



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Educação

Os hábitos de sono e suas implicações em contexto educativo

Marisa Camacho de Abreu

Santarém, julho de 2016



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Educação

Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Prática de Ensino Supervisionada em Educação do 1.º Ciclo de Ensino Básico- 1.º e 2.º

Os hábitos de sono e suas implicações em contexto educativo

**Relatório Final apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Educação
Pré- Escolar e em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico**

Discente:

Marisa Camacho de Abreu

Orientado por:

Professora Doutora Sónia Seixas

Santarém, julho de 2016

Agradecimentos

À professora Doutora Sónia Seixas, pela orientação e os conhecimentos transmitidos,

Aos meus Pais, pela educação, apoio e amor,

A minha irmã, cunhado e sobrinho, pelos momentos em que não estive disponível e não pude acompanhar o crescimento do nosso príncipe.

Ao meu irmão, por fazer parte de mim,

Ao Victor, pela força, suporte e amor ao longo destes anos de curso,

Às minhas amigas e colegas, pela amizade e pelos chocolates nos momentos de maior aflição,

Às Educadoras de Infância e Professoras de 1.º ciclo, pela colaboração e a força nesta investigação,

E, um muito obrigado ao meu anjo, por olhares sempre por mim.

Obrigada!

Resumo

O presente relatório de estágio apresenta, de forma sucinta, o percurso desenvolvido ao longo de três semestres. A primeira parte é referente aos estágios curriculares.

Na segunda parte apresenta-se o trabalho de investigação, do qual, os objetivos principais passam por perceber se os hábitos de sono têm repercussões no contexto educativo e conhecer as estratégias de promoção de hábitos de sono dos profissionais de educação. A investigação é de natureza qualitativa, assentando na análise descritiva do questionário implementado aos pais e da análise das entrevistas às educadoras e professoras. A amostra foi composta por vinte sujeitos, sendo dezasseis por questionário e quatro por entrevista. Constatou-se que educadoras e professoras estão atentas às repercussões dos hábitos do sono, mas sentem necessidade de saber mais informação e organização nas suas práticas, para facilitar o descanso das crianças e auxiliar os pais na implementação de rotinas saudáveis.

No final, encontram-se as considerações finais da investigação e uma reflexão sobre o percurso académico desenvolvido no mestrado.

Palavras-chave: criança; hábitos de sono; Pré-Escolar; Escola.

Abstract

This internship report presents, briefly, the course developed over three semesters. The first part is related to traineeships.

The second part presents the research work, which, the main objectives undergo realize if sleep habits have repercussions in the educational context and about promotion strategies sleep habits of education professionals. The research is qualitative, relying on descriptive analysis of the questionnaire implemented to parents and analysis of interviews with educators and teachers. The sample consisted of twenty subjects, sixteen for four questionnaire interview. Found was found that educators and teachers are attentive to the effects of sleep habits, but feel the need to know more information and organization in their practices to facilitate the rest of the children and assist parents to implement healthy routines.

At the end, it is the final considerations of research and reflection on the academic path developed in the masters.

Keywords: Child; sleeping habits; Pre-school; school.

Índice

Introdução.....	1
Parte 1- Contextos de estágio.....	2
Prática de Ensino Supervisionada em Educação de Infância - Jardim de Infância.....	2
Prática de Ensino Supervisionada em Ensino do Primeiro Ciclo - 1.º e 2.º ano	7
Prática de Ensino Supervisionada em Educação de Infância -Creche	13
Prática de Ensino Supervisionada em Ensino do 1º Ciclo - 3.º e 4.º ano	18
Percurso de desenvolvimento profissional.....	23
Percurso investigativo.....	27
Parte II- Problemática de pesquisa.....	29
Apresentação da pesquisa: objetivos e metodologia seguida	29
Enquadramento teórico	30
O sono.....	30
Sono na infância.....	33
Perturbações do sono da criança	37
Hábitos de sono.....	43
O sono, no jardim e na escola. Perspetivas em orientações curriculares.....	47
Metodologia	52
Participantes.....	54
Procedimentos	54
Inquérito por questionário.....	54
Inquérito por entrevista	55
Apresentação e discussão dos dados	56
Perspetivas discursivas da análise dos questionários	58
Dados das dimensões quanto a rotina de ir para cama, ritmicidade e problemas de separação	58
Perspetiva discursivas da análise das entrevistas	66
Considerações finais da pesquisa	69
Parte III- Reflexão final	72
Referências Bibliográficas.....	74
Anexos	76
Anexo I (Conto da Fada Dó Ré Mi)	77
Anexo II- (Caraterização da sala 1 e 2 anos- Prática em Creche).....	78

Anexo III (Caraterização da sala 1 – 1º e 2º ano de escolaridade).....	79
Anexo IV (Guiões de entrevista às educadoras e às professoras)	80
Anexo VI (Questionário “Os hábitos de sono em crianças do pré-escolar”).....	84
Anexo VII (identificação da amostra das entrevistas).....	86
Anexo VIII (Grelha de análise dos dados das entrevistadas)	87

Índice de figuras

Figura 1- Registo do pintor/músico.....	7
Figura 2- padrão produzido pelas crianças	7
Figura 3-apresentação dos trabalhos de grupo.....	12
Figura 4-Desfile.....	12
Figura 5- Ponto da bola pilatos	17
Figura 6-Ponto do colchão	17
Figura 7- Exploração da caixa sensorial.....	18
Figura 8- árvore dos valores.....	22
Figura 9- Construção da árvore	22
Figura 10- trabalho do 2.º ano.....	23
Figura 11- ilustração dos versos, 1.º ano	23
Figura 12- Evolução da duração do sono em função a idade.....	35

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Sexo	56
Gráfico 2- Grau de parentesco.....	57
Gráfico 3- Idades dos pais/avôs.....	57
Gráfico 4- Escolaridade	58
Gráfico 5- Segue uma rotina na hora de ir para cama	59
Gráfico 6- É colocado na cama por um ou ambos os pais	59
Gráfico 7- Adormece sozinho	60
Gráfico 8- Adormece na sua própria cama	60
Gráfico 9- Adormece antes de ser colocado na cama	60
Gráfico 10- Conserva uma rotina da hora de ir para cama	61
Gráfico 11- Acorda de manhã num horário regular	61
Gráfico 12- Faz a sesta após o almoço	62
Gráfico 13-Acorda durante a noite.....	62
Gráfico 14- Leva mais de 30 minutos para dormir novamente	63
Gráfico 15-Dorme na própria cama toda a noite	63
Gráfico 16-Traz um objeto de segurança para cama	64
Gráfico 17-Expressa medo do escuro após ser colocado na cama.....	64
Gráfico 18- Acorda angustiado devido a sonhos ou temores	65

Gráfico 19- Necessita de luz acesa enquanto dorme.....	65
Gráfico 20- Chama pelos pais durante a noite	65
Gráfico 21- Vai para cama dos pais durante a noite.....	66

Índice de tabelas

Tabela 1- Principais etapas do desenvolvimento do ritmo vigília do sono.....	33
Tabela 2 - Causas de insônia relacionadas à faixa etária	38

Introdução

Este trabalho foi realizado na sequência da elaboração do relatório final de mestrado, em que, apresenta uma síntese de quatro estágios realizados no âmbito da Prática Supervisionada em Educação, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar e em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

A primeira parte do trabalho corresponde à apresentação dos quatro estágios nomeadamente, no contexto Jardim de Infância, no 1.º ciclo do Ensino Básico- 3.º e 4.º anos, Creche e, por fim, em contexto de 1.ºCiclo do Ensino Básico- 1.º e 2.º ano. Conjuntamente, será apresentado os projetos desenvolvidos ao longo das práticas de estágio.

Ainda na primeira parte do trabalho, apresenta-se o percurso de desenvolvimento profissional, onde podemos encontrar um culminar das dificuldades e das aprendizagens perante as práticas de estágio. Seguidamente, encontra-se uma síntese do percurso investigativo.

Na prática de Jardim de Infância, através da observação e participação, verificou-se a existência de atitudes de cansaço, irritabilidade e falta de concentração nas atividades por parte das crianças, em certos momentos do dia. Confirma-se, então, a necessidade de dormir durante o dia em muitas crianças do Pré-escolar e a consideração que os hábitos de sono tem repercussões ao longo do dia, quer a nível do comportamento, como a nível do rendimento cognitivo. Assim, fomos à descoberta de respostas e decidiu-se “abraçar “ esta temática. Sendo o sono fundamental para o equilíbrio da criança, considera-se que a aquisição de bons hábitos de sono é tão importante como qualquer outro hábito.

O interesse pela temática desta investigação que nos propusemos a desenvolver, abrangeu também o contexto de 1.º Ciclo.

A segunda parte do relatório é dedicada ao trabalho de investigação, em que, apresenta-se a questão problema: “Será que os hábitos de sono das crianças têm repercussões na vivência em contexto educativo?”. Seguem-se as questões, os objetivos principais, a fundamentação teórica e a metodologia utilizada na investigação. A revisão teórica no âmbito desta temática mostra a pertinência da investigação dos hábitos de sono da criança. A autora Mendes (2008, p.18) refere que é “ na idade escolar que os hábitos e problemas de sono podem começar a ter um verdadeiro impacto no funcionamento global da criança (...).” Como já foi referido é dada a conhecer a metodologia, bem como os resultados obtidos e considerações finais da investigação.

Por fim, apresenta-se uma reflexão final onde podemos encontrar um balanço do percurso académico e o contributo desta investigação para o desenvolvimento profissional.

Parte 1- Contextos de estágio

Os estágios curriculares realizados no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e em Ensino do 1º. Ciclo do Ensino Básico decorreram ao longo de período de 23 Semanas, durante os anos letivos 2014/2015 e 2015/2016, na cidade de Santarém.

Prática de Ensino Supervisionada em Educação de Infância - Jardim de Infância

Contextualização

O primeiro estágio curricular do mestrado iniciou-se a 28 de outubro e terminou a 19 de dezembro de 2014.

A instituição onde estive a estagiar, em contexto de jardim de infância, na qual, fazia parte da rede pública, no distrito de Santarém.

O Jardim de infância foi construído de raiz com a intenção de acolher um total de 50 criança. O edifício antes de qualquer requalificação apenas possuía um gabinete de educadores, as salas 1 e 2, a cozinha, sala de auxiliares, casa de banho com sanitários adaptados às crianças e casa de banho de adultos. Quanto ao espaço exterior este é constituído por um caixa de areia com aparelho para atividades de recreio, um espaço relvado e outro com calçada portuguesa. A requalificação da sala polivalente e o *hall* deveu-se à necessidade de as crianças terem um espaço para almoçar na escola e de fazerem prolongamento. O antigo *hall* de entrada é a atual sala de recursos, onde se encontram jogos e outros materiais didáticos, com os quais as crianças se ocupam enquanto esperam pelas atividades de prolongamento e onde, também, lancham no período da tarde.

A sala 1, na qual realizámos a nossa prática de estágio, compõe-se em 9 áreas, sendo elas: biblioteca, jogos de chão, jogos de mesa, do quadro, do computador, pintura, da casinha, da plasticina, e por fim, a da escrita. Para todas as áreas encontrámos materiais diversificados que proporcionam o bom funcionamento das mesmas.

No geral, a sala facultava ao grupo a capacidade de estimular a sua imaginação e fazer inúmeras descobertas por si próprias. O facto da sala dispor uma área da pintura gerava nas crianças um fascínio pelas cores e pela sua utilização e ao verificarem os seus trabalhos expostos no estendal sentiam-se contentes pela sua obra.

Como Zabalza (et al, 1993, p.147), citado por Arends refere,

“ A sala de aula apresenta-se como o local privilegiado da atividade de qualquer turma. Daí que, a organização e gestão do espaço, constitua um factor importante a ter em conta para a implementação de uma pedagogia que contemple a pluralidade das aprendizagens, pois a “forma como o professor os considera, constitui por si só, uma mensagem curricular que é, em si mesma, significativa para os alunos e para o próprio professor.

Foi notável o envolvimento da educadora e das próprias crianças na disposição das áreas da sala, tudo isto em prol de melhorar e promover as interações sociais e o clima relacional da sala.

Caraterização do grupo de crianças (sala 1- dos dois aos cinco anos de idade)

Considerou-se fundamental a recolha dos dados da criança, pois sentimos a necessidade de conhecer melhor cada criança ao nível das suas capacidades, interesses e dificuldades e ao nível das suas necessidades pessoais, relativamente ao seu agregado familiar, antecedentes e disponibilidade por parte das famílias. Assim sendo, a caraterização do grupo de crianças, onde tivemos a oportunidade de observar o mesmo e intervir, foi recolhida através de conversas informais com a educadora e pessoal não docente da instituição, da análise das fichas de inscrição de cada criança, observação e de diálogos com as próprias crianças.

O grupo da sala 1 era constituída por 21 crianças, sendo 12 do género masculino e 9 do género feminino. Relativamente às idades que este grupo apresenta, seis crianças têm 3 anos, oito têm 4 anos, seis crianças com 5 anos e uma criança com 6 anos. No grupo não está assinalada qualquer necessidade educativa especial, porém existe uma criança com uma doença renal crónica que implica a vigia constante sobre a mesma e frequentes idas à casa de banho.

O grupo demonstrava interesse em vários tipos de atividades, das quais integravam-se os jogos de encaixe, os jogos em grupo, os puzzles, a leitura de histórias e a plasticina. Em relação às áreas de conteúdo, as crianças mais velhas demonstravam particular interesse pela matemática e pela escrita, enquanto, o grupo no geral mostrava gosto e vontade de aprender as áreas da música, da expressão plástica, da dramatização e da expressão motora. O grupo demonstrou-se, maioritariamente, ativo e dinâmico, com grandes capacidades de aprendizagem e desenvolvimento, visto que manifestaram interesse na área da casinha, a da escrita e a da pintura, estas que proporcionam o crescimento e a ampliação do conhecimento.

Projeto educativo

O projeto de sala não estava concluído quando iniciou-se o estágio, eu e o meu par de estágio partimos do tema geral que a educadora cooperante mencionou no início do estágio. O Ministério da Educação (1997) diz-nos que “Visando o desenvolvimento e aprendizagem dos alunos, os projetos pedagógicos permitem integrar um conjunto diversificado de atividade e a bordagem de diferentes áreas de conteúdo numa finalidade comum que liga os diferentes momentos de decisão, planeamento, realização, avaliação e comunicação.” (p.99)

Na realização e organização do nosso projeto tivemos em conta o tema geral da instituição, intitulado por “Música no corpo” e ainda as sugestões da educadora cooperante.

Após alguns dias de observação do grupo, onde notamos a aptidão e o gosto pela música, surgiu o tema “Caminhando com a Música e os sentidos”. Perante as atividades musicais e a vontade de descobrir o mundo que os rodeia, consideramos pertinente articular ao tema os cinco sentidos. Vinculamos esta ideia à importância da audição para a exploração da música, da visão para a compreensão de gestos e movimentos e o tato para exploração de instrumento e do próprio corpo.

Assim, os principais objetivos do projeto foram: dar a conhecer e reconhecer vários tipos de arte (música, dança e pintura); despertar a curiosidade e o pensamento crítico nas suas próprias criações; promover a construção de conhecimentos, capacidade e atitudes no âmbito da Área da Expressão e Comunicação e associar os sentidos à percepção da música.

O projeto elaborado pelo par de estágio abordou as três áreas de conteúdo indicadas nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE). No que diz respeito à Área de Formação Pessoal e Social, esta esteve refletida indiretamente nas atividades propostas, onde tivemos a intenção de promover e fortalecer o respeito pelos outros, a ajuda e autonomia nas pequenas tarefas realizadas.

Relativamente à Área de Expressão e Comunicação, e como é referido nas OCEPE (Ministério da Educação, 1997) esta “engloba as aprendizagens relacionadas com o desenvolvimento psicomotor e simbólico que determinam a compreensão e o progressivo domínio de diferentes formas de comunicação” (p.56).

Durante o nosso projeto predominou-se a expressão musical. Como salienta a OCEPE, “a expressão musical assenta num trabalho de exploração de sons e ritmos, que a criança produz e explora espontaneamente...” (Ministério da Educação, 1997, p.63). Neste sentido, abordou-se, numa forma geral, os cinco eixos fundamentais da educação musical para o pré-escolar, sendo os seguintes: cantar, dançar, escutar, tocar e criar. Desenvolveu-se inúmeras atividades, tais como: o conhecimento e aprendizagem de novas músicas; a “atuação de grupo musical”, onde as crianças tiveram oportunidade de tocar novos instrumentos e dançar; ouviram e tocaram instrumentos musicais construídos pelas crianças e estagiárias, como paus de chuva, kelontongos e sinos do vento.

No domínio da expressão plástica, salientou-se algumas atividades do projeto que, no nosso ponto de vista, proporcionaram momentos de aprendizagem e de diversão. As crianças tiveram oportunidade de conhecer a massa de cor (feita com gelatina), a pintura giratória e construir “sinos do vento”, sendo realizadas em grupo, em pares ou individualmente. Na matemática, abordou-se a geometria, mais concretamente ao conhecimento e à construção de sequências, padrões e figuras geométricas.

As atividades do domínio da linguagem oral e da abordagem à escrita, de modo geral, não foram propositadas, porém, realizou-se a leitura de uma lengalenga e a escrita de algumas palavras. Como reforça o Ministério da Educação (1997), a aquisição dos mesmos é objetivo fundamental da educação pré-escolar, cabe ao educador criar condições para que as

crianças aprendam, promovendo climas de comunicação, expressão e uma familiarização com código escrito.

Por fim, a Área do Conhecimento do Mundo englobou os saberes sobre o “mundo”, nomeadamente, a “música no mundo” e onde eram tocado os instrumentos abordados, através da atividade experimental, como por exemplo, na atividade do xilofone das cores realizou-se a articulação com área da expressão musical. Com a recolha de material reciclado junto dos pais, as crianças tiveram oportunidade de dar uso e criar instrumentos musicais.

Com o decorrer das primeiras semanas de estágio, verificou-se com a educadora cooperante que era necessário modificar a decoração da faixa de identificação das mochilas e o respetivo lugar das crianças nos cabides, uma vez que, tinha entrado crianças novas. No início de cada atividade do projeto, discutia-se em grande grupo, no tapete, algumas regras, nomeadamente, o número de crianças para cada área, o número de crianças para as atividades mais orientadas, entre outras.

Para avaliar o projeto, optou-se por utilizar: a observação direta, o registo fotográfico, tabelas de registo e análise dos trabalhos realizados pelas crianças. Durante e após as atividades propostas, valorizou-se sempre o empenho e a dedicação das crianças pela tarefa. Sempre que as crianças acabavam uma determinada atividade, reunia-se no tapete, onde as mesmas tinham oportunidade de expor o que gostaram mais, o que não gostaram e aquilo que queriam melhorar. Neste sentido, eu e o meu par de estágio conseguia-se verificar as aprendizagens e as questões que estavam menos adquiridas. Esta estratégia permitiu realizar alterações/ajustes à planificação, de modo, a melhorar o nosso desempenho perante as crianças.

Globalmente, ao longo do estágio considerou-se que o grupo de crianças demonstrou sempre interesse e evolução nas atividades desenvolvidas, por exemplo, após a atividade relacionada com a música, as crianças mencionavam as notas músicas, cantavam e conheciam os instrumentos abordados. Com as atividades propostas sobre os sentidos, as crianças sempre que jogavam, cantavam ou pintavam, mencionavam que estavam a utilizar um determinado sentido.

No entanto, apesar das atividades terem corrido bem, tivemos consciência que muitas podiam ser melhoradas, envolvendo mais as crianças em todo o processo, por exemplo, não ser nós a escolher determinada atividade e ser a própria criança a dar opiniões e escolher. De acordo com Portugal & Laevers (2010, p.412), cabe ao educador a competência de pensar e disponibilizar situações estimulantes e carregadas de desenvolvimentos potenciais, sem formalização de objetivos específicos por atividade. Assim, interessa perceber em que é que as crianças estão intrinsecamente envolvidas, perspetivando sempre os termos de desenvolvimento da mesma.

Síntese/avaliação trabalho desenvolvido

Salienta-se que, para o grupo de crianças este projeto foi positivo e essencial na medida em que permitiu que estas tivessem contato com novas experiências e pudessem adquirir novas aprendizagens. Consecução dos objetivos do projeto foi positivo, fomos capazes de articular as diferentes áreas, contudo durante a execução predominou-se a área de expressão e comunicação.

Uma das atividades que podemos destacar que reflete o envolvimento, ou seja, o trabalho efetuado ao longo do estágio foi “Conhecer/reconhecer as 7 notas musicais, através da música Dó, ré, mi, a Mimi”. Esta atividade começou com as conceções prévias em volta do tema da música, de seguida, contextualizou-se através do conto da “Fada Do Ré Mi” (Anexo I). Seguidamente, o conto foi explorado em conjunto com as crianças mais velhas, onde indicavam as sete notas musicais que este abordava.

Por fim, reunimos novamente o grupo no tapete para que pudéssemos explorar a música “Dó, ré, mi, a Mimi”. Neste momento, as estagiárias cantaram e tocaram no jogo de sinos a música. Sugerimos às crianças para cantar os primeiros versos e assim sucessivamente. No final, as crianças cantaram e exploraram um novo instrumento musical. As aprendizagens das crianças foram avaliadas com base no registo fotográfico e em pequenas observações das crianças e da educadora cooperante no diário de bordo.

Outra atividade surgiu a partir do trabalho que tinha vindo a ser desenvolvido pela educadora cooperante. Todos os meses a educadora abordava um pintor diferente, então, para o mês de novembro escolhemos o pintor e músico Heitor dos Prazeres, de forma, a envolver questões relacionadas com o projeto, particularmente a música.

Após uma contextualização das pinturas, dos instrumentos que tocava e de ouvir algumas das suas músicas, iniciou-se algumas atividades envolta do mesmo. Destacou-se a atividade de matemática “Construção de um padrão a partir da pintura do Heitor dos Prazeres”, em que, primeiramente mostramos a pintura e efetuou-se questões sobre a mesma. As crianças identificaram que alguma se repetia na pintura, descobrindo o padrão existente.

A segunda parte da atividade foi destinada à construção do padrão por parte das crianças, onde foi distribuído pelo grupo uma folha A4, 4 quadrados (2 de uma cor e outros 2 de outra cor) e cola, posto isto, as crianças realizaram o seu padrão, colando os 4 quadrados iniciais já indicados na folha de trabalho e, posteriormente, deram continuidade ao padrão.

Esta atividade foi realizada com o grupo de crianças de 4 e 5 anos, existindo algumas crianças com dificuldade em perceber a lógica subjacente, contudo, as crianças que tinham dificuldade, conseguiram com a nossa explicação e com apresentação/discussão dos trabalhos dos colegas, chegar a lógica do padrão. Podemos verificar nas seguintes imagens, o empenho e envolvimento das crianças nas atividades envolta do artista Heitor dos Prazeres.



Figura 1- Registo do pintor/músico



Figura 2- padrão produzido pelas crianças

Na primeira imagem, o grupo dos 4 e 5 anos efetuaram o registo daquilo que tinham aprendido sobre o pintor/músico, no qual, registaram alguns aspetos das pinturas e dos instrumentos observados na semana anterior. Na segunda imagem, observa-se as crianças a construir o seu próprio registo.

Por fim, reunimos o grupo para que pudéssemos dialogar, observar as produções e discutir alguns aspetos. Estes diálogos em grande grupo foram essenciais para conversar, avaliar, perspetivar novas atividades e desenvolver a linguagem oral. Como referem Sim-Sim, Silva & Nunes (2008) “ escutar as crianças conversar com elas, criar espaço para o diálogo, estimular a expressão oral e o desejo de comunicar favorecem o desenvolvimento da linguagem oral, em particular”. (p.35)

Portanto, com estes momentos as crianças tiveram oportunidade de dialogar com os adultos e entre si, dando opiniões acerca dos trabalhos dos colegas e avaliando o seu próprio desempenho.

