo é que é? Porque é que não dormem nos quatro anos ou porque é que

Categoria	Subcategoria	Descrição	Exemplos UR
A7) Melhorias desejáveis	A7.1) a creche terminar um ano mais tarde	As crianças ficarem até aos 3/4 anos na creche para que tenham a possibilidade de dormirem a sesta.	não dormem nos 5 anos? Eles levantam este tipo de questões.” (Coord. Privado) - “para os pais e pediatras é um assunto [a sesta no pré-escolar] complicado porque consideram que ela é importante!” (Coord. Privado)
			- “Também é uma alternativa (a creche terminar mais tarde)!” (Coord. Público) - “então, porque não a creche ser até um bocadinho mais tarde?” (Coord. Público)
	A7.2) modificar/melhorar a estrutura e organização nos JI públicos	Para que a sesta seja possível, é necessário alterar a estrutura e organização em todos os JI públicos (ex: mais auxiliares; mais salas) (Partido Comunista Português, 2018).	- “É preciso uma estrutura e uma organização para que isso possa acontecer, de forma a ter qualidade” (Coord. Público) - “não temos condições físicas, não temos condições de recursos humanos.” (Coord. Público) - “é preciso uma grande estrutura e uma grande organização, no fundo empresarial, porque somos função pública, mas é como se fosse uma empresa!” (Coord. Público)
	A7.3) os JI devem ter um espaço próprio para a sesta	Todos os JI devem ter um espaço próprio para a sesta, com as condições adequadas (ex. catre/colchão; temperatura ambiente; ambiente calmo, sem ruído e escuro e sob vigilância) (Cordeiro,2017; Vasconcelos <i>et al.</i> 2017)	- “a única coisa que eu melhoraria era a sesta não acontecer na própria sala, mas é por uma questão de logística.” (Coord. IPSS) - “Sei que nem todos têm e que eu acho que é importante que a sesta aconteça num espaço próprio e não num espaço da sala!” (Coord. Privado) - Daquilo que temos conversado com a equipa pedagógica e com as auxiliares...parece-me que sim [opinião sobre a alteração das políticas dos ji sobre a sesta]!” (Coord. Privado) - Tem a mesma opinião [da sesta não acontecer na própria sala] exatamente por isso porque pôr trinta camas todos os dias é muito” (Coord. IPSS)