Prática de Ensino Supervisionada em Ensino do Primeiro Ciclo 1.º e 2.º ano

O segundo estágio curricular do mestrado iniciou-se a 10 de março e terminou a 15 de maio de 2015.

Neste previa-se que a intervenção pedagógica ocorresse com o grupo de alunos provenientes do 2º ano, contudo, este não possuía alunos suficientes para a nossa intervenção, então, propuseram que a nossa prática fosse mais direcionada ao 4.º ano de escolaridade.

Contextualização

A Escola Básica do 1.º Ciclo localizava-se na região de Santarém. A cidade de Santarém possui 14,9 km² de área e a sua população é constituída por 9 044 habitantes, de acordo com os censos de 2011 referidos pela Câmara Municipal de Santarém (n.d).

Segundo o AEAH (2011), o Agrupamento de Escolas Alexandre Herculano foi criado no ano letivo de 2001/2002. É uma unidade dotada de órgãos próprios de administração e gestão que abrange estabelecimentos de educação e ensino dos níveis, a saber: pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico.

De acordo com o Projeto Educativo (2014), o AEAH é constituído por doze estabelecimentos de ensino distribuídos pela educação pré-escolar e ensino. A Escola Básica do 1.º Ciclo e Jardim de Infância localizava-se mais precisamente no centro de Santarém. Este edifício foi construído de raiz, a funcionar em Santarém desde 25 de setembro de 2004.

No que respeita aos aspetos físicos e materiais do estabelecimento, segundo o que foi observado, é possível referir que a instituição se encontrava muito bem organizada. Tratava-se de um edifício com dois pisos ligados entre si por uma escadaria principal e que permitia a ligação às várias divisões, por corredores cobertos. Ao passar o portão de entrada da escola, verificava-se a existência de estacionamento destinado apenas aos docentes e funcionários. Na entrada principal do edifício (1.º piso) encontrava-se a receção, com a ocupação permanente de uma assistente operacional, responsável por direcionar as crianças, pais, docentes e outros. Ainda no presente piso, encontravam-se a maior parte das salas de aula: a sala de professores, uma sala de apoio, uma sala de acompanhamento de crianças com Necessidades Educativas Especiais, o ginásio, a biblioteca e casas-de-banho (três para os alunos, sendo uma delas adaptada a crianças portadoras de NEE e uma para os adultos). No rés-do-chão encontravam-se as duas salas de jardim-de-infância, duas salas de aula, o polivalente, o refeitório, a sala das assistentes operacionais e casas-de-banho. No espaço exterior do rés-do-chão, tinha um campo de futebol, o parque infantil e um amplo espaço para diversas atividades livres.

Em conversa informal com a coordenadora da Escola Básica do 1.º Ciclo de S. Domingos, este tinha um total de 189 alunos repartidos entre as valências de Pré-Escolar e do 1.º CEB, em que 50 encontravam-se no Jardim de infância e 139 no 1.º ciclo. No que diz respeito ao corpo docente, este apresentava-se organizado segundo as suas especificidades, sendo que existem 6 Professores do 1.º ciclo, 2 Educadoras de Infância, 2 Professoras de NEE, 3 Professoras de Apoio, sendo uma das professoras de apoio à coordenação. No que concerne ao funcionamento extra docente, existiam 9 Assistentes Operacionais.

Segundo o artigo 10º do Regulamento Interno do AEAH (2014), o período de funcionamento abrangia as atividades letivas e não letivas, que funcionavam de segunda a sexta-feira. O horário do 1.º ciclo era compreendido entre as 9:00h e as 12:30h e das 14:00h às 16:00h. Contudo, existiam atividades de enriquecimento curricular, AEC¹, que decorriam entre as 16:30h e as 17:30h. Existiam, também, três períodos de intervalos, que decorriam

¹ AEC- Atividades de Enriquecimento Curricular.

nos seguintes horários: o primeiro das 10:30h às 11:00h; o segundo das 15:00h às 15:15h e o terceiro das 16:15h às 16:30h.

Caraterização da Sala

A sala, onde estivemos inseridas, denominava-se de sala António Mota homenageando o autor. Esta sala acolhia duas turmas, uma de 2.º ano e uma de 4.º, por isso, a disposição das mesas nesta sala encontravam-se de acordo com a necessidade de haver dois espaços na mesma sala, um para o 2.º ano e um para o 4.º.

Do lado esquerdo da sala ficava o 2.º ano e do lado direito ficava o 4.º, assim, o quadro de giz era, também, dividido ao meio. Para além do quadro de giz, a sala disponha de um quadro branco onde eram projetados slides e servia de quadro interativo, sendo mais utilizado pelo 4.º ano.

A sala disponha de um grande armário dividido em 3 secções, a primeira era exclusivo da professora, contendo os dossiês pessoais de cada aluno, fichas de avaliação etc. As outras secções continham materiais como cartolinas, folhas, tintas, tecidos, planisférios e vários outros tipos de materiais plásticos.

A nível tecnológico e elétrico a sala, encontrava-se equipada com 3 aquecedores, ar condicionado, um computador fixo e um computador portátil que estava ligado ao projetor e quadro interativo. Havia, também, um espaço onde continha alimentos, como pacotes de leite e fruta, que eram distribuídos aos alunos que possuíam escalão.

No geral, a sala tinha um bom espaço, recebia luz natural abundante, estava bem organizada e aproveitada.

Caraterização do Grupo/Turma

Quanto à caracterização da turma 4, com o qual tivemos a oportunidade de observar e intervir neste período de prática pedagógica, era constituída por 25 alunos, sendo 6 alunos do grupo do 2.º ano de escolaridade e 19 alunos do grupo do 4.º ano. O grupo do 4.º ano era formado por onze alunos do sexo feminino e oito alunos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os dez e os treze.

A turma era composta por quatro alunos de etnia Cigana/Portuguesa, uma aluna de nacionalidade romena, uma aluna com uma avaliação especial, com as medidas adotadas (a) d) e) e f) pelo Decreto-Lei n.º 3/2008 de sete de janeiro, e dois alunos com dislexia. A nível da saúde, alguns alunos tinham o registo de problemas como por exemplo: celíaco, asma, alergias, entre outras. Na sua maioria, os alunos residiam no concelho de Santarém, outros nas freguesias em redor.

Os alunos para além de terem o currículo normal, estes estavam inseridos em alguns dos projetos que escola adotou, tais como: Clube de Andebol- Geração C; Clube de Artes e o projeto “Oficina de prevenção- educação para cidadania”. Nas suas atividades extracurriculares frequentavam: futebol, dança, natação, aulas de inglês, ténis e equitação.

Relativamente aos pontos fortes a turma, esta possuía uma grande capacidade de aprendizagem por parte de alguns alunos; eram assíduos; pontuais; conversadores e interessados em novas temáticas. Os pontos fracos da turma eram: diferentes anos de escolaridade; diferentes níveis de aprendizagem dentro do mesmo grupo; elevado número de alunos com evidentes dificuldades de aprendizagem e reduzida capacidade de atenção/concentração; elevado número de alunos na turma; pouca autonomia/imaturidade de alguns alunos; falta de empenho e interesse nas atividades letivas por parte de alguns alunos e dificuldades de aprendizagem de um número considerável de alunos.

O grupo possuía alguns elementos desestabilizadores que, por vezes, demonstravam comportamentos menos próprios, dando assim, um ambiente ruidoso e desordenado na sala. Porém, durante a execução das atividades e realização das tarefas, todo o grupo demonstrava algum tipo de interesse e participação.

Projeto desenvolvido

O projeto desenvolvido com a turma iniciou-se desde das primeiras semanas de observação até ao final da nossa prática. O projeto intitulava-se por “Desfilando em equipa”, possuindo objetivos que respeitavam as linhas orientadoras estabelecidas no Plano Curricular de Turma e do Projeto Educativo da Instituição (agrupamento).

O projeto implementado visava combater a lacuna verificada durante as duas semanas de observação, uma vez que, os alunos da turma 4, principalmente os alunos do 4º ano, não gostavam de trabalhar em grupo. Neste sentido, desenhamos um projeto ligado às expressões (dramática e plástica) com transversalidade às outras áreas, tendo como objetivos: i) identificar o tipo de articulações que estabelecem entre a Expressão Dramática e as outras áreas curriculares; ii) promover a prática de Expressão Dramática nos alunos; iii) promover o trabalho e equipa e em pares; iv) conhecer as conceções sobre um determinado subtópico (teatro- guarda-roupa).

A expressão Dramática/Teatro era parte integrante do currículo de 1º ciclo do Ensino Básico, constando no programa como uma área curricular obrigatória. Contudo, verificava-se que nem sempre esta área era praticada pelos professores do 1º ciclo, deixando muitas vezes de lado. O projeto centrou-se em algumas atividades relacionadas com as expressões, tais como: pesquisa por parte dos grupos (trajes típicos de Portugal); apresentações dos trabalhos em grupo e discussão do trabalho final; reunião dos grupos formados, criação do guarda-roupa, preparação do desfile e por fim, a apresentação final.

Relativamente a área da Língua Portuguesa, foram abordados as cinco competências, sendo elas: a Leitura, a Escrita Compreensão Oral, Expressão Oral, e Conhecimento Explícito da Língua. Com base em obras literárias do Plano Nacional de Leitura, foram trabalhadas as cinco competências, uma vez que, a professora cooperante pediu que em cada semana de estágio abordássemos as obras em falta, de maneira a preparar os alunos para o exame nacional.

No que se refere a Leitura, abordou-se as estratégias de leitura, a leitura em voz alta, o vocabulário, tipos de texto, nomeadamente, a carta, o texto informativo, o narrativo, entre outros.

Quanto à escrita, lembrou-se os sinais de pontuação (vírgula, ponto final, ponto de interrogação, ponto de exclamação e dois pontos) em diversos exercícios nas fichas de trabalho sobre a obra literária estudada.

Relativamente a Compreensão do Oral e a Expressão Oral, foram efetuadas diversas revisões através de atividades que, de certa forma, desenvolviam o vocabulário, como os sinónimos, antónimos, família de palavras, campo lexical e, nas leituras dos excertos das obras eram reforçados a articulação e entoação.

Como já foi referido, no que concerne aos conteúdos de Conhecimento Explícito da Língua, foram lembrados e praticados em exercícios concebidos por nós, estagiárias, partindo sempre de uma obra literária, estes foram: tempos verbais, as sílabas, flexão nominal -número e género e flexão pronominal-número e género. Promovemos atividades lúdicas, onde os alunos podiam adquirir e reforçar alguns conteúdos de Língua Portuguesa, como momentos de dramatização, escrita criativa e exploração de diversos livros (bandas desenhadas, bibliografias, romances, etc).

Na área de Estudo do Meio abordou-se diversos conteúdos e preparou-se os alunos para uma ficha de avaliação realizada pelas estagiárias. Primeiramente, o tópico abordado “Portugal na Europa e no Mundo”, no qual, os alunos tiveram o contacto e exploraram mapas e o globo. A abordagem do conteúdo deu-se através do manual e apresentação de slides, trabalhou-se a identificação dos continentes, oceanos, países da União Europeia, entre outros. Relativamente ao tópico das principais atividades produtivas nacionais, os alunos adquiriram conhecimentos acerca da agricultura, da pesca e da silvicultura. Após de algumas noções e revisão dos temas preparou-se fichas de trabalho e resumos para caderno diário, de forma a consolidar os conhecimentos adquiridos.

Na área da Matemática, o tópico essencialmente abordado foi “Grandezas e medidas”, nomeadamente: unidade medida de massa, de capacidade, de volume, tempo, de comprimento e área. Para o desenvolvimento e aprendizagem destas diferentes medidas, utilizou-se diferentes estratégias, como: trabalhos em grupo para explorar a medida de volume através da construção de sólidos geométricos com recurso a cubos de encaixe, exercícios em pares e individuais, diálogos e apresentações em grande grupo, estratégias de construção,

jogos e apresentações à turma, como por exemplo: a construção do metro cúbico da turma e construção do decímetro cúbico de cada aluno com palhinhas. Com estas estratégias promoveram-se momentos de responsabilidade, entreajuda e um reforço as relações interpessoais da turma, relativamente ao grupo do 4.º ano.

A avaliação das atividades promovidas no âmbito do projeto e de conteúdos desenvolvido com os alunos realizou-se através da observação direta; dos registos fotográficos; das grelhas de avaliação; das fichas de trabalho de consolidação e de avaliação e da participação oral.

Síntese/avaliação do trabalho desenvolvido

Como já foi mencionado anteriormente, foram várias as formas de avaliar o nosso trabalho/projeto, contudo os registos fotográficos permitiram clarificar algumas das tarefas desenvolvidas ao longo do estágio. Importante salientar que não foi apenas esta metodologia de avaliação, sendo utilizado grelhas de avaliação, notas de campo ao longo das etapas do projeto e momentos de autoavaliação ao longo das pequenas tarefas do projeto.

Perante o trabalho desenvolvido apresentou-se dois exemplos das atividades desenvolvidas ao longo do projeto. A imagem nove ilustra os momentos de apresentação dos trabalhos de grupo. A atividade englobava um conjunto de tarefas e detinha como objetivos a promoção do trabalho em grupo, apresentação e discussão dos trabalhos sobre o tópico (trajes e estilistas) e o saber autoavaliar.



Figura 3-apresentação dos trabalhos de grupo



Figura 4-Desfile

No que respeita a segunda atividade, podemos observar na imagem 10- desfile final. Esta atividade resultou de um conjunto de tarefas efetuadas pelos grupos de trabalho ao longo das semanas de estágio. Nesta atividade, os alunos apresentaram os fatos que construíram aos encarregados de educação e à comunidade escolar. Foi um momento de grande importância para a turma e para escola, sendo que, o júri presente afirmou que, era fulcral e

importante fazer projetos em volta das expressões, principalmente o 4º ano, uma vez que, este não se resume só a trabalhar e preparar os exames nacionais.

A avaliação destas atividades foram realizadas em conjunto com os alunos e com as docentes que apoiaram o projeto. No que respeita a avaliação da primeira atividade, esta foi difícil de ser concebida, uma vez que, os alunos não gostavam de trabalhar em grupo, mas depois de algumas conversas e do incentivo por parte das estagiárias, os alunos executaram trabalhos muito criativos. Os alunos realizaram uma autoavaliação, onde mencionaram o desempenho ao longo do trabalho e a forma como lidaram com os colegas de grupo. Relativamente à nossa avaliação, optou-se por apontar o comportamento dos alunos nos trabalhos de grupo, nos intervalos e as suas capacidades de apresentar o conteúdo à turma.

Quanto à atividade do desfile, a avaliação teve duas formas diferentes, uma delas foi a preparação para o desfile por parte dos grupos e o respeito pelos trabalhos dos colegas e, por outro lado, a forma como se comportaram no desfile perante os outros colegas, professores e pais. Aqui optou-se por ouvir as opiniões das docentes que constituíam o júri, uma vez que, fizeram uma avaliação dos fatos dos alunos e apreciação do trabalho desenvolvido por nós, enquanto estagiárias e impulsionadoras das expressões.

Globalmente, os alunos evoluíram ao longo das atividades, quer a nível do relacionamento em grupo e, quer ao nível do comportamento. Os alunos já conseguiam trabalhar em grupo, respeitando a opinião do outro. O projeto possibilitou o conhecimento de técnicas de expressão plástica e dramática e com atividade final do projeto reconheceu-se que os alunos foram capazes aplicar as mesmas.

Prática de Ensino Supervisionada em Educação de Infância -Creche

Este terceiro estágio decorreu já no período do 2º ano do Mestrado, foram dois dias de observação e duas semanas de intervenção, sendo que decorreu de 14 a 30 de outubro de 2015.

Contextualização

A instituição na qual decorreu o estágio era uma IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social), situada no concelho e distrito de Santarém. A unidade onde a creche estava inserida foi inaugurada a 12 de outubro de 2016. Nesta existiam duas valências educativas, creche e pré-escolar, frequentadas por crianças com idades compreendidas entre os 3 meses e os 6 anos e que estavam distribuídas por um total de treze salas. Estas estavam organizadas por faixas etárias, e embora existissem duas salas de cada idade (pré-escolar), as crianças podiam ser identificadas pela cor do bibe de cada idade.

A valência de creche funcionava no 2.º piso do edifício e era frequentada por 89 crianças distribuídas por 2 salas de berçário, 2 salas de um ano com bibe laranja, por 2 salas de dois anos com bibe azul claro e 1 sala heterogénea, nas quais se encontravam, à exceção

das salas de berçário, uma educadora, uma auxiliar de ação educativa e por vezes era destacada uma auxiliar da ação educativa para dar apoio às diversas salas.

Já na valência do Pré-escolar funcionava no 1.º piso do mesmo edifício e era frequentada por 129 crianças que, tal como na creche, estavam distribuídas por um total de seis salas, nomeadamente, 2 salas de três anos com bibe vermelho, 2 salas de quatro anos com bibe verde e 2 salas de cinco anos, com bibe azul-turquesa. A unidade era constituída por vários e diferentes espaços fechados e abertos, possuía um ginásio e um pátio onde estava incluído um pequeno parque.

Relativamente ao horário de funcionamento a instituição, esta apresentava aspetos fundamentais para o bom desenvolvimento das crianças, no qual, os encarregados de educação deveriam cumprir. Assim, o horário de funcionamento da creche era das 7h:30 às 19h, excecionalmente, e com a apresentação de um documento justificativo, podiam entrar depois das 10h00 e sair antes das 18h00.

Caraterização da sala

A sala de atividade de 1 ano da Creche 2 apresentava-se com uma dimensão adequada para a quantidade de elementos que o grupo tinha, exibindo assim condições necessárias às características do grupo. Como é observado no anexo II, a sala possuía uma manta, onde as crianças (bebés) passavam a maior parte do tempo, e um espelho, onde aproveitavam para se observarem e brincarem.

A sala possuía uma mesa, na qual, em cima da mesma era guardado em alguidares os diversos brinquedos, nomeadamente: peças de encaixe, bonecas, bolas, entre outros. Diariamente, os brinquedos eram colocados no chão ou na manta pela auxiliar da ação educativa. Tinham armários organizados e identificados, no qual, podíamos encontrar material pedagógico (dossiers com informação, histórias, etc)

Na entrada da sala, no lado direito encontrava-se um placar com os registos dos Cuidados Pessoais das Crianças, onde era apontado os cuidados de higiene, de saúde, momentos de descanso e de alimentação. Relativamente ao lado esquerdo, existia um placar dos recados para os encarregados de educação, onde era colocado informação para os pais não se esquecerem de trazer fraldas ou toalhetas, normalmente às sextas-feiras.

A sala era dividida em duas partes, um fraldário e a sala de atividades, divisão feita por metade parede e metade espelho. Sendo que, a educadora e as auxiliares quando estão no momento da muda de fralda podiam estar atentas aos movimentos e brincadeiras do restante grupo.

Caraterização do grupo

A caracterização do grupo de crianças foi recolhida através de conversas informais com a educadora e pessoal não docente, através da análise de fichas de tabelas de dados recolhidos pela educadora na inscrição das crianças e da própria observação atenta do desenrolar das rotinas e das brincadeiras livres das crianças.

A sala de 1/2 anos da creche 2 era constituída por 13 crianças, sendo 10 do género masculino e 3 do género feminino. Relativamente às idades das crianças, mais de metade tinham mais de um ano, havendo duas crianças ainda por completar um ano de idade. As restantes crianças apresentavam idades (por meses) entre os 15 e 23 meses.

Todo o grupo tinha nacionalidade portuguesa, em relação aos antecedentes do grupo, em conversa com a educadora cooperante, verificou-se que algumas das crianças mais velhas já haviam frequentado no ano anterior, o berçário.

Em relação ao agregado familiar das crianças, foi possível ter apenas acesso ao número de irmãos de cada criança, sendo que 3 crianças não tinham irmãos, 9 crianças tinham 1 irmão e uma criança tinha 2 irmãos.

No que diz respeito às características do grupo, era de salientar que as crianças encontravam-se em diferentes estádios de desenvolvimento, ao nível cognitivo e comportamental. De um modo geral, todas as crianças andavam, apenas duas estavam na fase entre o gatinhar e andar, andavam com a ajuda de um adulto. Verificou-se, também, que a maioria das crianças usavam a chucha na maior parte dos momentos do dia e algumas delas chegavam a utilizar só no momento da sesta.

O grupo encontrava-se a interiorizar as regras existentes ao longo da rotina diária. Observou-se que no lanche na manhã conseguiam estar sentadas na manta, também, na hora do almoço e do lanche, já haviam algumas crianças que se dirigiam para o seu lugar na mesa e esperavam pela ajuda de um adulto para se sentar, o mesmo se verificava na hora da sesta. Nas horas da arrumação dos brinquedos eram as crianças mais crescidas que ajudavam os adultos nesta tarefa.

Quanto às rotinas alimentares, apenas 4 crianças comiam praticamente sozinhas, agarrando na colher corretamente, enquanto as restantes necessitavam da ajuda de um adulto para comerem a sopa, o segundo prato e a fruta. Durante a refeição, 5 delas ainda necessitavam de estar na cadeirinha de apoio, onde, apenas uma estava na fase de abandonar a cadeirinha. No geral, todas as crianças comiam bem a sopa e a fruta, havendo ainda algumas que recusam o segundo prato, por estarem na fase de introdução do peixe, da carne e da massa/arroz.

No que diz respeito à linguagem, o grupo ainda se encontrava na fase do “palrar”, contudo, algumas das crianças mais velhas já pronunciavam algumas palavras para solicitar a chucha e informar que já tinham feito as suas necessidades fisiológicas. A nível da compreensão, a maioria das crianças já compreendia pedidos, perguntas e afirmações. O grupo apresentava-se ser muito curioso e explorador do que é novo e apelativo, os brinquedos

mais solicitados pela maioria do grupo eram as bolas, as bonecas e os carinhos, e real interesse, pela música e a dança.

Projeto desenvolvido

Após os dias de observação, das conversas informais com a educadora cooperante e de verificar alguns dos interesses das crianças delineou-se o projeto, intitulado por “Eu e o meu corpo”. O projeto continha como objetivos gerais, os seguintes: promover o desenvolvimento das capacidades motoras e sensórias e promover a socialização.

Com o projeto pretendeu-se valorizar o desenvolvimento sensório-motor estimular as sensações, através de diferentes momentos de exploração e descobertas de coisas novas. Segundo Post & Hohman (2011) “os bebés e as crianças mais novas recolhem informação a partir de todas as suas ações (...). Através da coordenação do paladar, tato, olfato, visão, audição, sentimentos e ações são capazes de construir conhecimento.” (p.23)

Foram poucos dias de estágio, porém realizou-se algumas atividades como na área de Formação Pessoal e Social, relativamente ao corpo, a própria imagem e competências sociais, na área do Conhecimento do meio, os objetos e, por fim, na área de Expressão e comunicação, a exploração de diferentes sons, o desenvolvimento da motricidade fina e grossa. As atividades centravam-se em lengalengas, músicas, dança, exploração de objetos e, sobretudo muita brincadeira e mimo.

Ao longo de duas semanas, apercebemo-nos que a relação de confiança entre o grupo e as estagiárias não era a mais desejada, sendo necessário muito mais tempo para fortalecer essa relação. De acordo com as Finalidades da Creche da autora Portugal (2012) refere que,

A competência social e comunicacional, envolve desenvolvimento do auto-controlo (capacidade de controlar os comportamentos, de formas adequadas à idade), estabelecimento de relações, o desejo e a capacidade de partilhar ideias e sentimentos com outros, sentido de cooperação (a capacidade de conjugar as necessidades e desejos individuais com as de outros numa situação de grupo). (p.6)

Refere ainda que as “relações que se estabelecem com um bebé na creche assumem-se como uma verdadeira relação educativa, que vai muito além de uma mera relação de “tomar conta”.

Portanto, considerou-se que um dos momentos onde a criança mais se relacionava e mais aprendia novos conhecimentos era no brincar. O brincar era uma das formas mais comuns de manifestação do comportamento e de socialização, principalmente na creche.

Sentiu-se que o tempo de estágio foi curto para implementação do projeto, pois em duas semanas era complicado alcançar os pequenos objetivos pretendidos. Precisava-se de dar mais tempo ao grupo de crianças e a cada criança em particular para assim, poderem desfrutar de novas brincadeiras e atividades.

Síntese/avaliação do trabalho desenvolvido

De acordo com o projeto acima referido, foram apresentadas duas das atividades desenvolvidas, em que os alguns dos objetivos delineados no projeto foram alcançados. A atividade do pequeno percurso pela sala, no qual, as crianças tinham uma diversidade de pontos a percorrer e desfrutar, foi na sua globalidade muito bem concebida. As crianças tiveram uma agilidade e equilíbrio em percorrer o colchão de escadas e o ponto da cadeira permitiu verificar que algumas crianças já queriam sentar-se sozinhas outras ainda esperavam pela ajuda do adulto. Por fim, o ponto da bola de pilatos proporcionou momentos de relaxamento, descoberta e de conforto.

Contudo, o ponto do túnel foi o mais confuso, pois queriam percorrer todos ao mesmo tempo, levando a tomar a atitude de retirar este ponto durante a atividade. Realizou-se uma avaliação da atividade, onde a educadora cooperante mencionou que fez-se muito bem em retirar o ponto do túnel, que fomos capazes de refletir durante a ação de modo a proporcionar mais atenção às crianças. E, reforçou-se a ideia como futuras profissionais deve-se promover atividades psicomotoras deste género. Pode-se observar nas seguintes imagens a atividade.



Figura 5- Ponto da bola pilatos



Figura 6-Ponto do colchão

A segunda atividade escolhida foi a “Caixa sensorial do corpo”, esta requereu uma atenção especial, pois tivemos de construir uma caixa sensorial adequada ao projeto e ao conhecimento do grupo. Na minha opinião e de acordo com feedback da educadora cooperante, a atividade promoveu um desenvolvimento e uma exploração dos sentidos.

Através das reações faciais das crianças e do seu envolvimento em todo o processo, sem dúvida que será uma das atividades a utilizar no futuro.

O educador ao planear, reflete sobre as suas intenções educativas, bem como as formas de as aplicar ao grupo. Ministério da Educação (1997, p.26) salienta que “o planeamento realizado com a participação das crianças, permite ao grupo beneficiar da sua diversidade, das capacidades e competências de cada criança, num processo de partilha facilitador da aprendizagem e do desenvolvimento de todas e de cada uma”. Contudo, cabe ao educador planear situações de aprendizagem desafiadoras de modo a estimular o interesse de cada criança.



Figura 7- Exploração da caixa sensorial

Prática de Ensino Supervisionada em Ensino do 1.º Ciclo - 3.º e 4.º ano

O último estágio ocorreu durante cinco semanas, dando início a 25 de novembro até o dia 15 de janeiro de 2016. Esta prática foi realizada com uma turma de 1.º e 2.º ano, uma vez que, a coordenação do curso teve em conta a situação de realizar estágio com estes anos.

Contextualização

A escola onde realizamos a nossa prática situava-se numa zona rural do distrito de Santarém. A instituição integrava duas turmas do 1.º ciclo, uma turma do 1.º e 2.º ano, uma turma 3.º e 4.º ano de escolaridade e um grupo do Pré-escolar, com crianças de idades compreendidas entre os 3 a 6 anos.

No que respeita a caracterização da escola, esta era constituída por dois pisos, ou seja, um rés-do-chão e primeiro andar. Possuía um espaço exterior com bancos de repouso, um repuxo, uma caixa de areia, um baloiço e um escorrega para as crianças brincarem.

No rés-do-chão encontrava-se um refeitório, a copa, dispensas (uma da cozinha e duas para arrumação de materiais/jogos), uma casa de banho para ambos os sexos, uma sala do pré-escolar e outra sala de 1.º ciclo. Já no primeiro andar, podia-se observar uma sala de 1.º ciclo, uma sala de apoio e duas casas de banho.

Relativamente aos equipamentos presentes na instituição, era visível uma televisão, um elevador, ainda que sem funcionamento, armários de arrumação de material didático e jogos diversificados para os alunos brincarem no corredor, quando o tempo não permitia. Os alunos da escola tinham a oportunidade de frequentar as Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC). Estas eram dinamizadas após o horário letivo e apresentavam diversas

atividades, a saber: Pequenos construtores; Dança; Atividade Física e Desportiva, Coro e Oficina de Artes e Tecnologia.

No que diz respeito aos horários da componente letiva, o horário de funcionamento da escola no período da manhã era desde das 9h às 12h30m e no período da tarde era das 14h às 16h.

Caraterização da sala do 1.º e 2.º ano

A sala de aula da turma 1 apresentava uma dimensão, consideravelmente, adequada à turma em questão, visto que, a turma era composta por dois anos de escolaridade. Na sala existiam dois quadros de ardósia, um para cada grupo de alunos.

Como podemos observar no anexo III, a sala usufruía de um computador portátil com ligação à impressora e ao quadro interativo, um lavatório funcional, um espaço para arrumação de materiais de expressão plástica, dois armários de dossiês e de manuais escolares e ainda, alguns placares para exposição dos trabalhos desenvolvidos. Os alunos tinham acesso à estante como os seus respetivos cadernos diários e manuais escolares

As outras caraterísticas da sala, esta tinha luminosidade e boa capacidade de isolar o calor, o que proporcionava um ambiente acolhedor e apropriado ao desenvolvimento dos diversos trabalhos dos respetivos alunos.

Caraterização do grupo

A turma 1 era constituído por 25 alunos, sendo 10 alunos do 1.º ano e 15 alunos do 2.º ano. No que respeita ao género, 14 alunos eram do sexo feminino e 11 do sexo masculino.

Relativamente às idades dos alunos, na sua maioria os alunos nasceram no ano 2008, existindo dois alunos que nasceram no ano 2007 e dois em 2009. Assim sendo, a turma 1 tinha idades compreendidas entre os 6 e os 8 anos de idade. Na sua maioria, residiam no concelho de Santarém e deslocavam-se de carro ou a pé para a escola. Em relação ao agregado familiar dos alunos, foi possível analisar o número de irmãos de cada aluno, sendo que 5 alunos não tinham irmãos, 15 alunos tinham uma irmã ou um irmão e, só uma aluna tinha 4 irmãs.

Os pontos fortes do ambiente interno da turma eram: o interesse nas aprendizagens de todas as áreas; o cumprimento de regras em sala de aula; a curiosidade e motivação para a aprendizagem; prazer em vir e estar na escola, consciência cívica e cooperativa; boas relações interpessoais e autonomia.

Já os pontos fracos apresentados pela turma eram a pouca maturidade por parte de alguns alunos; dificuldades de concentração; dificuldades na organização e métodos de

trabalho e de estudo; algumas dificuldades na ortografia e construção de textos e algumas dificuldades no raciocínio e no cálculo.

Projeto desenvolvido

No decorrer do estágio, trabalhou-se com os dois anos de escolaridade, sendo abordadas as diferentes áreas de conteúdo, consoante as estratégias e os diferentes níveis de escolaridade, tendo em conta a planificação da professora cooperante e do agrupamento.

Nos dias de observação e nas preparações alusivas ao Natal, salientaram-se algumas questões relativas aos valores. Neste sentido e em colaboração com professora, iniciou-se o projeto em que estivesse presente as expressões e os valores. O projeto foi direcionado para a Educação para a Cidadania, referente ao conhecimento e reconhecimento de alguns valores como a partilha, a amizade e a liberdade, sendo explorado essencialmente através do português e das expressões (expressão plástica).

Após a recolha das conceções dos alunos sobre os valores, foi necessário criar momentos de reflexão e explicação acerca dos mesmos. Perante esta situação, foram criadas um conjunto de atividades que desse, de alguma forma, resposta a alguma dúvida dos alunos. Algumas das atividades do projeto, intitulado “Conscientizar para os valores através das expressões”, foram: a árvore dos valores, exploração da história “A galinha ruiva”, visualização e debate sobre vídeos motivacionais, visualização da história “Liberdade o que é” e construção de versos alusivos aos valores, entre outras.

Como evidenciado anteriormente, abordou-se as diferentes áreas de conteúdo, uma delas foi a área da Língua Portuguesa onde, de uma forma geral, foram abordadas as 5 competências.

No que se refere às questões do 1.º ano de escolaridade, a nossa intervenção incidiu particularmente em reforçar a aprendizagem de novas sílabas, ou seja, a professora cooperante iniciava a segunda-feira a sílaba/ letra e no resto da semana realizava-se exercícios de aplicação da sílaba/letra estudada, recorrendo a construções de fichas de trabalho, a jogos e ao manual. Um dos jogos criados foi o jogo de palavras, onde permitiu os alunos relembrar as sílabas estudadas.

Relativamente ao 2.º ano de escolaridade, os conteúdos lecionados foram no âmbito de leitura e escrita, nomeadamente, planificação de escrita de textos e tipos de texto. Destacou-se, aqui, a atividade da criação de um texto a partir de uma imagem, onde os alunos tinham de seguir as regras de um plano de uma história. Na oralidade, promoveu-se o treino de discursos orais, entre outras atividades.

Relativamente à matemática no 1.º ano, abordou-se o tópico – Número e Operações, nomeadamente, sistema de número decimal, adição, subtração e resolução de problemas. Quanto ao tópico da Geometria (figuras geométricas), abordou-se o reconhecimento das

superfícies planas e não planas de objetos através de objetos da sala e dos sólidos geométricos.

No 2.º ano os conteúdos centram-se no tópico Numero e Operações, os aspetos da multiplicação, o dobro e o quádruplo. Relativamente ao tópico Geometria e Medida, abordou-se os sólidos geométricos. Para estes tópicos as estratégias adotadas foram: trabalhos de grupo, recurso ao manual, a fichas de trabalho e sólidos geométricos.

Na área de Estudo do Meio para o 1º ano abordaram-se os tópicos: “À descoberta dos outros e das instituições”, dentro deste, os membros da sua família, e “Modos de vida e funções de alguns membros da comunidade”.

No 2.º ano, acabamos por explorar o mesmo tópico “À descoberta dos outros e das instituições”, mais concretamente, as Instituições e serviços existentes na comunidade. Na abordagem deste conteúdo, preparou-se *PowerPoint* com explicação de vários tipos instituições e de serviços, recorrendo a exemplos do quotidiano.

Para além da leitura dos conteúdos do manual, foi fornecido exercícios de aplicação dos conhecimentos e realização de pequenos debates.

A avaliação das diferentes áreas de conteúdos foi feita através de grelhas de avaliação, observação direta, participação oral e fichas de consolidação de conteúdos.

Relativamente à avaliação das atividades mais ligadas ao projeto, esta foi realizada através de registos fotográficos, notas de campo, análises dos trabalhos e observação direta. Na parte final do projeto, ao confrontar os alunos com o mesmo tipo de questões feitas do início, notou-se que ao falar do valor partilha o grupo já não dava maior evidência às quantidades mas sim à atitude e à partilha de um sentimento. Com as atividades propostas (vídeos, histórias e pequenos debates) os alunos passaram a ter atenção à situação em causa (valores), onde observou-se e constatou-se com a nossa intervenção de apelar às interpretações e emoções.

Considerou-se que o projeto teve um impacto positivo, principalmente nas ações e nas interpretações dos alunos. Pois, no final do estágio observou-se e, também, em conversa com a professora cooperante, que existiam mais momentos de ajuda nas tarefas do dia-a-dia, da partilha de material e de brinquedos, situações não eram observáveis durante as semanas de estágio.

Síntese do trabalho desenvolvido

De todas as atividades que realizou-se ao longo do estágio, destacou-se a atividade “árvore de Natal/valores” e da exploração e construção de versos/ilustrações a partir da obra “Liberdade o que é” de José Jorge Letria.

A atividade “árvore de Natal/valores” decorreu em várias etapas. Primeiramente, os alunos ficaram com a responsabilidade de trazer rolos de papel higiénico, rolos de cozinha e

caixas. Após termos um número significativo de rolos, começamos a pintá-los. Seguidamente, procedemos para a sua montagem. Depois de termos concluído a montagem da árvore, começamos a discutir o que seria a decoração da mesma, neste momento, os alunos do 2.º ano deram a ideia de fazer pequenos cartões alusivos ao valor da partilha e ficando o 1.º ano a transcrever palavras do quadro alusivas ao Natal. Salienta-se que, tanto o 1.º ano como o 2.º ano ilustraram os cartões.

Globalmente, a atividade correu bem, uma vez que, houve um envolvimento dos dois grupos e entreajuda. Os alunos empenharam-se, deram sugestões e trabalharam em volta das decorações para a sala, conseguindo assim alcançarem os objetivos pretendidos para a atividade.



Figura 9- Construção da árvore



Figura 8- árvore dos valores

A segunda atividade foi, globalmente, bem concebida, tanto a exploração como a construção de versos/ilustrações a partir da obra “Liberdade o que é”. Primeiramente, foi necessário envolver os alunos durante a visualização da história, para que conhecessem o valor da liberdade e, seguidamente, partimos para uma análise dos versos com toda a turma. O 2º momento da atividade consistiu em utilizar os versos da história, onde retiramos algumas partes e, posteriormente, os alunos do 2.º ano escreveram os seus versos e declamaram para a turma.

Por fim, os alunos do 1.º ano ouviram os versos, e escolheram um para ilustrar. Após os dois grupos finalizarem as suas tarefas sobre o valor da liberdade, juntaram-se em grande grupo com as estagiárias e, acabou-se por clarificar alguns aspetos que tinham ficado menos claros. Posteriormente, o trabalho final foi exposto numa cartolina, para que os encarregados de educação e a comunidade escolar tivessem a oportunidade de ver o trabalho realizado pela turma acerca dos valores adquiridos. De seguida, podemos observar duas imagens, que ilustram o trabalho desenvolvido sobre esta atividade.

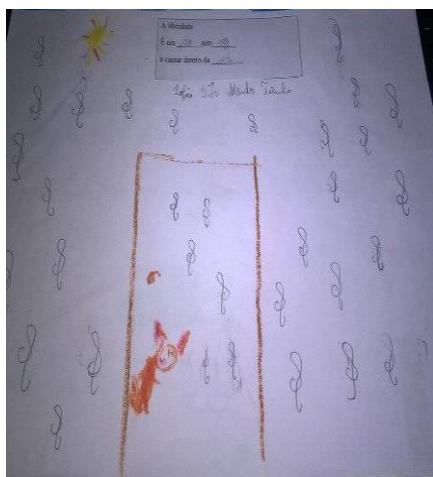


Figura 10- trabalho do 2.º ano



Figura 11- ilustração dos versos, 1.º ano

Percurso de desenvolvimento profissional

O percurso de todos estes estágios, foram de certa forma essenciais para um melhor conhecimento do que é ser educador/professor. No qual, consegui perceber a importância do envolvimento de uma estagiária para com o público-alvo, as estratégias e as competências que deva possuir.

Em contexto de **Jardim de Infância**, foi um dos estágios mais desafiantes e enriquecedores da minha prática profissional. Embora já tivesse realizado estágios curriculares durante a licenciatura, nunca tinha efetuado uma prática com a exigência e a responsabilidade que a mesma impunha. Tal situação fez com que, na primeira semana de intervenção e sendo a primeira a intervir, me sentisse um pouco nervosa e repreensiva na maneira de falar, ou seja, de fazer chegar às crianças e impor, de certa forma, algumas regras.

Perante os desafios das primeiras semanas desta prática, penso que alcancei um bom nível de competência, pois a obtenção da capacidade de organizar atividades, de forma a dar um sentido lógico ao projeto e as características do grupo. Ao longo dos dois meses de estágio, conclui que também era capaz de orientar atividades em pequenos e grandes grupos, uma vez que, consegui alcançar atenção e a participação das crianças. Neste sentido, saliento uma competência nova, ou seja, a capacidade de estar a orientar uma atividade mais dirigida a um pequeno grupo e ao mesmo tempo estar concentrada nas restantes crianças distribuídas pelas áreas.

Reflito que, as principais competências que devo melhorar para uma melhor prática são: melhorar reportório de canções para esta faixa etária e aprender mais instrumentos de avaliação. Por outro lado, saliento que a nível da primeira competência referida, durante toda a prática esforcei-me em apreender músicas que a educadora cantava e adquiri um dossier com canções para o jardim-de-infância. A outra competência a melhorar é conhecer melhor a forma de aplicar instrumentos de avaliação durante e após as atividades que implemento. A

OCEPE (1997) refere que a avaliação “realizada com as crianças é uma atividade educativa, constituindo também uma base de avaliação para o educador”. (p.28)

Neste sentido, para além dos instrumentos de avaliação mais comuns, deve-se dar relevância aos diálogos realizados com as crianças após as atividades, funcionando como notas para avaliação. Apesar de utilizar alguns instrumentos de avaliação devia ter apostado em grelhas de avaliação mais individualizadas.

Evidencio que um educador/professor ao planificar uma atividade tem que conhecer os interesses e as necessidades do grupo com o qual está a trabalhar. Por isso, reforço que duas semanas de observação são muito pouco para ter noção dos aspetos essenciais do grupo. É necessário conhecer o que realmente a criança quer aprender e o que gosta mais de fazer. Laevers (2010) refere “quando queremos saber como cada criança está num contexto, primeiro temos de explorar o grau em que as crianças se sentem à vontade, agem espontaneamente, mostram vitalidade e autoconfiança “ (p.20). Cabe ao educador tomar atenção à experiência, às emoções e as expressões anteriores da criança, para assim organizar atividades de acordo com os interesses e necessidades das mesmas.

Relativamente, à prática profissional em **1º ciclo do Ensino Básico** com um grupo de 4.º ano de escolaridade, os aspetos em que me senti mais à vontade e confiante foram, fundamentalmente, a capacidade de orientar trabalhos de grupo onde envolvesse novas aprendizagens de um determinado conteúdo. Por exemplo, para o grupo aprender a noção da medida de volume, primeiramente contextualizei o tema trabalhando em grupo e utilizando material pedagógico (manipulável), uma vez que, considero que as aprendizagens realizadas desta maneira são mais enriquecedoras e produtivas para os alunos.

A nível das expressões nesta prática, foi uma área que me deixou bastante confortável e confiante, porque entreguei-me com todo o gosto no projeto desenvolvido com e para os alunos. Penso que sei definir bem as etapas que um projeto implica, pois considero ter uma boa formação a este nível, uma vez que, utilizei os conhecimentos e técnicas que adquiri no curso profissional e na Licenciatura. Foram as aulas de expressões que exigiram muito de mim, pois, para implementar o projeto era necessário gerir bem a turma, principalmente nas diferentes atividades que tinham de trabalhar em grupo.

Um aspeto que tentei melhorar durante esta prática foi o conhecimento e aplicação de instrumentos de avaliação. Os instrumentos utilizados para avaliar na sala de aula foram essencialmente formativas, através da observação. E, tal como refere Ferreira (2007) a avaliação formativa é desencadeada durante a realização do processo de ensino, através da observação dos alunos ao longo da aprendizagem, podemos identificar as suas dificuldades e diagnosticar fatores que estão na sua origem fazendo adaptações individualizadas nas atividades pedagógicas. Algumas atividades foram realizadas em grupo e em pares, utilizou-se como forma de avaliação grelhas e notas de campo. O professor deve compreender que

existem outras formas de avaliar, para que assim possa atuar e dar feedback aos alunos, com intuito destes regularem e melhorarem as suas aprendizagens.

Os aspetos da prática profissional em que senti mais dificuldade evidenciaram-se em algumas inseguranças em lecionar questões referentes à gramática, uma vez que, não estava à espera, nem minimamente preparada para lecionar o 4.º ano, mas com estudo e revisão de certos conteúdos, acredito que sou capaz.

Perante as atividades de grupo, apercebi-me dos constantes conflitos entre os alunos, por vezes era visto como inevitável, como também útil, na medida em que, podia melhorar algum aspeto do funcionamento individual do aluno. De acordo com Neves (2011, citado por Jesus 2012) o conflito é visto como algo que é necessário encorajar em termos de surgimento, no pressuposto de que o conflito é algo de benefício para estimular a inovação e criatividade dos comportamentos, das atitudes e das cognições.

Considero que gerir os conflitos e fazer com que os alunos trabalhassem em grupo foi o maior desafio desta prática profissional.

O penúltimo contexto foi em **creche**, claramente diferente dos outros. Ao longo das duas semanas de estágio, notou-se um certo nervosismo enquanto estagiária, uma vez que, não conhecia bem o grupo e o funcionamento de uma creche. Pelo que pude mencionar a ideia de Mesquita- Pires (2007), quando afirma que “o período de estágio é conhecido por ser um momento dilemático onde os desafios e tomadas de posição desencadeiam sentimentos de insegurança e incerteza, expondo o educador-estagiário a situações de elevada fragilidade.” (p.148)

Para além da importância das atividades pedagógicas delineadas, um aspeto positivo da prática, foi a relevância da observação e participação das rotinas, onde notou-se a importância em cada momento das diferentes rotinas. Assim, considero os momentos de rotina de extrema aprendizagem e aquisições de desenvolvimento para as crianças. Embora, a rotina por vezes não respeita os ritmos de todas as crianças, é uma ajuda a prática da equipa educativa.

A existência e o cumprimento das rotinas são fulcrais para as crianças, visto que ajudam na construção da autonomia, no desenvolvimento e aprendizagem. É preciso que educador desenvolva uma boa gestão do tempo, através de uma rotina que respeite, pelo menos, os ritmos das crianças, promovendo sobretudo o bem-estar e as suas aprendizagens.

Os momentos de brincadeira e interação com os bebés foram de certa forma um ponto relevante neste contexto, pois em pouco tempo houve a oportunidade de criar momentos de interação adulto-criança e criança-adulto. No qual, deu para entender como um educador percebe algumas aprendizagens motoras e cognitivas das crianças através dos mimos e brincadeiras realizadas no tapete. Acho que as poucas atividades desenvolvidas com o grupo foram adequadas à faixa etária. Pois, tentou-se ao máximo potenciar momentos de

desenvolvimento corporal e cognitivo das crianças, deixando-as curiosas e divertidas durante a realização das atividades.

A atividade de expressão psico-motora foi também um outro aspeto positivo da minha prática. Apesar da atividade do percurso pela sala exigir um desenvolvimento motor das crianças em ultrapassar os pontos, preocupei-me no bem-estar e no envolvimento das mesmas pela atividade. Sendo que, refleti mesmo durante a implementação da atividade e alterei alguns aspetos que simplificou o envolvimento do grupo na atividade proposta.

Um aspeto que considero que devo adquirir mais competências é relativamente às crianças com necessidades educativas. Neste contexto, existia uma criança com paralisia cerebral, no qual, requereu de mim uma enorme importância de adquirir conhecimentos da forma de acompanhar a mesma. Tive oportunidade de intervir em momentos de relaxamento e de descanso, e nestes momentos é necessário um acompanhamento quase totalmente individualizado. Neste sentido, senti que era muito difícil estar ao mesmo tempo a acompanhar as outras crianças, embora tivesse presente outros adultos na sala. Porém, questiono-me e reflito que deveria existir mais adultos a auxiliar a educadora, quando esta possui no grupo uma criança com necessidades educativas.

O último estágio foi em contexto de **1.º ciclo**, com uma turma de 1.º e 2.º ano, a nível das competências, consigo realçar algumas que destacaram durante esta prática, porém, penso que em cada área existem conteúdos com os quais sinto estar mais entendida e outros que necessito de adquirir mais aprendizagens.

Uma das competências foi conseguir denotar a diversidade de ritmos dos alunos, através da abordagem de um conteúdo ou da implementação de uma ficha de trabalho, observou-se que nem todos os alunos têm o mesmo ritmo de aprendizagem, alguns alunos faziam determinada atividade mais rápido, outros demoram mais tempo na atividade. Portanto, cabe ao professor gerir diferentes ritmos de aprendizagens em simultâneo, neste sentido, Arends (1995, p.111) menciona que “enquanto ajuda um aluno, durante o seu trabalho individual, a professora tem de dar atenção ao resto da turma, lidar com as interrupções e controlar tempo.” Sendo uma das situações que mais me chama atenção estar atentas às características essenciais dos alunos.

Quanto ao domínio de gestão dos dois grupos ao mesmo tempo, a nível de lecionar os conteúdos, foi inicialmente um pouco complicado, pois foram anos de escolaridade e conteúdos diferentes. No entanto, adquiri alguns aspetos da forma de estar e o funcionamento da professora cooperante, em estar sempre em movimento pela sala e saber adequar as atividades para os mesmos, de forma a dar resposta aos dois grupos.

Contudo, saliento que a prática de ensino foi uma etapa muito importante para a formação de futura profissional, pois permitiu o contato direto com a atual realidade de ensino. Com este estágio, tive oportunidade de contactar com novas maneiras de ensinar, de aprender, de planificar e de avaliar. No meu ponto de vista, um(a) professor(a) faz-se todos os dias, na

sua prática e disponibilidade para organizar e reformular o modo como pensamos e questionamo-nos.

Percurso investigativo

Ao longo da prática de intervenção em contexto de jardim-de-infância foram surgindo algumas questões e incertezas, fazendo com que efetuasse umas questões iniciais a educadora cooperante e, posteriormente, algumas pesquisas e leituras com a intenção de esclarecer as minhas questões.

A minha inquietude surgiu no estágio de Pré-escolar, com crianças de idades compreendidas entre os 2 e 5 anos, sendo que notava algumas crianças cansadas já ao início do dia, no qual, no nosso ponto de vista, são aquelas que dispõem de uma excelente energia pela manhã. Este cansaço pela manhã levava à falta de interesse nas atividades, atitudes um pouco mais agressivas para os colegas quando brincavam ou partilhavam um brinquedo e por fim, algumas situações de irritabilidade. Com alguma leitura, as birras ou comportamentos agressivos podem surgir da afirmação do eu, como referem os autores Brazelton & Sparrow (2006, p.17) “apesar de a palavra “agressividade” se referir frequentemente a brigas ou a outros actos físicos que magoam, ela pode também significar simplesmente a afirmação do eu.”

Perante esta questão, questionei-me acerca da falta de interesse, atenção, concentração, motivação e birras durante as atividades e, qual poderia ser o motivo desde desinteresse e comportamento. A educadora cooperante salientou que algumas das crianças que mostravam o desinteresse e tinham determinados comportamentos não apropriados na sala, provinha do facto das crianças não descaçarem o suficiente, acordavam muito cedo e acabavam por não ter um período de sesta no jardim.

Após algumas leituras de artigos, notei que o cansaço, a irritação, a falta de motivação e atenção das crianças, poderia ser derivado com a falta de hábitos de sono. Estes comportamentos poderão surgir perante aquelas crianças que dormem pouco e não descansam o suficiente, o que por vezes, impossibilita a sua disponibilidade para a brincadeira e para a aprendizagem.

Algumas outras questões sugeriram durante a minha prática educativa em 1º ciclo, no qual atraíram atenção em investigar ou saber mais sobre os “dilemas” de uma estagiária. Com o interesse em saber mais sobre as implicações que os maus hábitos de sono têm no desenvolvimento e comportamento da criança, tive um olhar atento nos alunos com o qual estive a estagiar. E em conversas informais com a professora cooperante, esta salientou que devíamos estar mais atentos ao sono dos nossos alunos, pois denota-se situações ao longo das aulas. Esta reforçava que a ideia de uma má qualidade de sono tem consequências a nível do desenvolvimento e do comportamento social dos alunos.

No contexto de creche, esta questão não foi tão visível, uma vez que, eram bebês e faziam a sesta, aproximadamente de três horas durante a tarde. Mas questionei a educadora, se no período da manhã o bebê manifestar cansaço e quiser dormir se o mesmo podia fazer ou tinha que cumprir a rotina.

Voltando ao contexto de 1.º ciclo, com alunos de 1.º ano e 2.º ano a questão voltou-se a manifestar, uma vez que, havia alunos acabados de fazer os 6 anos e manifestavam a uma certa hora do dia um cansaço e uma dormência, querendo mesmo dormir em cima da mesa.

Durante este período de estágio, houve mesmo uma situação de um aluno adormecer durante a aula, o qual, fez com que se questionasse o porquê do aluno dormirem plena aula. Sabemos que cada vez mais, os pais têm horários de trabalho mais complicados, levando-os a não criarem bons hábitos de sono nos seus filhos. Neste sentido, questionei-me se os educadores e os professores têm o olhar atento ao sono das crianças e dos alunos e se os mesmos acham que o sono influencia o desenvolvimento educativo do aluno

Em função das questões formuladas, foi sugerido, pela orientadora do relatório, que efetuasse ainda mais leituras, de forma a compreender as questões em volta do sono da criança. Deste modo, surgiu a questão de investigação que me permite abranger uma problemática e que foi transversal aos contextos de pré-escolar e ao 1.º ciclo.

É, essencialmente, um tema que foi surgindo ao longo dos diferentes contextos e com qual tenho interesse em saber cada vez mais, sentido assim a necessidade de empenhar-me numa problemática em que me sentisse motivada e com vontade de aprender cada vez mais.

Assim, acredito que é de imensa relevância a investigação desta problemática, pois inclina-se sobre uma questão não muito comum na educação, mas que é de grande impacto no desenvolvimento das crianças e dos alunos. E, é importante que os educadores, os professores e os pais estejam mais atentos às questões do sono e às implicações que esta evidência no contexto educativo.

Parte II- Problemática de pesquisa

Apresentação da pesquisa: objetivos e metodologia seguida

A problemática de pesquisa culminou pela junção de questões mencionadas anteriormente, estas que surgiram ao longo das práticas profissionais durante os três semestres do mestrado. Assim, emergiu uma questão central, nomeadamente, **“Será que os hábitos de sono das crianças têm repercussões na vivência em contexto educativo?”**

Tento em conta a questão de investigação sugeriram questões orientadoras que acompanharam este processo de investigação, nomeadamente:

-Quais serão as horas de sono necessárias para um bom desenvolvimento da criança, em contexto educativo (pré-escolar e 1.º ciclo)?

- Que conhecimentos possuem os educadores/professores sobre as implicações de bons e maus hábitos de sono, no comportamento, desenvolvimento e nas aprendizagens das crianças?

- O educador/professor conhece ou possui estratégias para promover bons hábitos de sono?

Perante as inquietudes/questões sugeriram os objetivos da investigação, estes centraram-se em:

- Aprofundar o conhecimento acerca dos hábitos, perturbações de sono e as suas implicações no desenvolvimento da criança;

- Conhecer as perceções dos educadores e dos professores sobre as repercussões dos hábitos de sono no contexto educativo;

- Conhecer as perceções dos educadores/professores sobre as melhores estratégias de promover hábitos de sono mais saudáveis;

- Compreender a importância desta temática nas orientações curriculares.

A educação está, cada vez mais, atenta a temática do sono e as implicações que os maus hábitos de sono trazem à criança. As autoras Mendes, Fernandes e Garcia (2004, p.342) salientam que “ as perturbações do sono podem causar morbilidade substancial na criança, nomeadamente consequências a nível do comportamento, da aprendizagem e mesmo perturbações de desenvolvimento como hiperatividade, défice de atenção, défice cognitivo e depressão.”

Cabe a nós, educadores e professores aprofundar os nossos conhecimentos sobre o sono, as suas perturbações, as implicações no contexto educativo e formas de promover hábitos de sono mais saudáveis. Perante novos saberes, pretende-se com esta pesquisa conhecer, melhorar e contribuir para um bom desenvolvimento global da criança/aluno.

Uma investigação trata-se de um processo de estruturação do conhecimento, tendo como objetivos fundamentais conceber novo conhecimento ou validar algum conhecimento

preexistente. Podendo ser, um processo de aprendizagem não só para o indivíduo que realiza, mas também para a sociedade em geral. (Sousa & Baptista, 2011)

Neste sentido, para além apresentarmos as questões e os objetivos de investigação, será apresentando o enquadramento teórico, a metodologia, fazendo referências aos participantes, aos instrumentos e aos procedimentos utilizados, nomeadamente, a distribuição dos questionários e as entrevistas. Depois, será apresentado uma síntese dos resultados, seguindo-se as conclusões.

Enquadramento teórico

Nesta parte da investigação sobre os hábitos de sono e as suas implicações no contexto educativo, encontra-se uma breve descrição do sono, seguidamente o sono na infância, as perturbações de sono, os hábitos de sono, o sono no Jardim de infância e na escola e, por fim, uma pequena abordagem da relevância do sono nas orientações curriculares/ programas.

O sono

É reconhecida a importância do sono no desenvolvimento da criança. Com a pesquisa bibliográfica efetuada, indicou-nos que a educação e a saúde estão de “mãos dadas”, no sentido de complementaridade às questões envolventes e as repercussões da temática.

Foi nos últimos anos que o reconhecimento da importância do sono e os seus efeitos preocupa e intriga a humanidade, principalmente com a introdução dos primeiros centros de distúrbios do sono (Mendes, 2005).

Portanto, o sono tem sido um tema com grande atenção, como refere Borges et al. (2000, citado por Mendes, 2008) desde sempre o mistério do sono preocupa e intriga a humanidade sendo bem conhecida a sua importância no desenvolvimento harmonioso da criança.

Várias são as formas de definir e caracterizar o que é o sono. A Associação Portuguesa de Sono (2016) salienta que o sono é,

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

Esta, ainda menciona que o sono corresponde a um período de diminuição do estado de consciência e menor mobilidade física, no qual, o nosso organismo mantém uma intensa atividade, que permite o crescimento e desenvolvimento do sistema nervoso central (SNC).

Para os autores Mendes, Fernandes e Garcia (2004) o sono é entendido por ser um, estado fisiológico normal, de aparição geralmente periódica, caracterizada pelo supressão da actividade perceptiva e da motricidade voluntária, com diversos graus de profundidade, caracterizados por uma dificuldade maior ou menor de provocar o despertar, por uma alteração mais ou menos acentuada da actividade eléctrica do cérebro e por certa actividade mental. (p.342)

O sono para alguns autores representa a terça parte de uma vida, o autor Bouton (1996, p.44) menciona que, “ Do ponto vista biológico o sono é um tempo de repouso necessário ao cérebro. Um poder de auto-regulação local e de auto-regulação de conjunto, permite-lhe fazer a sua recarga, desintoxicando-se ele próprio de todos os dejectos químicos do seu incessante funcionamento.” Ainda segundo o mesmo autor, o sono não passa de uma actividade cerebral que se renova no tempo segundo as necessidades da vida.

O sono é diferente para cada ser humano e, tal como reforçam Brazelton e Sparrow (2004, p. 13), no caso do bebé, “o sono é essencial para o desenvolvimento, mas próprio sono se vai desenvolvendo à medida que ele cresce.”

Existem dois tipos/estados de sono que processam-se com mecanismos fisiológicos distintos. A pessoa oscila entre estes dois estados, que se alternam entre si, segundo uma sequência organizada. Rente e Pimentel (2004, citado por Oliveira & Anastácio, 2011) referem-se a eles como: o sono lento (Não-REM ou NREM) e o sono paradoxal (REM-Rapid-Eye-Movements).

Para Brunshwig (2008) “o sono lento permite recuperar da fadiga corporal e, durante as fases 3 e 4, o organismo restaura-se e fabrica anticorpos e hormona. Também permite a renovação das células, a cicatrização dos órgãos e dos tecidos, a síntese das proteínas e favorece o crescimento do corpo e o sono paradoxal permite recompor-se da fadiga psíquica”. (Citado por Oliveira & Anastácio, 2011, p.2)

Fernandes (2014, p. 50) menciona que, “é importante perceber que o tipo de sono REM (Rapid-Eye-Movement) está associado ao «sono ativo», ou seja, vulgarmente chamamos de sono mais leve, e o sono Não-REM (Non Rapid Eye Movement) está associado ao «sono tranquilo», que geralmente interpretamos como sono profundo”.

Segundo Brazelton e Sparrow (2004) podem-se encontrar facilmente seis estados de sono e vigília nos recém-nascidos, sendo: o sono profundo, sono leve, estado de sonolência entre o sono e a vigília, estado alerta, agitação e choro. No que concerne ao primeiro e o último estado, o bebé fecha-se aos estímulos do ambiente. Relativamente aos outros, salienta que são estados transitórios e o estado alerta é o auge (Brazelton & Sparrow, 2004)

É importante, antes de mais, definir os estádios de viglância do recém-nascido. Os estádios de viglância foram classificados em cinco por Prechtl et coll (1968, citado por Mendes, 2005), nomeiam-se por estádios de I a V, correspondendo ao primeiro um sono calmo e o último à excitação máxima do despertar com choros.

No primeiro estágio (I), do sono calmo, o recém-nascido não apresenta nenhum movimento, tem olhos fechados e a respiração é regular. O sono é estável com duração de cerca de vinte minutos, correspondendo ao sono lento profundo do adulto.

É neste estágio que vai sendo segregada hormona de crescimento. (Vecchierini, 1997, citado por Mendes 2005). Normalmente, o recém-nascido não faz movimentos corporais, com à exceção de alguns sobressaltos, não existem movimentos oculares e a sua frequência cardíaca é mais baixa e mais regular que no sono agitado.

No segundo estágio (II), do sono agitado, inicia-se desde do período fetal. É uma face muito expressiva com expressões. Challamel (1992, citador por Mendes, 2005) caracterizou e designou por seis emoções fundamentais. O sono do bebé pode ser muito expressivo, expressando medo, cólera, surpresa, desgosto, tristeza e alegria, expressando sorrisos.

Nesta fase, o corpo do bebé está mole, os braços caem, os dedos soltam-se e a respiração é mais rápida e irregular que no sono calmo. O ritmo cardíaco é menos estável que o sono calmo e a sua duração varia de 10 a 45 minutos. Sendo que, este sono é equivalente ao sono paradoxal do adulto.

O estágio III, mais conhecido por estágio de vigília calmo, onde dá-se um momento de despertar tranquilo. O recém-nascido está atento ao meio circundante desde os primeiros dias de vida. Este fica com os olhos abertos, consciente do meio envolvente, mexe-se um pouco, está atento aos ruídos, às palavras, aos objetos coloridos e aos movimentos à sua volta. Consoante os dias, saberá cada vez mais prolongar estes períodos calmos, cerca de 30 minutos no final do primeiro mês e perto de duas horas consecutivas aos 3 meses. (Mendes, 2005).

Por último, nomeiam-se por o estágio de vigília agitado com ou sem choro (Estádio IV e V). O recém-nascido é pouco sensível ao meio, geme, mexe-se, enruga-se, faz caretas e chora frequentemente. De acordo com Vecchierini (1997, citado por Mendes, 2005) o coração do recém-nascido bate rapidamente, a sua respiração é rápida e irregular.

Os autores Challamel e Louis (2002, citado por Mendes, 2005) mencionam que as etapas do desenvolvimento do ciclo de vigília-sono e da estrutura do sono estão relacionadas.

As etapas estão sintetizadas na tabela seguinte,

Idade	Ciclo Vigília-sono	Estrutura do sono
Período fetal e primeiros dias de vida	Ritmo ultradiano do 3-4 horas. Ritmo em livre	Emergência do sono agitado/sono calmo a partir das 27 semanas de gestação. Aumento do sono agitado, aumento da

	curso ou ritmos irregulares transitórios	duração do ciclo (40-45 minutos a 55-60 minutos) às 34-35 semanas de gestação
A partir de 3-4 semanas	Emergência do ritmo circadiano de 24 horas	Diminuição do sono paradoxal, aumento do sono lento., emergência dos estádios 1,2 e 3-4 entre 2 e 3 meses.
A partir de 6 meses	Consolidação do sono noturno	Desaparecimento do adormecer em sono paradoxal a partir dos 9 meses
Entre os 3 e 6 anos	Desaparecimento das sextas	Organização nictemeral do sono lento (profundo) e do sono paradoxal entre 9 e 12 meses. Alongamento do ciclo de sono entre 2 e 6 anos (90-120 minutos)

Tabela 1- Principais etapas do desenvolvimento do ritmo vigília do sono

A autora Mendes (2005) diz-nos que a maioria das investigações sobre o ritmo vigília-sono fixam-se nos registos realizados em laboratório com métodos e técnicas actográficas e poligráficas.

A mesma autora menciona que,

As perturbações do ritmo vigília-sono nas crianças e as dificuldades que daí resultam na escola, na captação e no tratamento das informações e nos mecanismos necessários às aprendizagens, apresentam muitas vezes forte correlação não só com as condições, os hábitos e os ritmos de vida e de trabalho das pessoas que compõem a família, mas também com as suas dificuldades pessoais e sociais. (p.81)

As repercussões que os problemas de sono trazem a vida da criança, na medida em que, afeta assim o seu desenvolvimento físico e psicológico, podendo-se estender à família, pois é encontrado pais que não sabem lidar com as dificuldades encontradas.

Sono na infância

Conhecer o sono da criança e a sua maturação é importante para evitar que fenómenos fisiológicos em certos períodos de vida não sejam entendidos como distúrbios da organização do sono (Billiard,1998, citado por Mendes, 2005)

O sono é essencial para o crescimento. “Durante o sono, muita coisa acontece: o crescimento do cérebro, a preparação para aprendizagem do dia seguinte, da memorização e da atenção” (Brazelton & Sparrow 2004, p.13).

O mesmo autor evidencia que “ para o bebé, aprender a dormir é parte integrante da aprendizagem da sua autonomia” (p.13). Assim, estabelecer uma estrutura e uma

consolidação de sono nos primeiros anos de vida é fundamental para o crescimento e para o seu desenvolvimento.

No mesmo sentido a autora Fernandes (2014 p.30) acredita que “aprender a dormir é extremamente importante para a criança. É essencial que entendam que têm o poder de resolver as suas necessidades de sono sozinhas”. A mesma menciona que os bebés e as crianças precisam desesperadamente de dormir para que as suas mentes se possam desenvolver de forma adequada, para que possam compartimentar toda a informação que apreendem durante o dia.

Mendes (2005, p.15) refere que “ a duração do sono, os seus ritmos e a sua organização modificam-se consideravelmente entre o nascimento e a idade adulta”. O autor kecchierini (1997, citado por Mendes, 2005) reforça a mesma ideia, indicando que o sono é um imperativo para todo o homem, mas a sua necessidade é um factor que decorre de importantes variações interindividuais.

Os autores Brazelton e Sparrow (2004) refere que logo após o nascimento, o bebé aprende a transitar de um estado de vigília para o sono, e de novo para vigília, para se proteger da estimulação excessiva. Os estados de sono e de vigília acabam por equilibram-se mutuamente.

Para Mendes (2005) a duração do ciclo e a consolidação do primeiro ciclo de sono evoluem com a idade. Entre os 3 e 10 anos, o ciclo do sono alongam-se: nesta idade ele compreende o sono lento e o sono profundo. No que respeita ao sono paradoxal, surge no 2º ciclo após uma latência de 2 a 3 horas depois de adormecer.

Mendes (2005) refere que,

O sono da criança evolui na estrutura e na duração desde o período fetal à adolescência. Falar de sono antes do nascimento e das primeiras semanas até a adolescência, é descrever toda uma evolução, uma maturação directamente ligada à construção contemporânea do cérebro. (p.61).

Por volta da terceira semana, os ciclos de sono e vigília parecem ficar mais organizados, na medida em que, os pais vão reconhecendo o choramingar, a agitação e a vontade do bebé comer. Por volta dos 4 meses de idade, o sistema nervoso do bebé já está suficientemente amadurecido para ele conseguir dormir durante oito horas seguidas. Apesar de as necessidades de sono serem diferentes, entre os 4 e os 6 meses, os bebés dormem em média 10 a 11 horas, acordando uma ou duas vezes durante a noite. De dia dorme 4 ou 5 horas em duas ou três sestas. (Brazelton & Sparrow, 2004)

Mendes (2005) salienta que dos 6 meses aos 4 anos, o tempo de sono da criança diminui lentamente e aos 4 anos passam a ser de 13 horas. A criança de um ano têm duas sestas durante o dia, uma de manhã e outra no início da tarde e aos dois anos apenas uma sesta, esta mais longa ao início da tarde. Brazelton e Sparrow (2004) mencionam que na maioria das crianças de um ano de idade dormem cerca de 11 a 12 horas por noite e, para

algumas crianças as sesta de manhã e de tarde continuam, mas na maioria a sesta da manhã durante o segundo ano de vida deixa de existir.

Os mesmos autores salientam que as crianças de 4 e 5 anos que dormiam a sesta vão passar a abandoná-la. Porém, Brazelton e Sparrow (2004 p.42) reforçam que “a maioria das crianças de 4 ou de 5 anos continua a necessitar regularmente de um tempo para brincadeiras calmas, para ler e para descansar.”

No período dos 4 aos 12 anos a característica mais importante é a diminuição do tempo de sono que passa a ser, geralmente, de 13 a 10 horas em média. Mendes (2005) menciona que a sesta desaparece entre os quatro e os seis anos de idade conduzindo a um défice relativo em sono lento.

No que respeita às sestras existem vários estudos que indicam como as crianças que dormem durante o dia aprendem mais depressa e estão mais concentradas, porque conseguem manter o período de atenção mais tempo. Fernandes (2014) ensina os pais um método de ensinar o bebé/criança a dormir, mas reforça a importância da sesta diurna para o desenvolvimento da criança. A mesma (2014) menciona que maioria dos pais e mães desvaloriza ou não sabe que o sono diurno é de extrema importância para os filhos, principalmente, para ter uma noite tranquila. Fortalece a ideia que dormir o suficiente durante o dia ajuda-o a aprender melhor, a reter nova informação mais facilmente e a interagir melhor com os seus pares.

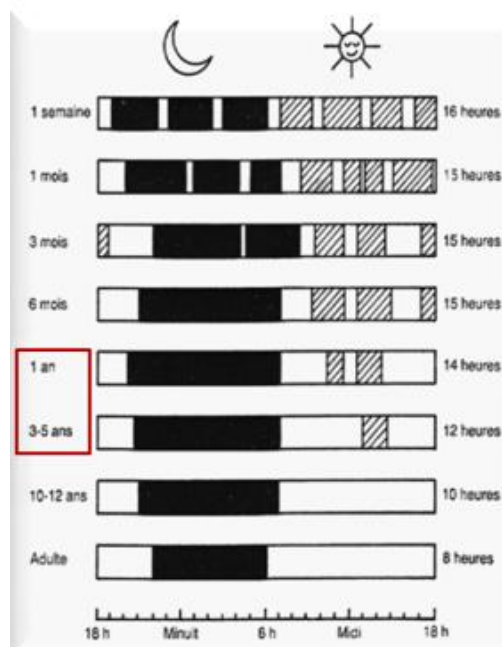


Figura 12- Evolução da duração do sono em função a idade

Conforme a figura anterior, podemos verificar o tempo ocupado a dormir em função da idade. Averigua-se que o número de sestras vai igualmente diminuindo com a idade, em que,

a partir dos 3 anos de idade é incerto a necessidade da sesta. Contudo, existem crianças que a dispensam, para outras, será uma tortura não fazer a sesta.

Tomando como referência Brazelton e Sparrow (2004) as necessidades de sono variam de uma criança para outra e mudam à medida que a criança cresce. Como já foi mencionado os bebês precisam de várias sestas durante o dia. Relativamente aos bebês de 6 meses, estes precisam de uma sesta de manhã e outra de tarde. Muito antes dos 2 anos de idade, as crianças deixam a sesta da manhã. Porém, continuarão a precisar da sesta da tarde até aos 3 anos, existindo algumas crianças a fazerem sesta à tarde até aos 5 anos.

Os mesmos autores salientam se a criança tem dificuldade em adormecer à noite ou que acorda muito cedo pode estar cansada. A solução poderá passar por recorrer à sesta de tarde.

Contudo, quando as crianças já são crescidas para dormirem à tarde, o seu ritmo diário continua a necessitar de espaços regulares de descanso. Os autores fortalecem a ideia que se os pais ou os educadores deixarem as crianças um tempo para ler sossegadas ou brincarem sozinhas fazendo coisas que não exijam muita atividade, pode ser bom para elas. Mesmo que a criança resista, deve-se tentar convencê-la, explicando-lhe que este é um período calmo e sossegado para recarregar as forças e se preparar para uma tarde de brincadeira e de novas aprendizagens.

Para INSERM (2001, citado por Mendes, 2005) o sono noturno da criança entre os 6 e os 10 anos é de boa qualidade, rico em sono lento profundo na primeira parte da noite, o que favorece o aparecimento de certas parasonias: terrores noturnos, sonambulismo, enurese, patologias frequentes mas pouco perturbadoras nesta idade. Verifica-se mais a frente as diferentes perturbações do sono.

O sono (e mais particularmente o sono paradoxal) favorece outras funções mentais e psíquicas: memorização e organização das informações adquiridas durante o dia, resolução das tensões acumuladas durante o dia, entre outras. (Mendes, 2005)

Delormas (2002, citado por Mendes, 2005) desta forma afirma que “ se as necessidades de sono são diferentes, segundo os indivíduos e segundo a idade, o único sinal de um sono suficiente é a boa forma durante o dia.”

O mesmo autor e conjunto com Vermeil 1987 mencionam que

Para conhecer as necessidades de sono da criança, é necessário anotar vários dias seguidos a hora de adormecer e a hora de despertar, com exceção dos períodos escolares obrigatórios e proporcionar a cada uma o tempo que ela precisa. Exigir muitas horas na cama a uma criança que não têm necessidade, nem vontade, pode criar nela uma aversão ao sono. Não lhe dar condições de tempo de sono suficiente corre-se o risco de a privar de atividades preciosas para o seu crescimento e desenvolvimento. (citado por Mendes, 2005, p.86)

Assim, o sono acaba por ser extremamente importante para o desenvolvimento da criança. Conhecer os diferentes padrões de sono e ciclos de vigília da criança será extremamente necessário e essencial para proporcionar melhores condições de sono à mesma.

Perturbações do sono da criança

As perturbações do sono encontram-se, normalmente, relacionadas com dificuldades sentidas em estabelecer padrões de harmonia nos ciclos de sono. O sono das crianças pode ser prejudicado por situações que não conseguimos prever ou impedir. É necessário ficar a conhecer um pouco mais sobre alguns dos fatores que podem afetar o sono das crianças.

Mendes, Fernandes e Garcia (2004) referem que as perturbações primárias do sono são divididas em dissónias (caraterizadas por alterações na quantidade e na qualidade ou tempo de sono) e parassónias (caracterizadas por eventos comportamentais ou fisiológicos anormais que ocorrem em associação com o sono, fases específicas do sono ou transições de sono/vigília).

O autor Lavie (1996) salienta que a maioria das crianças de dois anos de idade dormem durante a noite toda e o sono é contínuo e calmo ao longo do resto da infância. No entanto, existem aspetos do sono das crianças que são consideravelmente menos comuns, como: sonambulismo, terrores noturnos, enurese funcional noturna sonilóquia e embalar-se na cama.

Os autores Brazelton & Sparrow (2004) indicam-nos algumas dificuldades à hora de deitar mais comuns nas crianças. Como por exemplo o “ medo dos monstros e das bruxas pode causar dificuldades à hora de deitar pelos 4 ou 5 anos de idade e acompanha a aprendizagem da criança relativamente aos seus próprios sentimentos de agressividade.” (p.46)

Salientam que os medos à hora de dormir são previsíveis, uma vez que, se durante o dia ocorre alguma experiência assustadora, será necessário ficar um pouco mais atento e falar com a criança. As situações durante o dia podem passar por surtos de agressividade ou ressentimentos. Os pais deverão ajudar a criança a entende-lhos e elogiar quando lidam com eles.

Neste mesmo sentido, Nunes (2002) menciona que a partir dos 10 meses pode ocorrer a ansiedade da separação, apresentando variados graus de *stress* ao ser separado da mãe, levando a ter dificuldades para iniciar o sono. Já nas crianças entre os 2 e 3 anos é mais comum o medo. Este, por vezes, está associado a visualização e contacto com filmes e as histórias.

De acordo com Fernandes (2014, p.146) os medos, seja em que idade for, afetam frequentemente o sono. Por isso, quando o seu filho a acordar dizendo que está com medo

de alguma coisa, não desvaloriza de imediato. Os medos são quase sempre algo irracional, por isso, não vale muito a pena tentar racionalizá-los.

Fernandes seleciona dicas para combater os monstros, bruxas ou homens maus. Os pais podem fazer na seguinte passos: “quadrilhar”- deixar o filho a oiça conversar com os seus bonecos sobre coisas corajosas que faz durante o dia; “deixe-o ser herói”- brinque com o seu filho e deixe-o parecer forte e corajoso; “Teatro”- se o seu filho tiver medo do escuro, faça um pequeno teatro com os seus bonecos; “conte-lhe histórias”- invente histórias cheias de aventuras e, por fim, “seja criativa”- oferecer soluções criativas para acabar com os medos.

O sono das crianças pequenas também pode ser afetado por perturbações que vão interferir no seu descanso. Como já foi referido, essas perturbações são distinguidas por dissónias e em parassónias. Mendes, Fernandes e Garcia (2004, p.342) mencionam que “as dissónias dividem-se em insónias (sono deficiente em qualidade ou quantidade), hipersónias (presença de sonolência diurna excessiva apesar de uma duração de sono aparentemente não diminuída) e distúrbios do ritmo circadiano do sono.”

Para Nunes (2002) a insónia é considerada como a dificuldade de iniciar o sono e apresenta características diversas durante o desenvolvimento. Portanto, a queixa de “insónia ou recusa de iniciar o sono é geralmente trazida de forma dramática pelos pais, que sempre dão maior ênfase à pior noite, e não à rotina das noites.”

Existem causas mais comuns de insônia na infância e podem ser observadas no quadro seguinte, de acordo com cada faixa etária (Nunes, 2002)

Tabela 2 - **Causas de insônia relacionadas à faixa etária**

Faixa etária	Causas
Lactente	Distúrbios de associação do início do sono
2-3 anos	Hábito de alimentação ou ingestão noturna excessiva de líquidos; Alergia ao leite de vaca; Doenças crônicas ou agudas.
Pré-escolar e Escolar	Falta do estabelecimento de limites; Medo, pesadelos; Doenças crônicas ou agudas.
Adolescência	Ansiedade; Pressão familiar ou escolar; Distúrbios emocionais (anorexia, esquizofrenia, mania); Doenças crônicas ou agudas.

Relativamente às perturbações do sono parassónias, o mesmo autor refere que consistem em fenômenos motores, autonômicos ou experienciais indesejáveis, que ocorrem durante o sono.

As parassónias são de vários tipos, como os terrores nocturnos, pesadelos somniloquia, sonambulismo, bruxismo e enurese nocturna.

Brazelton e Sparrow (2004) salientam que enurese nocturna ou molhar a cama é considerado uma perturbação do sono muito em algumas crianças. Fazer chichi na cama é a etapa mais difícil de ultrapassar no treino da bexiga. No qual, poderá também trazer problemas de sono, já que muitas crianças tentam manter-se acordadas para evitar molharem a cama.

Para Nunes (2002) a enurese noturna é,

Considerada o distúrbio do sono mais prevalente e persistente da infância (...) acredita-se que a mesma ocorre devido a uma associação de fatores envolvendo falha na liberação da vasopressina durante o sono, instabilidades vesical e inabilidade para despertar secundária à sensação de bexiga cheia.”
(p-68)

De acordo com Brazelton e Sparrow (2004) os motivos da enurese nocturna são diversos. As razões podem ser diferentes de criança para criança e neste sentido mencionam pelo menos 5 razões.

Algumas crianças parecem dormir tão profundamente que não despertam ao sinal de uma bexiga cheia. Não está comprovado se enurese acontece durante um sono misto (estados de sono leve), mas alguns especialistas interrogam-se se a enurese não será provocada por este semi-despertar, da mesma maneira que os terrores nocturnos, o sonambulismo e a solniloquia (falar durante o sono) acontecem quando a criança desperta, não complemento do sono profundo.

Uma outra razão é outros especialistas acreditarem que as crianças que sofrem de enurese nocturna não produzem quantidade suficiente da hormona antidiurética durante a noite para reduzir a quantidade de urina produzida.

Neste sentido, alguns especialistas acreditam que situações de tensão durante o segundo o terceiro ano (quando a criança está aprender a controlar a bexiga) pode vir a influenciar a enurese nocturna. Os acontecimentos como o divórcio, uma morte e uma discussão de família ou excesso de pressão sobre a criança para usar o bacio são períodos de tensão que causam esta perturbação do sono.

Outra razão passa por, muitas das vezes algumas crianças de 5 e 6 anos já não faziam chichi há mais de seis meses e recomeçam a molhar a cama, podem sofrer de algum novo problema de saúde: uma infeção, diabetes ou outros problemas.

Por fim, Brazelton e Sparrow (2004) ressaltam que as crianças que molham a cama podem desenvolver problemas emocionais como a baixa auto-estima e isolamento social. Nestes momentos, precisam da compreensão e do apoio dos pais, e não de ser castigadas.

Relativamente aos terrores nocturnos, Fernandes (2014) menciona que os mesmos são assustadores para as crianças e para os pais. Os especialistas chamam os episódios “terrores”, geralmente, quando a criança chora muito, grita arquei-a as costas e demonstra

que está em pânico. Salienta que este tipo de episódios dura entre 5 a 15 minutos, ocorre nas primeiras duas a três horas de sono e é comum que as crianças simplesmente voltem a dormir tranquilamente sem qualquer noção do que se passou.

Para os autores Brazelton e Sparrow (2004) os terrores nocturnos não são realmente para todas as crianças. Estes são muito vulgares em crianças com menos de 6 anos, como o seu sono é muitas vezes mais profundo do que os das crianças mais velhas, elas tem mais probabilidades de ficarem neste estado de despertar incompleto, quando terminam um ciclo de sono profundo.

Nunes (2002) indica que o terror noturno em crianças maiores e em adolescentes inicia-se de forma áspera, com choro, gritos, olhos abertos, taquicardia, midríase e a expressão facial é de medo intenso.

Os pesadelos são sonhos assustadores. Acordam a criança, fazem-na chorar, tremer e correr para a cama dos pais. Todas as crianças (e os adultos) têm pesadelos, uma ou outra vez. (Brazelton & Sparrow, 2004)

Os mesmos salientam que os pesadelos podem surgir por várias situações. Os pesadelos acontecem por vezes quando a criança não está confortável a dormir: um braço que ficou dormente, a bexiga cheia, os pés frios, são sensações desagradáveis que parecem surgir no sonho para a criança.

Quando a criança atravessa períodos de maior tensão, por exemplo: a chegada de um irmão e um progenitor em viagem. Ainda existe as situações mais traumáticas que podem causar os pesadelos como, as crianças sofrerem com a morte de um familiar próximo, um parente ou um amigo.

Por fim, mencionam que os pesadelos são diferentes dos terrores nocturnos. Estes acontecem normalmente duas horas depois de a criança adormecer, enquanto os pesadelos acontecem algumas horas mais tarde.

Fernandes (2014, p.150) ainda salienta “se os terrores noturnos implicam muita agitação e drama (ocorrem normalmente no sono não-REM), os pesadelos implicam muito drama com muito pouco ação visível”.

De acordo com Nunes (2002) o sonambulismo é,

(...) caracterizado por comportamento estereotipado e caminhar noturno. Pode ser calmo (o mais comum), ou agitado (associado a caminhar agitado, falar ininteligível, reação agressiva quando constrangidos). Apesar de o sonambulismo não ser propriamente perigoso, é bom lembrar que a criança pode envolver-se em situações perigosas, como sair de casa ou subir em janelas. (p. 69)

O sonambulismo acontece geralmente duas horas depois de a criança ter adormecido. Este acontece no final de um ciclo de sono profundo não-REM, mas antes de a criança estar completamente acordada. Este estado misto permite à criança agir e algumas maneiras, mas

não de outras (andar, abrir a porta, ir a casa de banho, etc). Porém, não tem consciência do que está a fazer, não compreende o que lhe dizem e não se lembra de nada. (Brazelton & Sparrow, 2004)

Ainda segundo estes autores, o sonambulismo é vulgar, apesar de menos vulgar que a soniloquia (falar durante o sono). Os pais deverão seguir, pelo menos, alguns destes passos: instalar uma luz de presença no *hall*; instalar uma campainha de alarme suave na porta do quarto da criança; não deixar coisas espalhadas pelo chão, para evitar que uma criança sonâmbula caia; janelas devem estar trancadas, para que a criança não as possa abrir e tentar sair; se porta do quarto não tiver cancela, as escadas deverão ter uma; quando encontrar a criança a vaguear pela casa, não tente impedi-la, pois isso pode agitá-la e é importante não envergonhar as crianças nem as pressionar quer de noite, quer de dia.

No que respeita à soniloquia (falar durante o sono), os autores Brazelton e Sparrow (2004) referem que muitas crianças passam do sono profundo a um estado súbito de vigília incompleta. É nesta altura que a criança pode andar pela casa ou ter terrores noctunos. Algumas crianças mais velhas também podem falar durante o sono leve, dizendo palavras, por vezes, mas outras vezes pronunciando apenas sons incompreensíveis. Sugerem que o facto de a criança falar durante o sono é um distúrbio sem grande importância, eu recomendam que a deixem lidar com a situação sozinha.

O *Head banging* (bater com a cabeça) é conhecido por alguns comportamentos noturnos bastante estranhos. As crianças podem abanar a cabeça para um lado e para outro ou até bater com ela repetidamente contra a parede ou contra a cama (Fernandes, 2014)

Para os autores Brazelton e Sparrow (2004) existem crianças hipersensíveis batem com a cabeça ou fazem-na girar. Bater com a cabeça, girá-la ou outros movimentos dinâmicos do corpo proporcionam calma a estas crianças, à hora de dormir, quando acordam durante a noite ou quando passam do sono profundo para o sono leve e voltam ao sono profundo.

Fernandes (2014, p.152-153) reforça que quando uma criança bate com a cabeça à noite, está geralmente quase a dormir ou num estado de sono muito leve, e esse comportamento para quando ela adormece. Apesar de serem episódios assustadores, não são motivo de qualquer preocupação se a criança não manifestar nenhum sinal de problema de desenvolvimento.

De acordo com a autora salienta que o *head banging* é bastante frequente nos rapazes, mas o abanar de cabeça, por exemplo, aparece em ambos os sexos em igual medida. Os movimentos com a cabeça podem surgir associados ao desconforto do nascimento dos dentes, por exemplo, e acabar por desaparecer quando o desconforto também desaparece. Ou podem surgir associados a um salto de desenvolvimento, como o aprender a andar.

No caso de apneia de sono, Brazelton & Sparrow (2004) referem que o termo apneia designa uma situação em que a respiração cessa. Em que, muitas crianças mais velhas

sofrem interrupções na sua respiração regular durante a noite, estas podem ser demasiado curtas, mas podem ocorrer continuamente, noite após noite. As interrupções na respiração interferem no sono e, conseqüentemente, no comportamento e na saúde da criança.

Para Fernandes (2014) a apneia de sono obstrutiva, em que “ as amígdalas ou os adenoides (ou ambos) são demasiado grandes e bloqueiam a passagem normal de ar. Quando a criança se deita para dormir, os músculos da garganta ficam mais relaxados e as amígdalas caem para trás, causando uma obstrução e levando ao ressonar.

Fagundes e Moreira (2010) referem que o Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS), em crianças, é um distúrbio da respiração que ocorre durante o sono e é caracterizado por prolongados períodos de obstrução parcial das vias aéreas e/ou por episódios intermitentes de obstrução completa das vias aéreas superiores, o que interfere na ventilação e nos padrões de sono.

No mesmo sentido, a Associação Portuguesa do Sono, referido por Madureira et al (2013) refere que na SAOS,

há obstrução parcial ou total à passagem do ar nas vias aéreas superiores por aumento da resistência nestas estruturas. Esta obstrução leva à diminuição do oxigênio e aumento do dióxido de carbono no organismo. As alterações respiratórias provocam pequenos despertares durante a noite, fragmentando e perturbando o sono. (p.4)

Uma outra perturbação do sono não muito comum é a Narcolepsia. Para os autores Brazelton e Sparrow (2004, p.62) esta “ é um problema raro que causa excesso de sono, sesta durante o dia, sonolência e, por vezes, períodos de fraqueza ou mesmo de paralisia. Começa normalmente na adolescência, mas pode afectar crianças mais novas, raramente abaixo dos 6 ou 7 anos.”

Para Nunes (2002) a narcolepsia é uma síndrome clínica, caracterizada por sonolência excessiva diurna, intromissões diurnas de sono REM (cataplexia e paralisia do sono) e alucinações hipnagógicas. Pode iniciar, geralmente, na adolescência ou na idade adulta, mas alguns casos pode iniciar na infância.

Salienta-se a importância de abordar o Síndrome da Morte Súbita do Lactente (SMSL). Brazelton e Sparrow (2004) referem que SMSL também pode ser chamada de “morte no berço”, podendo acontecer mesmo em bebés aparentemente saudáveis. O ponto alto da sua ocorrência situa-se aos 4 meses, é muito menos provável depois do segundo ano de vida.

Nunes (2002, p. 65) salienta que a SMSL é definida como a morte súbita e inesperada de lactente, que permanece inexplicada após extensa investigação, que inclui história clínica, necropsia completa e revisão do local do óbito. Consideram que os fatores de risco SMSL estão intimamente relacionados a fatores maternos, tais como a idade inferior a 20 anos e tabagismo.

Assim sendo, é relevante perceber e entender as perturbações do sono na criança, na medida em que, são várias as consequências no comportamento e desenvolvimento da criança. Tal como referem Mendes, Fernandes e Garcia (2004) as perturbações do sono podem causar morbilidade substancial a criança, nomeadamente consequências a nível do comportamento, da aprendizagem e mesmo perturbações de desenvolvimento como hiperatividade, défice de atenção, défice cognitivo e depressão.

Neste mesmo sentido, Mendes (2005) expõe que as perturbações do sono e dos ritmos biológicos são uma das causas fundamentais do *stress*. Elas estabelecem ligação entre vigília e memória e têm uma influência fundamental nas aprendizagens.

Hábitos de sono

“ Um bom sono é um sonho possível”

Estevão, M, H. (2016)

O sono é um factor importante no desenvolvimento para a infância. A quantidade de horas de sono vai depender de cada faixa etária, ou seja, tem uma necessidade diferente de sono.

O padrão de um bom sono pode ser aprendido na infância e ser mantido até à vida adulta. Esse padrão depende do estabelecimento das regras de higiene do sono, isto é, conjunto de hábitos e rituais que permitem facilitar o início e a continuidade do sono) adaptadas a cada grupo etário. (Associação Portuguesa do Sono, 2016)

Para o autor Estivill (2004, p.11) ensinar a criança a dormir não é nada fácil. Os pais, melhor do que ninguém, sabem que na realidade é uma tarefa muito difícil.

Com a publicação de um folheto com conselhos para a higiene do sono da Criança e do Adolescente, a Associação Portuguesa do Sono (APS) indica que, se houver consistência e regularidade dos hábitos e nos rituais, haverá certamente uma maior segurança para a criança e ao jovem.

Um período considerável extremamente importante para a rotina, segundo a Associação Portuguesa do Sono é a regularidade da hora de deitar e levantar. Para este período é necessário ser antecedido uma fase de “desaceleração”, pelo menos na hora precedente, com lugar à atividades mais calmas, refeições menos volumosas e a eliminação de alimentos/bebidas que contêm estimulantes.

Para Estivill (2004, p.34) o sono é um hábito e como tal requer uma aprendizagem.

APS (2016) sugere no dia Mundial do Sono um conjunto de conselhos de higiene do sono da criança e adolescente, servindo de apoio a criança, pais, educadores e profissionais de saúde. Os oito conselhos passam por ser os seguintes:

- (1) Ter um horário regular de sono - em que o horário de levantar e deitar deve ser o mesmo em todos os dias;
- (2) Ter rotina da hora de deitar – antes de deitar deve haver uma sequência habitual de atitudes para a preparação para o sono como; banho, jantar, ida para o quarto, leitura e música calma;
- (3) Ter ambiente do quarto sossegado e escuro, temperatura amena – o quarto deve ser sentido como local agradável;
- (4) Desligar o equipamento eletrônico uma hora antes de dormir e deixá-lo fora do quarto – a luminosidade e o ruído dos computadores, telemóveis, consolas, televisão atrasam a chegada do sono e provocam despertares durante a noite;
- (5) Não ter fome ao deitar – a sensação de fome pode perturbar o adormecimento;
- (6) Evitar alimentos ou bebidas com estimulantes nas várias horas que antecedem o sono- várias bebidas como: a coca-cola, chá, café, estes contêm cafeína, que podem perturbar o sono;
- (7) Não ingerir líquidos excessivos ao deitar ou durante as horas noturnas;
- (8) Evitar atividade vigorosas nas 2 horas que antecedem a hora de deitar - o exercício físico é muito importante, mas as atividade muito enérgica podem atrasar o sono.

A APS (2016) intensifica que é importante que a criança tenha tempo de convívio com os pais, mantendo uma rotina previsível na hora de deitar, deverá ser deitada sonolenta e os contatos com a criança a meio da noite devem ser breves e monótonos.

A autora Silva e seus colaboradores (2013) mencionam que “Os hábitos de sono das crianças são influenciados por vários fatores de ordem constitucional, ambiental e cultural “. Os pais, profissionais de Saúde e de Educação deverão ajustar a implementação de acordo com esses fatores, de modo, a proporcionar hábitos saudáveis à criança.

Contudo, evidencia-se alguns autores que nas suas obras especificam métodos de promover e reforçar alguns hábitos de sono direcionados para o bebé e a criança.

O autor Estivill (2004) indica-nos que um hábito ensina-se com a repetição da associação de alguns elementos externos e com atitude transmitida pelos pais.

Existindo vários autores que recomendam sugestões para os pais e profissionais prepararem o sono, no qual, auxiliam com um conjunto de “regras” comportamentais que promovem à adoção de bons hábitos de sono. Lavie (1996) refere que a “higiene do sono” é constituída por um pequeno número de regras comportamentais simples que irão ajudar a adaptar-se a hábitos de sono corretos. Segundo o mesmo autor a adoção de bons hábitos de sono pode ser de maior ajuda do que outra técnica terapêutica.

As regras, segundo Lavie (1996, p.179-180), passam por:

1. Não passar muito tempo na cama, se acordar deve sair da cama e volte a deitar-se quando estiver pronto para dormir.

2. Não tentar forçar-se a si próprio para adormecer. Quando mais tentar adormecer, mais o seu nível de vigília aumentará e o sono tornar-se-á impossível.
3. Livrar-se do relógio do quarto, pois, o tiquetaque e o mostrador luminoso podem facilmente impedir de adormecer.
4. Evitar fazer exercícios físicos nas últimas horas da noite.
5. Evitar beber café e bebidas alcoólicas, bem como fumar antes de ir para a cama.
6. Deve-se dormir e acordar a horas regulares. A rotina na hora de dormir e de acordar é de extrema importância.
7. Deve-se evitar comer refeições pesadas antes de ir dormir, como deve-se evitar bebidas em excesso antes de ir dormir.
8. Deve-se evitar dormir durante o dia. Isto não significa que haja alguma coisa de errado em dormir a sesta. Permanecer acordado durante o dia aumenta a necessidade de dormir à noite, tornando assim o adormecer mais fácil.

No que concerne às crianças, a autora Fernandes (2004) indica um plano para ensinar as crianças a dormir em 10 dias. Este auxilia os pais a ajudar a criança a dormir de forma independente, reduzindo assim a dificuldade para adormecer e os despertares noturnos.

Primeiramente, a autora menciona algumas questões que devem ter em conta antes de começar o plano. Neste sentido, os pais devem tomar em conta a saúde do bebé /criança no momento que vão iniciar o plano e não devem começar o mesmo, se estão a pensar tirar férias ou se haverá alguma alteração na vida quotidiana marcadas para um futuro próximo. A mesma autora refere que “ a consistência é realmente a parte mais importante e, por isso, mudar de localização de horário e até de cama pode dificultar o processo.” (p.93)

As várias etapas que os pais devem seguir para implementar o método recomendado, de acordo com a autora Fernandes (2014) são:

1.º Passo: Deitar cedo

O deitar cedo é muito importante para que a criança adormeça tranquilamente. Deitar numa fase em que a criança ainda não esteja exausta, para assim favorecer o seu relaxamento e tranquilidade.

2.º Passo: Uma rotina divertida e relaxante.

A importância da rotina ao deitar desde o primeiro dia de vida. A autora salienta que “há muitas teorias e métodos sobre como fazer os bebés dormir, mas uma das dicas mais importantes e que costuma ser transversal a todos os métodos é a rotina” (p.55) A rotina que aconselha, deve desenvolver-se logo a seguir ao jantar e consiste em:

- *Hora do mimo*, deve levar o bebé/criança para o quarto dele e brincar durante cerca de 15 minutos de forma tranquila e com muitos mimos e se possível fazer isto a três (com pai e mãe presentes);

-*Banho*, este deve ser quente, na banheira e que demore o tempo suficiente para o bebê/criança brincar, chapinhar e molhar tudo à sua volta.

-*Quarto*, deverá estar iluminado apenas com uma luz fraca. Conversar com o bebê/criança enquanto está a preparar a cama, mas com uma voz monocórdica e muito tranquila. O último passo da rotina antes de deitar, ou seja, cantar, dar leite, rezar ou contar uma história. Ambos os pais deverão participar nos rituais de deitar.

3.º Passo: o meu bebé está na cama. E agora?

É provável que o bebê chore quando for colocado na cama para adormecer sozinho pela primeira vez na vida. É importante seguir os passos mencionados: rotina relaxante e hora de deitar adequada. Salienta a importância de não estabelecer contato visual com o bebê a partir do momento em que é colocado na cama.

De acordo com autora Fernandes (2014) depois destes passos, começa a parte difícil, aquele que receia os pais. A mesma autora explica as dicas a desenvolver ao longo das primeiras noites do método. Na primeira noite, os pais deverão mimar, dar beijinho e deitar-lho na cama, como também apagar a luz e sentar-se ao pé da cama. O bebê pode começar por se agitar ou chora imediatamente, neste sentido deverá fazer os seguintes passos: *se o bebé começar a “palrar” ou a falar*- não deve interferir; *se o bebé começar a ficar agitado* - deve permanecer na sua cadeira e ir fazendo “shh” ou algum outro som que saiba que o costuma acalmar; *se o bebé começar a fazer aquele barulho tipo “mantra”*- não deve interferir nem dizer nada, ficando quieta. O objetivo é que o bebê perceba como se acalmar sozinho; *se o bebé começar a chorar*- primeiramente, deve esperar, porque às vezes os bebês começam a chorar para se calar de seguida. Se não for o caso, deve ir ter com o bebê e fazer o necessário para que se acalme, sempre que possível na cama e não precisa tirar o bebê da cama. A autora aconselha parar de tocar o bebê assim que perceber que ele está mais calmo; *se o bebé se sentar, rolar ou se puser de pé* – se o bebê colocar-se de pé, de deitá-lo novamente, dizendo que é “hora de dormir”, não insistir muito, uma vez que, o bebê pode levar como brincadeira ou ficar irritado. Deve permanecer na cadeira, mencionado que é hora de dormir e, por vezes, pode ignorar, mas acaba por ceder. Por fim, *se o bebé vomitar* – há que tratar e mimar o bebê, evitando fazer drama. Se o bebê chegar a vomitar, recomenda para tirar o bebê da cama com calma e limpar tudo, e se for necessário mudar o pijama e os lenções, faça com a luz do candeeiro.

Para finalizar, a autora Fernandes (2014) relembra que os pais devem lembrar-se dos seguintes pontos: o bebê não deve estar doente no momento em que é iniciado o plano; uma rotina relaxante e adequada é essencial; os primeiros três dias é complicado, mas é importante manter a consistência na abordagem; é importante eliminar a necessidade de um acessório para adormecer; pode fazer festas, carinhos e mimos, mas lembrar que a função é acalmá-lo e não adormecê-lo.

O autor Estivill (2004) indica-nos como se ensina o hábito do sono, evidenciando que não importa a idade que a criança possui. Neste sentido, o autor refere que “tanto faz que tenha nove meses ou quatro anos e meio. Para iniciar o tratamento devemos partir da premissa de que a criança nasceu hoje mesmo.” (p.49)

Um dos principais passos antes de ir para cama, passa pelo hábito da afetividade. Em que, o autor salienta que depois do banho e do jantar os pais devem dedicar entre cinco a dez minutos de partilha com a criança, como uma atividade relaxante e agradável. Considera este hábito da afetividade porque o momento pode ser a contar uma história, cantar ou a fazer um jogo tranquilo. Predominando a troca de beijos, risos, mimos e aquilo que desejarem.

De acordo com Estivill (2004) é desaconselhável ver televisão, jogar consola ou alguma coisa que a excite demasiado.

O segundo passo, segundo o mesmo autor, passa por colocar a criança no quarto, depois do momento de afetividade. Aconselha que esteja já no quarto, um boneco que ele goste, um móbil (lua e estrelas) e a chucha (se a usarem). Depois de deitar a criança, ela vai chorar e protestar. Os pais deverão dar a mão por breves instantes e, de seguida, afastar-se dela. Em voz alta o pai ou mãe, com um tom sereno, doce e seguro deverão repetir a frase: “meu amor, o papá e a mamã vão ensinar-te a dormir sozinhos. A partir de hoje vais dormir aqui, no teu berço...”.

O mesmo autor refere que depois do discurso, os pais devem sair do quarto. Se criança chorar e não se acalmar deverão fazer pequenas visitas, de forma, a tranquilizá-la. As visitas deverão repetir-se sempre que necessárias.

No entanto, Estivill (2004) alude que até a criança aprenda a dormir sozinha é muito normal que volte a acordar a meio da noite e que reclame a presença dos pais com o choro. O importante é não perder o controlo.

Estes métodos/planos poderão serem difíceis de implementar, mas é de extrema importância para a educação de um sono saudável e do crescimento da criança. Sendo necessário adequação destes hábitos de sono e ajustar, de acordo, com as necessidades de cada criança.

O sono, no jardim e na escola. Perspetivas em orientações curriculares

É importante tentar perceber sono da criança no contexto de escola. Um educador/professor que faz acompanhamento do desenvolvimento criança precisa de enriquecer o seu conhecimento sobre características sono, as desvantagens que má qualidade sono podem provocar como os benefícios de uma boa qualidade de sono.

Com o desenvolvimento da vida social e mudanças de estilos de vida, principalmente das mulheres levaram à necessidade de existirem locais próprios e adequados para a educação e o cuidado de crianças.

De acordo com princípio geral da Lei-Quadro da Educação Pré-Escolar-Ministério da Educação (1997),

a 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, com a qual deve estabelecer estreita relação, favorecendo a formação e o desenvolvimento equilibrado da criança, tendo em vista a sua plena inserção na sociedade como ser autónomo, livre e solidário. (p.15),

O despacho n.º 52290/97 (2.ª série) esclarece a constituição de uma rede nacional de Educação Pré-Escolar. A lei nº 5/97 consagra no seu artigo 2.º que a educação pré-escolar como a primeira etapa da educação básica no processo de educação ao longo da vida.

O artigo 3.º da Lei salienta que a educação Pré-Escolar destina-se às crianças com idades compreendidas entre os 3 anos e a idade de ingresso no ensino básico, sendo que a frequência no Pré-Escolar é facultativa, no reconhecimento de que cabe, primeiramente à família a educação dos filhos.

A Lei-quadro alude os objetivos gerais pedagógicos definidos para educação Pré-escolar: a) Promover o desenvolvimento pessoal e social da criança com base em experiências de vida democrática numa perspetiva de educação para cidadania; b) Fomentar a inserção da criança em grupos sociais diversos, no respeito pela pluralidade das culturas, favorecendo uma progressiva consciência como membro da sociedade; c) Contribuir para a igualdade de oportunidades no acesso à escola e para o sucesso da aprendizagem; e) desenvolver a expressão e a comunicação através de linguagem múltiplas como meios de relação de informação de sensibilização estética e de compreensão do mundo; f) despertar a curiosidade e o pensamento crítico; g) proporcionar à criança ocasiões de bem-estar e de segurança, nomeadamente no âmbito da saúde individual e coletiva; h) Proceder à despistagem de inadaptações, deficiências ou precocidades e promover a melhor orientação e encaminhamento da criança e f) incentivar a participação das famílias no processo educativo estabelecer relações de efetiva colaboração com a comunidade.

Neste sentido, a educação do sono parece estar subentendido na educação para a saúde. Na medida em que, é também objetivo da educação pré-escolar proporcionar ocasiões de bem-estar e de segurança, nomeadamente, no âmbito da saúde individual e coletiva.

Na leitura efetuada as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE) de 1997 e respetivamente a mais recente versão prévia de 2016, podemos verificar que não existe destaque a importância da educação de hábitos de sono saudáveis, mas sim aos cuidados de saúde no geral. As OCEPE (2016) indica-nos que no conhecimento do

mundo físico e natural, o educador deve proporcionar alguns conhecimentos relativos à biologia, à física e à química. As mesmas referem que

Alguns destes conhecimentos articulam-se diretamente com questões ligadas à saúde e segurança (práticas de segurança rodoviária, de higiene corporal, de alimentação, de exercício físico) que conduzem a uma sensibilização das crianças para os cuidados com a saúde e com o corpo e para prevenção de acidentes. (p.91)

No relatório preparatório “ A educação Pré-escolar e os cuidados para infância em Portugal” do Ministério da Educação, encontram-se as medidas de apoio à saúde em Educação e Cuidados para a infância.

Vasconcelos (2000) cita que a prestação de cuidados ao nível da saúde escolar, é realizada pelas Equipas de Saúde Escolar- ESE, pertencentes aos Centros de Saúde, dependentes das administrações Regionais de Saúde e constituídas por profissionais de saúde. O Programa de Saúde Escolar deve envolver toda a comunidade educativa do pré-escolar e escolar- alunos e educandos, professores e educadores, e as famílias, particularmente os encarregados de educação. (p.35-36)

É importante referenciar os objetivos gerais do Programa de Saúde Escolar, no sentido em que, devem ser compreendidos como referenciais de suporte para os profissionais, tanto de educação como de saúde.

Os objetivos PSE são: contribuir para proporcionar à população escolarizada um desenvolvimento harmonioso, o esforço da autoestima, proporcionando condições de sucesso escolar e educacional; promover os conhecimentos necessários para a utilização adequada dos serviços de saúde e a redução das desigualdades perante a saúde; apoiar os alunos na descoberta do seu potencial de saúde e dar respostas adequadas aos desafios do quotidiano; contribuir para a integração da criança com dificuldades de saúde especiais e necessidades educativas especiais; apoiar a participação parental potenciando a função da escola no desenvolvimento dos alunos; apoiar iniciativas de inovação pedagógica corretoras de disfunções psicoafectivas; e melhorar a qualidade ambiental, ecológica e a segurança do estabelecimento de ensino.

Sabe-se que, atualmente, a regra nos infantários públicos é não dormir a sesta a partir dos 3 anos. Existem estudos efetuados relativamente a importância da sesta em crianças no pré-escolar.

Salientam-se o estudo de Ferreira, Dias, Fernandes e Madureira (2014) que caracterizam os hábitos de sesta de crianças entre os 3 e os 5 anos em infantários IPSS e privados (IP) da região de Coimbra. O estudo menciona que de 1261 crianças, 66,6% dormiam a sesta. Nos infantários com salas por idades, no que respeita aos 3 anos, 100% das crianças dormiam a sesta, aos 4 anos 73,5% e aos 5 anos 42,3% dormiam a sesta. Nos que tinham

salas mistas (3,4 e 5 anos) dormiam a sesta 61,1% das crianças. Os motivos para deixar de fazer a sesta diurna mencionados no estudo são: a preparação para 1.º ciclo, o pedido dos pais e a decisão da educadora. Contudo, evidenciaram que nos estabelecimentos estudados, parece respeitar-se a necessidade da sesta, ao contrário do que é regra nos infantários públicos.

Sabe-se que as necessidades de sono variam de criança para criança e mudam à medida que esta vai crescendo, e o mesmo se aplica às sestras, como já foi referenciando anteriormente. Os pais e os educadores devem tomar atenção às sestras, uma vez que, as crianças podem precisar de ajuda para ajustar os tempos das mesmas, como nos menciona Brazelton e Sparrow (2004) se alterar as horas da sesta apenas 15 minutos (mais cedo ou mais tarde) em cada dia, a pouco a pouco, o relógio biológico da criança ajustar-se-á.

A escola tem vindo a ter grande importância na educação para a saúde. De acordo com Mendes (2005),

só na escola é que são referenciados alguns dos problemas de saúde dos alunos e são os adultos que trabalham nos contextos de educação que têm não só a oportunidade como também a responsabilidade de influírem de maneira significativa sobre a aprendizagem futura daqueles.(p.113)

O Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE) é um instrumento orientador das políticas nacionais de promoção da saúde no meio escolar. Este foi concebido tendo em conta a reorganização estrutural e funcional do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

O PNSE de 2015 determina que “todas as crianças e jovens têm direito à saúde e à educação e devem ter oportunidade de frequentar uma escola que promova a saúde e o bem-estar”. Objetivos gerais do mesmo visam: promover estilos de vida saudável e elevar o nível de literacia para a saúde da comunidade educativa; contribuir para a melhoria da qualidade do ambiente escolar e para a minimização dos riscos para a saúde; promover a saúde, prevenir a doença da comunidade educativa e reduzir o impacto dos problemas de saúde no desempenho escolar dos/as alunos/as e estabelecer parcerias para a qualificação profissional, a investigação e inovação em promoção e educação para a saúde em meio escolar.

No âmbito da preparação da comunidade educativa para a adoção de estilos de vida saudável, o programa desenvolve áreas de intervenção, nomeadamente: 1) Saúde mental e competências socioemocionais; 2) Educação para os afetos e a sexualidade; 3) alimentação saudável e atividade física; 4) Higiene corporal e saúde oral; 5) Hábitos de sono e repouso; 6) Educação postural; 7) Prevenção do consumo de tabaco, bebidas alcoólicas e outras substâncias psicoativas, bem como de comportamentos aditivos sem substância.

Neste sentido, o programa alude que na área de intervenção dos hábitos de sono e repouso que,

é importante conhecer as práticas de sono recomendadas (3 a 5 anos: 12 horas de sono; 10 anos: 10 h de sono; adolescentes: 8-9 horas de sono) e a consequência da falta de repouso a nível dos comportamentos, das aprendizagens e do desenvolvimento das crianças, mas também do seu impacto no desempenho parental, consubstanciado em fadiga e perturbação do humor. (p.28)

O Programa Nacional de Saúde Escolar dá importância ao conhecimento das perturbações primárias do sono, como: as alterações da quantidade ou qualidade do sono (dissónias), ou eventos comportamentais ou fisiológicos anormais associados ao sono (parassónias), como terrores noturnos, pesadelos, sonambulismo, entre outros. Revigora que as perturbações do sono têm consequências cognitivas e no equilíbrio metabólico de crianças e jovens. E tal, como nos menciona Batista e Nunes (2006, p.144) “A presença de alterações no sono pode influenciar no comportamento, no desenvolvimento, na aprendizagem escolar e inclusive no relacionamento familiar da criança...”

Ao averiguar-se a área de intervenção “hábitos de sono e repouso” no programa, o mesmo transmite que a Saúde Escolar colabora com a escola na melhoria da literacia sobre os hábitos de sono e repouso e promove a sua adequação ao longo da escolaridade.

É atribuída escola, de acordo do Mendes (2005)

a função de suscitar o ensaio de competências essenciais ao pleno desenvolvimento da pessoa, tendo a seu favor, para essa missão, o facto de ser um espaço de grande permanência temporal nas idades em que se realiza uma boa parte das aprendizagens básicas de todos os indivíduos. (p.125)

A lei Bases do Sistema Educativo (LBSE), n.º 48/86 de 14 de outubro estabelece o direito à educação e à cultura. Visa promover a democratização do ensino, garantindo o direito a uma justa e efetiva igualdade de oportunidades no acesso e sucesso escolares.

De acordo com artigo 6.º da LBSE, o ensino básico é universal, obrigatório e gratuito, este desenvolvem-se ao longo de nove anos. Entram no ensino básico as crianças que completem 6 anos de idade até 15 de Setembro. O artigo 8.º menciona que o ensino básico compreende três ciclos sequenciais, sendo o 1.º de quatro anos, o 2.º ciclo de dois anos e o 3.º de três anos.

Salienta-se o 1.º Ciclo do Ensino Básico, como já foi referido, tem a duração de quatro anos, em regime de monodocência.

O autor Perrenoud (2001, citado por Mendes, 2005) refere que,

a escola com um funcionamento enraizado na sociedade, submete o ritmo de vida das crianças e das suas famílias e uma rotina, imposta pela dependência permanente destas face à ordem organizacional escolar. Desde modo, ontem como hoje, a vida familiar organiza-se em função do ano escolar, dos meses em que há aulas e das semanas em que há interrupções escolares; do período

escolar diário e do tempo necessário para deslocações: das horas de sono que a criança deve dormir e das horas necessária ao seu acompanhamento escolar, entre outros constrangimentos. (p.117)

De acordo com Mendes (2005) existem investigações em neurofisiologia que concordam com ponto de vigilância do cérebro, ou seja, a ativação cerebral que permite receber e perceber um número crescente de informações do mundo exterior, aumenta em progressão lenta durante as horas que se seguem ao despertar.

Considera-se que ao longo do dia escolar, existem bons e maus momentos. Mendes (2005,p.122) refere que o primeiro período da manhã e o que se segue ao almoço são reconhecidos cientificamente por serem os “maus momentos” enquanto, o meio e o fim da manhã bem como o fim da tarde são caracterizados como os “bons momentos”. Montager (2002, citado por Mendes, 2005) reforça que,

parece então judicioso colocar as aprendizagens e as actividades que requerem mais atenção e esforço cognitivo nos bons momentos, e ocupar os momentos reconhecidos como menos favoráveis com actividades de manutenção, de conversação, actividades que impliquem conteúdos mais lúdicos, mais socializantes.(p.122)

As orientações referidas devem ser compreendidas como possíveis referenciais de suporte, linhas orientadoras da ação educativa dos educadores e professores. Contudo, apesar de existirem estas orientações que servem de orientação para prática a todos os educadores/professores e se destinam à uma melhor organização da componente educativa, verifica-se que, por vezes, a sua compreensão, interpretação e implementação, não é a mais adequada e desejada, levando a existir falhas na promoção da saúde (sono) e bem-estar da criança/aluno.

Metodologia

Neste ponto apresenta-se a metodologia utilizada que orientou a pesquisa. Fazendo-se uma abordagem e pontos de vista de alguns autores sobre o que entendem por investigação qualitativa.

Assim, a metodologia utilizada para dar resposta à questão de investigação centrou-se numa abordagem ao método de investigação qualitativa, no qual, destaca-se o interesse no próprio processo de investigação e a sensibilidade à temática. O processo desta investigação concentra-se na análise e na compreensão das respostas facultadas pelos participantes, isto é, nas entrevistas realizadas às profissionais de educação, nomeadamente, duas educadoras e duas professoras do 1.º Ciclo do Ensino Básico e uma interpretação dos questionários realizados aos pais.

Conforme Sousa e Baptista (2013) a investigação qualitativa

centra-se na compreensão dos problemas, analisando os comportamentos, as atitudes ou os valores. Não existe uma preocupação com a dimensão da amostra nem com a generalização de resultados, e não se coloca o problema da validade e da fiabilidade dos instrumentos, como acontece com a investigação quantitativa. (p.56)

Para as autoras, este tipo de investigação é indutivo e descritivo e, globalmente, caracteriza-se da seguinte forma: maior interesse no próprio processo e não apenas nos resultados; o investigador desempenha um papel fundamental na recolha de dados; o investigador tem de mostrar sensibilidade ao contexto onde está a realizar a investigação; a investigação é indutiva; a investigação qualitativa é holística, tendo em conta a complexidade da realidade; o significado tem uma grande importância; o plano de investigação é flexível; utiliza-se procedimentos interpretativos e investigação.

Segundo Bogdan e Biklen (1994, p. 47-51) a investigação qualitativa tem na sua estrutura cinco características: (1) a fonte direta de dados é o ambiente natural e o investigador o instrumento principal; (2) é essencialmente descritiva; (3) os investigadores interessam-se mais pelo processo, do que simplesmente pelos resultados ou produtos; (4) analisam os seus dados de forma indutiva e, por fim, (5) os investigadores dão importância vital ao significado.

Além disso, os mesmos autores salientam que os investigadores qualitativos em educação estão continuamente a questionar os sujeitos de investigação, estabelecendo estratégias e procedimentos que lhes permitam tomar em consideração as experiências do ponto de vista do informador. Enquanto, na investigação quantitativa as hipóteses, as variáveis e o projeto de investigação são sempre previamente definidos, baseando-se na validade dos resultados no controlo conceptual e técnico das variáveis em estudo (Sousa & Baptista, 2013).

Os autores Marschall e Rossman (citado por Sousa & Baptista, 2013, p.57) mencionam que o tipo de estudo descritivo é aquele que “descrevem rigorosa e claramente um dado objeto de estudo na sua estrutura e funcionamento”.

Neste sentido, o nosso tipo de estudo passa por ser descritivo, uma vez que, esta escolha deveu-se ao facto de fazer parte da investigação dirigida pela interpretação/compreensão dos questionários e das entrevistas. O estudo tem um carácter descritivo pelo facto de não se pretender confirmar ou validar hipóteses, mas por adquirir informações pertinentes sobre as questões de investigação e analisar a pertinência dos dados obtidos.

Contudo, dadas a todas as características acima mencionadas, esta metodologia e este tipo de estudo é adequado à investigação. Pois verificou-se evidências que durante a revisão da literatura e da análise dos dados que, de uma certa forma, ajudou-nos a refletir, analisar e a tirar algumas conclusões.

Participantes

Tomando em linha de conta a temática em causa, a amostra desta pesquisa incluiu educadores, professores e pais/avós. O pequeno grupo entrevistado foram duas educadoras de infância e a duas professoras do 1.º ciclo do ensino básico da região de Santarém.

No que respeita a amostra dos pais/avós, foram entregues 21 questionários aos respetivos pais de uma sala do pré-escolar, porém foram só devolvidos 16. Sendo que, dos 16 questionários recebidos 2 foram respondidos por avós, uma vez que, as crianças pernoitavam durante a semana com as mesmas.

Procedimentos

Inquérito por questionário

A escolha do questionário como instrumento de recolha de dados constitui uma das opções metodológicas desta pesquisa, na medida em que se apresenta como mais adequada desde do início da pesquisa. Com as primeiras leituras sobre a temática, constatou-se com vários questionários sobre a temática dos hábitos de sono, tanto em bebés, crianças e adolescentes.

Neste sentido, optou-se por utilizar um questionário simples, referenciado no artigo “Validação para Língua Portuguesa de duas escalas para Avaliação de Hábitos e qualidade de sono em Crianças”, nomeadamente, o questionário “Sleep Habits Inventory for Preschool Children” (Batista & Nunes,2006), este validado e traduzido em português do Brasil. Pode-se encontrar o questionário adaptado no anexo VI. Salientam-se que este questionário foi desenvolvido e validado por Croewell e colaboradores na Universidade de Maine, USA, no qual, é composto por três questões de natureza fechada.

O questionário foi aplicado aos pais de um grupo de crianças da sala 3 e 4 anos do pré-escolar.

Contudo, o questionário foi ajustado para pesquisa, uma vez que, foram feitas algumas retificações para português de Portugal como a substituição da palavra “cochilo” pela palavra “sesta”, entre outras.

As autoras Sousa e Baptista (2011) indica-nos que um questionário é um instrumento de investigação que visar recolher informações baseando-se, geralmente, na inquirição de um grupo representativo da população.

Dos três tipos de questionário existentes, o questionário de tipo fechado é o que mais concerne a nossa investigação. Para Sousa e Baptista (2011,p.91) um questionário do tipo fechado “ tem na sua construção questões de reposta fechada, permitindo obter respostas que possibilitam a comparação com outros instrumentos de recolha de dados. Este tipo de

questionário facilita o tratamento e análise da informação, exigindo menos tempo”. Pode-se encontrar o questionário adaptado no anexo VI

Inquérito por entrevista

Um outro instrumento utilizado para recolha foi a entrevista semiestruturada de questões abertas, esta faz parte da investigação qualitativa, sendo que, foi escolhida pelo facto é uma metodologia que permite ao entrevistado exprimir e justificar livremente a sua opinião face ao conflito.

Salientam-se que as entrevistas foram realizadas com marcação prévia, em que explicou-se às inquiridas qual o tema em estudo, os objetivos e a problemática. As entrevistas foram realizadas no contexto de trabalho das inquiridas, onde foi garantido o seu anonimato e valorizado o contributo para a pesquisa em curso. As mesmas foram registadas em gravação áudio e o tempo de duração das entrevistas oscilou entre os 6 minutos e os 18 minutos. Após o processo de gravação, as entrevistas foram transcritas e analisadas

Para Ketele (1999), citado por Sousa e Baptista (2011, p.79) a entrevista “ é um método de recolha de informações que consiste em conversas orais, individuais ou de grupos, com várias pessoas cuidadosamente selecionadas, cujo grau de pertinência, validade e fiabilidade é analisado na perspectiva dos objetivos da recolha de informações.”

Primeiramente, preparou-se um guião de estrutura (anexo IV) para a entrevista, onde definiu-se os objetivos e as dimensões. As entrevistas dividem-se em três tipos, sendo que, a entrevista semiestruturada foi a escolhida para a pesquisa, E tal, como referem as autoras Sousa & Baptista (2011) a entrevista semi-estruturada passa por ser: “ já tem um guião, com conjunto de tópicos ou perguntas a abordar na entrevista. Também dá liberdade ao entrevistado, embora não deixe fugir muito do tema. O guião pode ser memorizado ou não memorizado (...).” (p.80).

A entrevista era composta por 5 blocos, onde especificava-se os objetivos pretendidos para os mesmos. Os primeiros blocos são compostos por 4 a 5 questões abertas, relativamente, à descrição do perfil do entrevistado e às questões sobre a temática. O último bloco é composto só por uma questão, onde solicitou-se um comentário ou sugestão à investigação.

Relativamente à seleção das entrevistadas, foram escolhidas duas professoras do 1.º Ciclo do Ensino Básico e duas Educadoras de Infância do Jardim de Infância.

Em síntese, a investigação constitui um questionário simples, na medida que, facilitou o preenchimento rápido e adequado à disponibilidade dos pais e um conjunto de entrevistas às educadoras de infância do Pré-escolar e às professoras do 1.º ciclo, sendo estes, os principais agentes de recolha de dados.

Apresentação e discussão dos dados

Neste ponto, passamos a apresentar e analisar os resultados obtidos, nomeadamente na análise dos questionários como uma interpretação concisa das entrevistas realizadas as professoras e as educadoras.

Numa primeira abordagem, pretendemos conhecer quais as características de identificação dos inqueridos como: idade; sexo; grau de parentesco; habilitações e profissão. Seguidamente, fazemos uma análise descritiva dos dados quanto a rotina para dormir, a ritmicidade e os problemas de separação. Para uma melhor leitura e interpretação dos resultados recorreremos à inclusão de gráficos circulares e de barras.

Posteriormente, será apresentada a perspetivas discursivas da análise das entrevistas realizadas as educadoras e professoras.

Neste estudo participaram um total de 20 sujeitos. No inquérito por questionário responderam dezasseis pais/avôs e nos inquéritos por entrevista responderam duas educadoras de Infância e duas professoras do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Caraterísticas dos participantes

Relativamente ao questionário participaram 16 indivíduos, seleccionados entre os pais/avôs de um grupo de crianças do Pré-Escolar, correspondendo à uma sala de 3 e 4 anos, na região de Santarém.

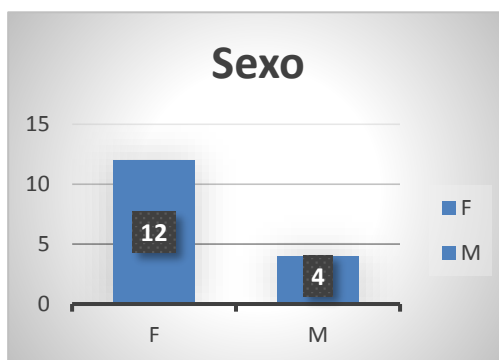


Gráfico 1- Sexo

No conjunto dos inquiridos, apresentam-se 12 indivíduos do sexo feminino e 4 do sexo masculino.

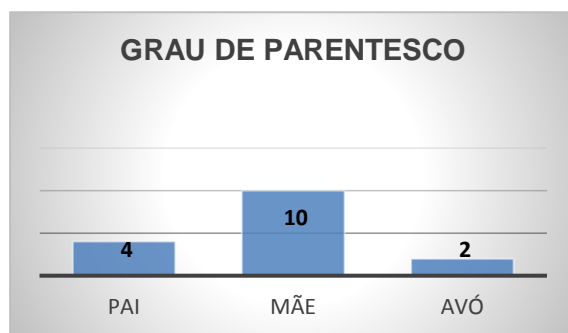


Gráfico 2-Grau de parentesco

Relativamente ao grau de parentesco, podemos verificar que na sua maioria são os pais das crianças a responder ao questionário, existindo apenas 2 (13%) avós que responderam. Observa-se no gráfico, que o grau de parentesco em maioria são as mães 62%, sendo que 25% corresponde ao pai e 13% ao avôs.

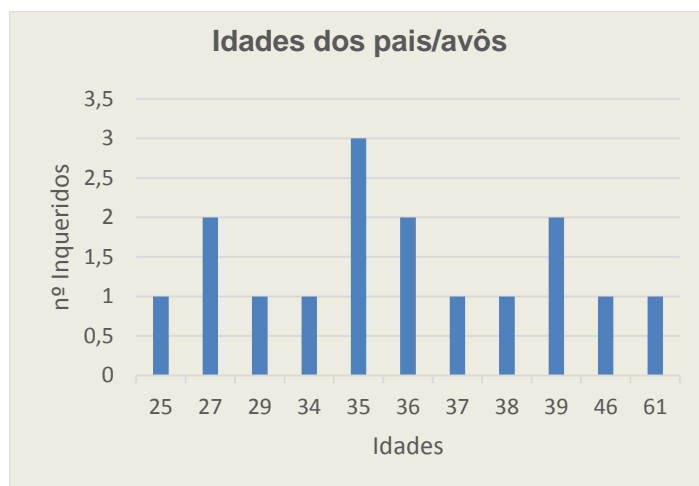


Gráfico 3-Idades dos pais/avôs

No grupo de idades, o inquirido mais jovem tem 25 anos e o mais velho tem 61 anos. Verificamos que a idade com maior representação é de 35 anos (3 inquiridos) e que as idades que representam menor são: 25, 29, 34, 37, 38, 46 e 61 anos (1 inquirido). O intervalo de idades dos inquiridos situa-se entre os 25 e 61 anos.

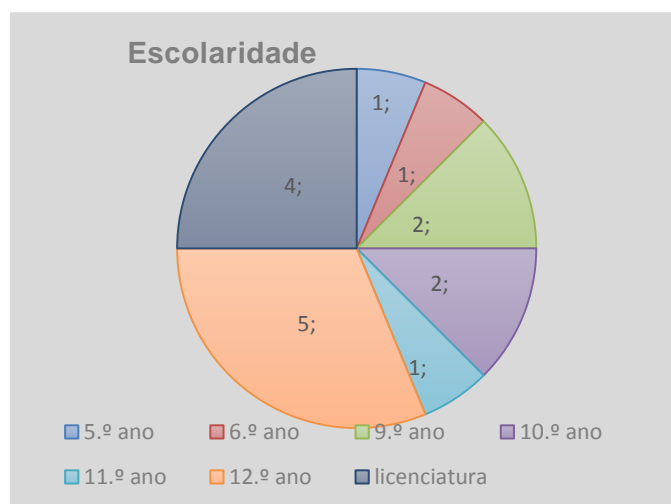


Gráfico 4- Escolaridade

Ao saber o nível de escolaridade dos inquiridos, a amostra indica-nos que 5 corresponde que os inquiridos possuem o 12.º ano, 1 inquirido indica deter do 5.º, 6.º e 11.º ano, 2 indicam ter 9.º e 10.º ano de escolaridade. Sendo que, 4 inquiridos indicam possuir a licenciatura e nenhum dos inquiridos indicou como habilitações académicas os graus de Mestrado e de Doutoramento.

Quisermos saber a situação profissional dos participantes do questionário. Os inquiridos mencionaram que são: lojistas; empregados de balcão; contabilista; assistente dentário; técnica radiologia; bancário; auxiliar, vigilante, cozinheira, etc. Só um inquerido indica-nos que encontra-se no desemprego.

Quanto às caraterísticas da amostra, relativamente às entrevistadas, podemos verificar os dados no anexo VII, sobre os seguintes pontos: idade; tempo de serviço; habilitações; instituição que leciona; sala/turma e com que idades.

Perspetivas discursivas da análise dos questionários

Dados das dimensões quanto a rotina de ir para cama, ritmicidade e problemas de separação

Procuramos saber as respostas dos inquiridos (pais/avôs) relativamente os hábitos de sono da última semana dos seus filhos/netos. Por cada dimensão encontravam-se várias opções de resposta, enumeradas de 1 a 4, tendo como resposta 1 - acontecimento não ocorreu nesta semana; 2- acontecimento ocorreu 1 a 2 vezes nesta semana; 1- acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes nesta semana e 4- acontecimento ocorreu 6 ou mais vezes esta semana.

Relativamente à dimensão da rotina de ir para cama, mais precisamente a opção segue uma rotina da hora de ir para cama, podemos observar no gráfico seguinte as respostas dos inqueridos.

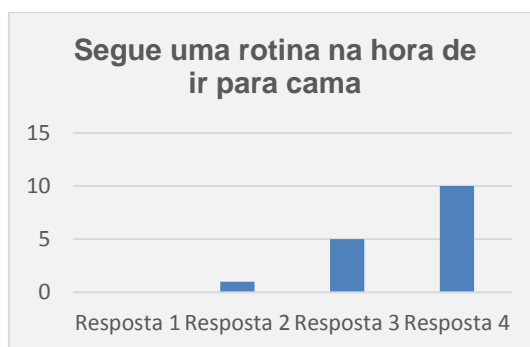


Gráfico 5- Segue uma rotina na hora de ir para cama

A maioria dos inqueridos respondeu à resposta 4, em que, as crianças seguem uma rotina de ir para a cama, uma vez que, o acontecimento ocorreu 6 ou mais vezes na semana. 5 dos inqueridos respondeu que o acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes na semana. Existindo 1 inquerido que mencionou o acontecimento ocorreu 1 a 2 vezes na semana. Sendo que, seria interessante referir que nenhum inquerido respondeu a resposta 1. Considerando a amostra, observa-se que as crianças seguem uma rotina de ir para cama.

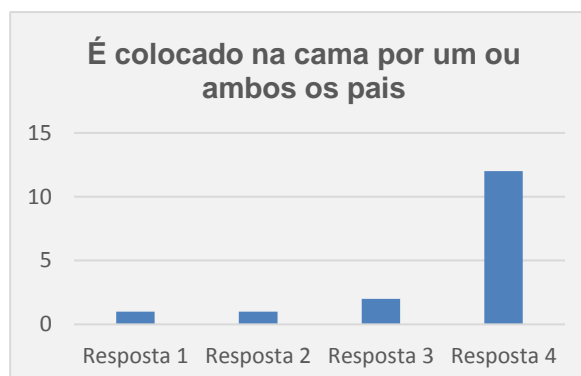


Gráfico 6-É colocado na cama por um ou ambos os pais

Quase a totalidade dos inqueridos, ou seja, 12 indivíduos respondeu que acontecimento ocorreu 6 ou mais vezes na semana. Na amostra, 2 dos inqueridos respondeu que o acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes na semana. Sendo que, 1 mencionou que a criança não é colocado na cama por um ou ambos os pais e que 1 referiu que o acontecimento ocorreu só uma 1 a 2 vezes na semana.

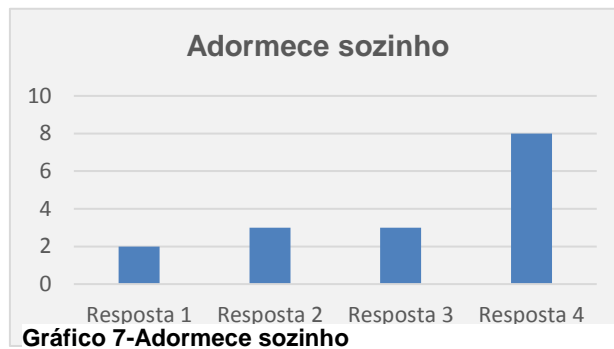


Gráfico 7-Adormece sozinho

Ainda que parte da amostra, 8 dos pais/avôs inquiridos consideram que a criança adormece sozinha pelo menos 6 ou mais vezes na semana, era pertinente referir que 3 dos inquiridos respondeu que o acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes na semana, 3 referiu que o acontecimento ocorreu 1 a 2 vezes na semana e 2 referiu que o acontecimento não ocorreu na semana, ou seja, existiu duas crianças que não adormeceram sozinhas.

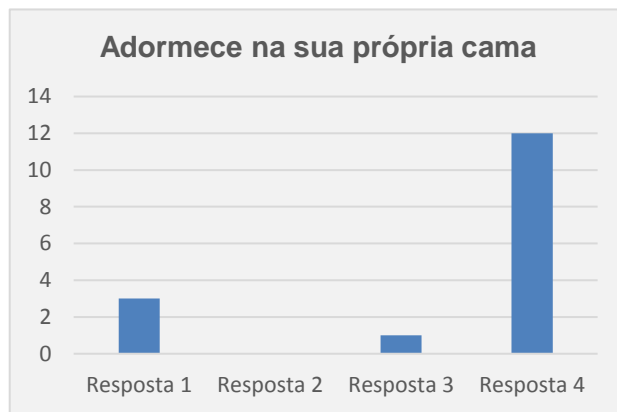


Gráfico 8-Adormece na sua própria cama

Foram 12 inquiridos que responderam que o acontecimento da criança adormecer na sua própria cama ocorreu 6 ou mais vezes na semana. Sendo que, 1 inquirido respondeu que o acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes na semana e que 3 inquiridos respondeu que as crianças não adormeceram na sua própria cama na última semana.

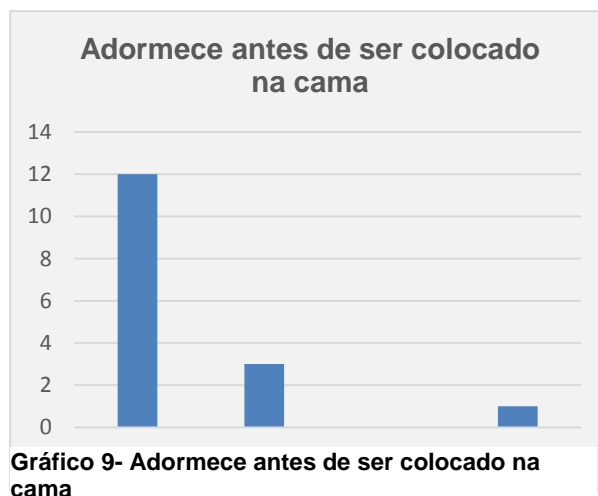


Gráfico 9- Adormece antes de ser colocado na cama

A maioria dos inquiridos indica que o acontecimento não ocorreu na semana, nomeadamente, ao adormecer antes de ser colocado na cama. Mas existiu 3 inquiridos que indicaram que o acontecimento ocorreu 1 a 2 vezes na semana e existindo 1 inquirido que indica que a criança durante a semana adormece antes de ser colocada na cama.

No que respeita à 2.^a dimensão, correspondendo à ritmicidade, esta encontra-se subdividida por 6 opções. O gráfico que se segue, indica-nos as respostas dos inquiridos relativamente se a criança conserva uma rotina da hora de ir para cama.

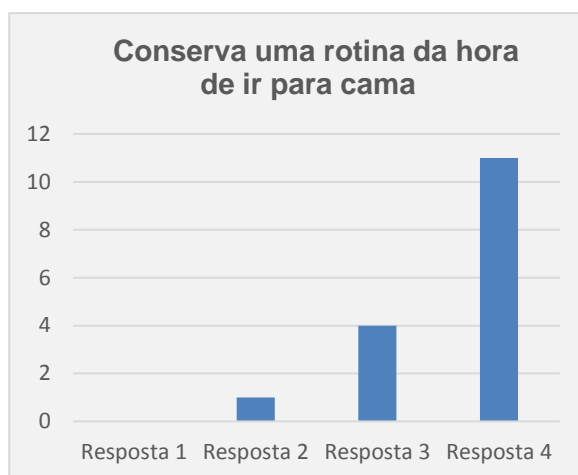


Gráfico 10- Conserva uma rotina da hora de ir para cama

Na opção “conserva uma rotina da hora de ir para cama” a maioria dos pais/ avôs consideram que o acontecimento ocorreu 6 ou mais vezes na semana. 4 Inquiridos indicaram que 3 a 5 vezes na semana as crianças conservam uma rotina da hora de ir para cama e que apenas 1 inquirido respondeu que o acontecimento só ocorreu 1 a 2 vezes na semana. A amostra indica-nos que nem todas as crianças conservam uma hora regular ao ir para cama.

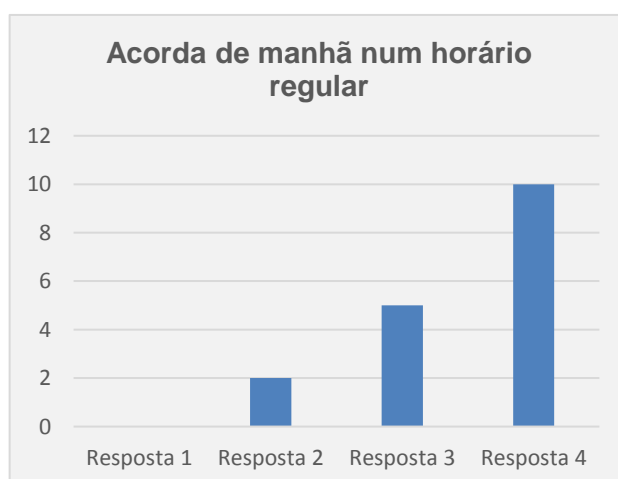


Gráfico 11-Acorda de manhã num horário regular

Cerca de metade da amostra indica que o acontecimento de acordar de manhã num horário regular ocorreu 6 ou mais vezes na semana. Existindo um grupo de 5 inquiridos,

indicou a opção de que o acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes nesta semana. Os restantes 12, indicou-nos que o acontecimento ocorreu 1 a 3 vezes na semana.

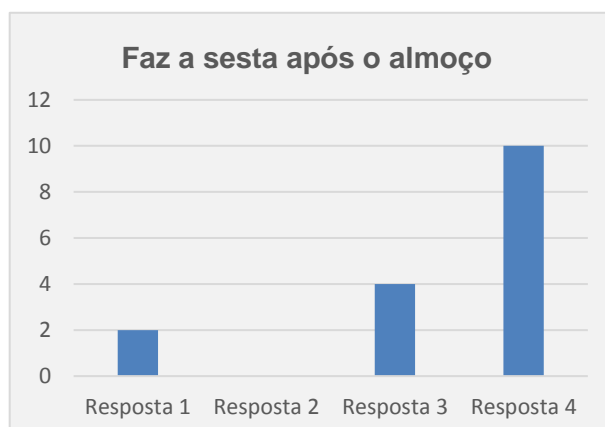


Gráfico 12-Faz a sesta após o almoço

O gráfico anterior é referente a opção se a criança faz a sesta após o almoço. Um grupo de inquiridos, correspondendo a quase a totalidade da amostra, respondeu que o acontecimento ocorreu 6 ou mais vezes na semana. Sendo que, 4 dos inquiridos indicou que o acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes na semana e que 2 refere que a criança não fez a sesta após o almoço.

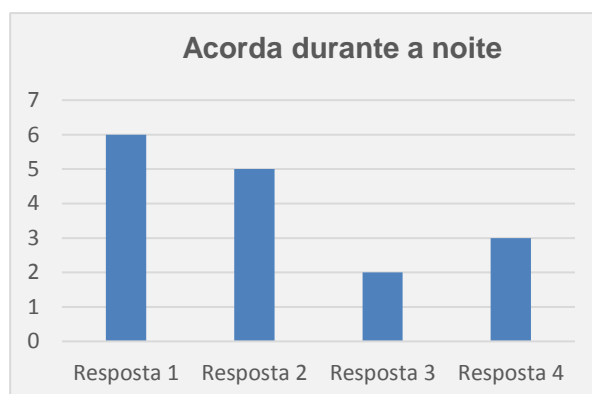
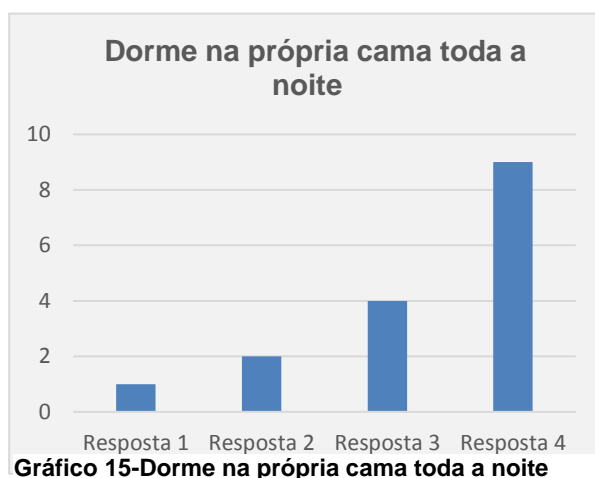


Gráfico 13-Acorda durante a noite

Uma pequena parte da amostra respondeu que o acontecimento não ocorreu na semana, 5 inquiridos respondeu que o acontecimento ocorreu 1 a 2 vezes na semana, 2 inquiridos indicou que o acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes na semana e apenas 3 inquiridos respondeu que o acontecimento ocorreu 6 ou mais vezes na semana.



Existiram 10 inquiridos que indicaram que o acontecimento “leva mais de 30 minutos para dormir novamente” não ocorreu na semana. Conforme o gráfico “Acorda durante a noite” há na amostra crianças que acordam durante a noite, existindo assim crianças que levam mais de 30 minutos para dormir posteriormente. Em que, 4 inquiridos indica que o acontecimento ocorreu 1 a 2 vezes na semana, 1 inquirido indica que o acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes e ainda 1 inquirido refere que o acontecimento ocorreu 6 ou mais vezes na semana.



Uma grande parte dos pais/avôs respondeu que o acontecimento ocorreu 6 ou mais vezes na semana. Existindo 4 dos inquiridos que indicaram o acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes na semana, 2 responderam que o acontecimento ocorreu 1 a 2 vezes na semana e que 1 inquirido respondeu que a criança não dorme na própria cama toda a noite.

Por fim, a 3.ª dimensão “ Problemas de separação” apresenta-se em 6 opções. No gráfico seguinte observa-se a opção “ traz um objeto de segurança para cama”.

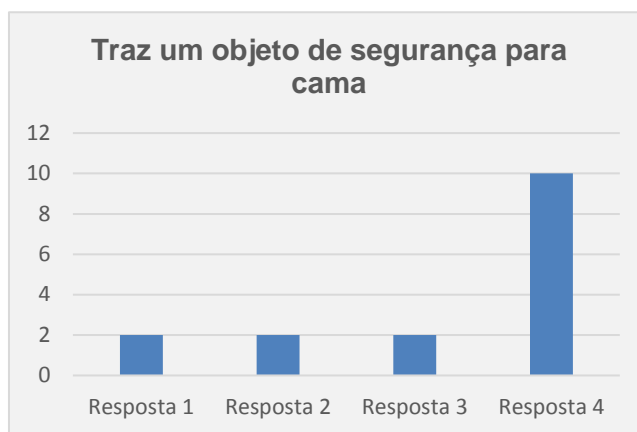


Gráfico 16- Traz um objeto de segurança para cama

Em termos gerais, a opção “ traz um objeto de segurança para cama “ os resultados indicam que grande parte da amostra total, correspondendo a 10 inquiridos, respondeu que as crianças levam o seu objeto de segurança para cama durante a semana. Porém, 2 inquiridos referem que o acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes na semana e 2 inquiridos indicam que o acontecimento ocorreu 1 a 3 vezes na semana. Salientam-se que existiu 2 inquiridos que responderam que as crianças não levam o objeto de segurança para a cama.

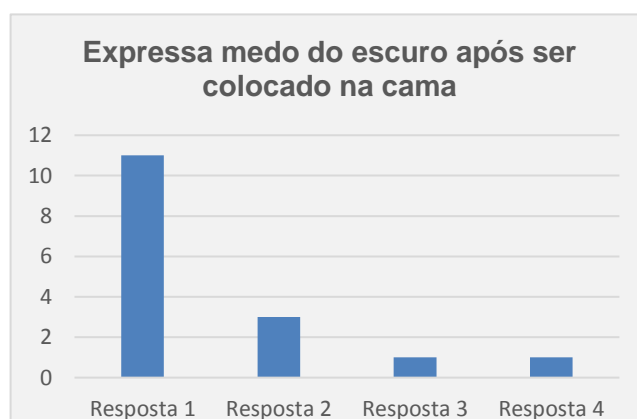


Gráfico 17-Expressa medo do escuro após ser colocado na cama

De acordo com a amostra total, 11 inquiridos mencionaram que o acontecimento não ocorreu na semana. Existiu 3 inquiridos da amostra total que respondeu que o acontecimento ocorreu 1 a 2 vezes na semana, 1 inquirido referiu que o acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes na semana e 1 inquirido respondeu que o acontecimento ocorreu 6 ou mais vezes na semana. Conforme a amostra, notou-se que existe uma criança que durante a semana expressa medo do escuro.

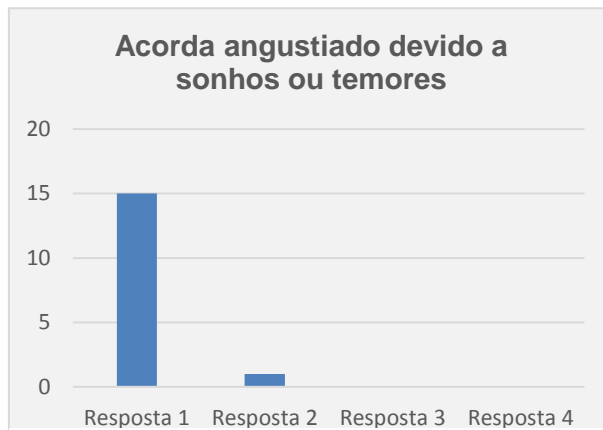


Gráfico 18- Acorda angustiado devido a sonhos ou temores

Relativamente à opção “ Acorda angustiado devido a sonhos ou temores”, quase a totalidade da amostra indicou que o acontecimento não ocorreu na semana. Existindo 1 inquirido que indicou que o acontecimento ocorreu 1 a 2 vezes na semana. A amostra indica que os filhos/netos dos inqueridos não sofreram durante a semana desta perturbação do sono.

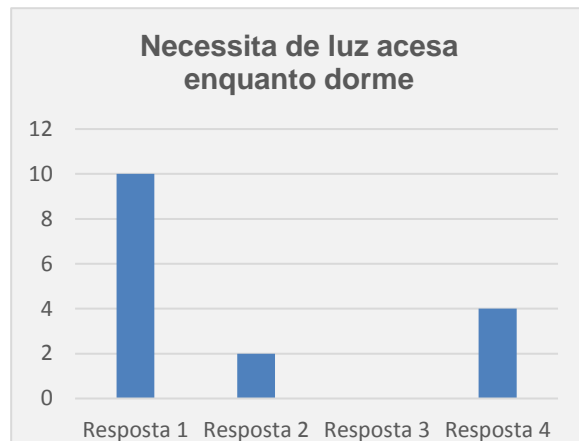


Gráfico 19- Necessita de luz acesa enquanto dorme

Quando questionados sobre “ necessita de luz acesa enquanto dorme “, a maioria dos inquiridos respondeu que o acontecimento não ocorreu na semana. Existindo uma considerável percentagem da totalidade da amostra, respondendo que o acontecimento ocorreu 6 ou mais vezes na semana, sendo que 2 inquiridos respondeu que o acontecimento só ocorreu 1 a 2 vezes durante a semana.

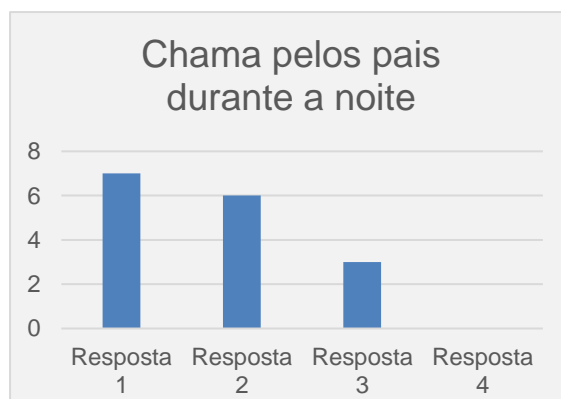
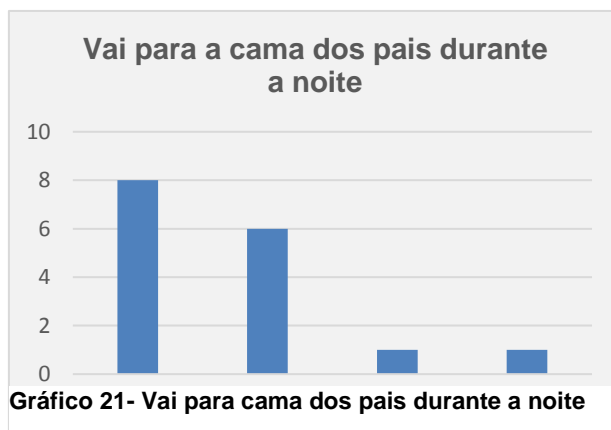


Gráfico 20- Chama pelos pais durante a noite

Sobre a opção “ chama pelos pais durante a noite”, 9 dos inquiridos respondeu que o acontecimento não ocorreu na semana. Um pequeno grupo considerável de 6 inquiridos indica que o acontecimento ocorreu 1 a 2 vezes na semana. 3 dos inquiridos indica que o acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes na semana. Considerando a amostra não existiu crianças a chamarem pelos pais durante a noite, relativamente a semana questionada.



Quanto à opção “ vai para a cama dos pais durante a noite”, metade dos inquiridos indicou que o acontecimento não ocorreu durante a semana, contrapondo com 6 dos inquiridos que revelam que o acontecimento ocorreu 1 a 2 vezes na semana. Apenas 1 dos inquiridos refere que os acontecimentos ocorreram 3 a 5 vezes e 1 dos inquiridos indicou que o acontecimento ocorreu 6 ou mais vezes na semana. Existindo assim, pelo menos algumas crianças da amostra que vão para cama dos pais durante a noite, respetivamente durante a semana anterior.

Perspetiva discursivas da análise das entrevistas

Após uma análise da transcrição das quatro entrevistas realizadas às educadoras e às professoras de 1.º ciclo do ensino Básico, iniciou-se um tratamento de dados das mesmas. Tal como refere Sousa e Baptista (2011) “o tratamento de dados está relativamente formalizado: quer se trabalhe com dados qualitativos quer com quantitativos, trata-se sempre de resumir, organizar, estruturar ou decompor em fatores para apresentar as relações daí resultantes.” (p.115)

Após analisados e aprofundados os resultados são retiradas conclusões, tendo em consideração a problemática em estudo. Neste sentido, como já foi referido, realizou-se uma primeira análise dos dados, demonstrada em tabelas, em que, podemos encontrar em anexo (VII e VIII). Refere-se que análise das entrevistas foram selecionados os aspetos mais consideráveis e importantes para a pesquisa.

Depois da análise dos dados, reparou-se que todas as educadoras/professoras consideraram que o sono influencia o desenvolvimento educativo das crianças/alunos, até a

professora D, revelou que influência muito. No que respeita em que medida o sono influencia, as educadoras revelaram que a criança ao não dormir as horas necessárias, não vão ter aproveitamento durante o dia, apresentam-se mais irritadas, com menos paciência e a concentração é menor. A educadora B destacou que uma criança que não dorme as horas suficientes apresenta falta de aproveitamento a nível da aprendizagem, da concentração e da disponibilidade a receção de novos estímulos. De um modo geral, as professoras destacam que um aluno quando não dorme as horas necessárias revelam períodos de falta de atenção e de concentração durante as aulas.

Os bons hábitos de sono nesta faixa etária, tendo em conta as respostas das educadoras e professoras podem emergir em duas grandes perspetivas, horas de sono durante o dia “a sesta” /as horas de sono “durante a noite, bem como o cumprimento de uma rotina. Salienta-se que a educadora A referiu que as crianças de 3 e 4 anos precisam de descansar pelo menos uma a duas horas e as crianças de 5 anos pelo menos uma hora, não salientadas as horas de sono durante a noite. Quanto as restantes entrevistadas revelam que as horas de sono de noite passam por descansar pelo menos 10 a 11 horas, de acordo com as suas necessidades. A professora B menciona que os bons hábitos de sono começa em casa, em que, o ideal seria criar e manter rotinas antes de ir para cama.

Quanto às consequências dos hábitos de sono podendo ser observadas durante as rotinas/atividades, após análise dos dados as educadoras de infância, consideraram as consequências no caso de maus hábitos de sono. Tais como, violência (empurrões aos colegas), irritabilidade, várias faculdades comprometidas, ao nível da atenção, concentração e atitude positiva ou negativa a receção de novas atividades e estímulos. As horas insuficientes que a criança descansa durante a noite, leva a criança apresentar estas consequências, quando é apresentado à novas aprendizagens ou até mesmo brincadeiras.

As professoras A e B começaram por mencionar as consequências a nível de maus hábitos de sono, nos quais, as mesmas consideram que as consequências mais evidentes no contexto de 1.º ciclo são: a falta de atenção, concentração, inquietas, menor ritmo de trabalho e menor capacidade para aprender. Salientaram os aspetos no caso de bons hábitos de sono, na medida em que, quando os alunos descansam o suficiente a atenção com que estão na aula, a boa disposição, a produtividade, o ritmo, a capacidade de participar e apreender é muito notória nestes alunos. A professora c salientou que nestas faixas etárias é muito importante a normalidade no seu dia a dia, ou seja, terem hábitos contínuos. Reforça quando a criança tem estrutura e acompanhamento por parte da família, apresentando interesse a nível do desenvolvimento saudável, certamente tem mais produtividade ao longo do dia na escola.

Ao perguntarmos as educadoras e professoras se consideram importante o incentivo aos bons hábitos de sono, estas afirmam que sim. Considerando que, quando as crianças/alunos não apresentam ter bons hábitos de sono, vai influenciar nas aprendizagens,

afetando também o desenvolvimento físico, emocional e psicológico da criança. A professora B afirma que crianças mal dormidas são crianças muito mais inquietas, mais indisciplinadas e mais mal dispostas.

No que diz respeito às melhores estratégias de promoção de hábitos de sono mais saudáveis, no Pré-escolar a educadora A mencionou que uma das estratégias era criar espaço de descanso, onde a criança perceba que nesse espaço pode descansar, ficar mais calmo, até mesmo ler ou ouvir uma história e a outra estratégia passava por gerir melhor as tarefas/atividades. Quanto a educadora B, revelou que uma das estratégias passa por sensibilizar os pais para importância do sono dos filhos, sugerindo a criação de boas rotinas antes de ir para cama. Ao nível da escola, as docentes são da mesma opinião, em que, os professores devem sensibilizar os pais /encarregados de educação para importância do sono, o deitar cedo, bem como criar e manter rotinas saudáveis de sono.

A professora B referiu que durante o ano letivo ocorreu situações durante a aula, em que, uma criança apresentava falta de sono e cansaço, deixou a mesma descansar e evitar que os outros alunos a perturbassem (havendo motivos familiares). Pois, considera que deixando descansar um pouco, poderá deixar o aluno melhor para as horas seguintes, podendo estar mais atento e concentrado. A professora A revela que existem crianças que sofrem de perturbações do sono “ pesadelos “ e, neste sentido, acabam por não descansar o suficiente. Se a mesma tivesse um caso destes, onde por vezes, considera que pode detetar algumas consequências, falava com os pais de forma a encaminhar para uma ajuda médica.

Quanto à implementação das estratégias, as educadoras de infância referiram que passa por fazer conversas informais com os pais, de forma, a sensibilizar para os hábitos de sono, criação de um espaço na sala, como existe o espaço da casinha, em que a criança perceba que ali pode descansar, pode não dormir, mais pode ficar mais calmo. A educadora B afirmou que através de uma história, poderá sensibilizar e alertar as crianças para a importância do deitar cedo. A professora A refere que falando e abordando os conteúdos sobre a saúde no 1.º Ciclo de Estudo do Meio com os alunos, em que, reforça e promove os hábitos de alimentação, sono e na roupa. A mesma afirma que no contexto dela, os pais estão com mais atenção aos pontos referidos. A professora B defende que o ideal era promover ações de sensibilização com as famílias, falar diretamente com os encarregados de educação e, quando houver um caso mais específico reforçar os pedidos aos encarregados de educação, estes passam por dar mais atenção a rotina e o deitar cedo do seu educando.

Tendo em consideração aos obstáculos que podem sugerir ao implementar as estratégias mencionadas pelas entrevistadas, todas as educadoras e professoras referiram que o principal obstáculo é incompreensão dos pais que, por vezes, não reconhecem que importante estar atento ao sono do filho. A educadora A revela que a falta de espaço de descanso é um obstáculo na prática do Pré-escolar. Já a professora B afirma que um dos principais obstáculos é a dificuldade que as famílias tem efetivamente de manter rotinas e

conseguir fazer com que as crianças vão para a cama cedo, pois o trabalho das pessoas, os horários, vida agitada ou até mesmo o próprio ambiente que a criança de hoje em dia vive (acesso a televisão, usar telemóvel, jogar, etc), são fortes obstáculos para a família e principalmente, para o sono da criança.

No que respeita à questão junto de quem as educadoras e professoras podem promover as estratégias referidas, as entrevistadas relataram que seria principalmente junto da família, existindo a educadora A e B que afirmam que poderão recorrer junto da direção da instituição, no âmbito de promover palestras de sensibilização da importância do sono nestas faixas etárias e sugerir a criação um espaço de descanso. As professoras A e B também afirmaram que devia ser juntos dos pais (encarregados de educação). Existindo a professora B que salientou se houvesse casos significativos no contexto em que está inserida, alertava o agrupamento, a comunidade e as assistentes sociais, pois, a temática é uma questão social, que tem implicações a nível da escola e a nível do desenvolvimento de saúde mental e social das crianças.

Ao perguntarmos às entrevistadas se acrescentavam algum comentário ou sugestão relativamente à temática. A educadora A revela que toda a sua entrevista foi um apelo, em que, os pais e aos colegas de profissão deviam ter mais consideração ao descanso das crianças. A educadora B mencionou que já tinha salientado o mais importante. Perante esta questão as duas professoras referiram que era importante sensibilizar mais as famílias para a temática. Ainda neste sentido, a professora B revela que a sensibilização junto do pais para criar bons hábitos de sono era importante, pois considera que se não houver esta preocupação, às vezes a falta destes hábitos influencia e muito o desenvolvimento escolar do aluno.

Relativamente aos dados no total da amostra, pode-se mencionar que nos dados recolhidos pelo questionário, nem todas as crianças conservavam uma hora exata de ir para a cama. Neste sentido, as educadoras e as professoras mencionam que, aparentemente, nem todas as crianças apresentam uma boa rotina sono, pois expressam durante o dia, um ligeiro cansaço, irritabilidade e, conseqüentemente, outras repercussões. Os inquiridos revelam que por vezes durante a semana existe algum tipo de medo durante a noite por parte das crianças e que podem ainda manifestar algumas perturbações do sono.

Considerações finais da pesquisa

A presente pesquisa teve como objetivos, aprofundar o conhecimento acerca dos hábitos, das perturbações de sono e as suas implicações no desenvolvimento da criança, conhecer as perceções dos educadores e dos professores sobre as repercussões dos hábitos de sono no contexto educativo, conhecer as perceções dos educadores/professores sobre as

melhores estratégias de promover hábitos de sono mais saudáveis e compreender a importância da temática nas orientações curriculares.

Para além de rever as considerações que estiveram na origem desta pesquisa, busca-se agora refletir sobre os resultados obtidos através da pequena investigação efetuada.

Neste sentido, conclui-se que os hábitos de sono nestas faixas etárias passam por manter uma rotina saudável antes de ir para a cama e que as crianças adormecem de forma autónoma nos seus próprios quartos e camas. Relativamente às idades do Pré-escolar, e de acordo com os dados obtidos a maioria das crianças mantém uma rotina: acorda num horário normal e, geralmente, faz sesta após almoço. Verifica-se, contudo, algumas discrepâncias nas respostas mencionadas pelos pais/avós. Como afirmam as autoras Batista e Nunes (2006,p.147), é “durante a infância, para uma correta aprendizagem e desenvolvimento psíquico é necessária vitalidade física e psíquica, sendo ambas diretamente relacionadas com a qualidade do sono.”

As horas necessárias de sono por noite, mencionadas pelas educadoras e docentes, deviam ser pelo menos 9 a 11 horas. Observa-se que estes dados coincidem, de uma forma geral, com os resultados apontados por Mendes, Fernandes e Garcia (2004) que revelam que grande maioria das crianças portuguesas dorme uma média de 9 horas e 50 minutos por noite. A revisão da literatura diz-nos que nestas idades é fulcral a criança dormir as horas necessárias para o seu desenvolvimento. A autora Mendes (2005) salienta que as necessidades de sono variam de criança para criança, em que, um tempo médio de 16 -17 horas no período neonatal, 13 horas aos 2 anos, 9 horas aos 10 anos, e 7-8 horas no fim da adolescência.

Neste mesmo sentido, as docentes entrevistadas salientaram que as crianças, aparentemente, possuem alguns hábitos de sono. Porém, revela-se dois aspetos essenciais, mencionados pelas mesmas, que o interesse/importância pela temática e as profissões dos pais, hoje em dia, não são favoráveis a bons hábitos de sono da criança. Na mesma perspetiva, o estudo da autora Silva e colaboradores (2013,p.201) relata que “os problemas comportamentais do sono e a privação do sono são frequentes no nosso país, mas culturalmente aceites por uma grande parte dos pais.” Contudo, o autor Montager (1998, citado por Mendes, 2005) afirma que,

quando as crianças acumulam dificuldades inerentes ao meio físico, social e moral da família, dificuldades interativas e relacionais com perturbações e insuficiências do ritmo vigília-sono, há uma forte probabilidade que tenham com mais frequência e mais profundamente que qualquer outra criança da mesma idade e da mesma classe, uma situação de menor vigilância, de menor capacidade de atenção, de menor capacidade de mobilização dos seus recursos intelectuais e dos seus processos cognitivos (...). (p.193)

Quanto ao segundo objetivo, pode-se concluir que as educadoras e professoras manifestam algum conhecimento sobre algumas repercussões dos hábitos de sono. Foram reveladas algumas das consequências observáveis durante as suas práticas em caso de maus hábitos de sono, onde as repercussões mais evidentes nestes contextos foram: a agitação, a irritabilidade, falta de concentração e atenção. Na mesma linha, a autora Fernandes (2016, citado por Correia, 2016) menciona que,

A má qualidade de sono tem consequências a nível de desenvolvimento e comportamento social muito parecidas com aquelas que são descritas na hiperatividade (...) em crianças mais crescidas, deixa-as como se estivessem sempre ligadas à ficha, são mais irritadiças, com pouca tolerância à frustração (o que lhes pode trazer problemas de relacionamento) precisam constantemente de atenção e de estar sempre distraídas (...).(p,7)

Conforme as leituras feitas, o autor Montagner (1997, citado por Mendes, 2005) refere que um dos efeitos maiores da privação do sono é o de provocar sonolência durante o dia que se acompanha, evidentemente, por uma quebra dos níveis de atenção.

Relativamente, à questão da sonolência, mencionada pelas entrevistadas, a revisão da literatura revela-nos que é devido ao facto de haver insuficiência de sono nas crianças ou podem apresentar algum tipo de perturbação do sono. É comum nestas faixas etárias existir algum tipo de perturbação.

A autora Mendes (2005,p. 192) menciona que a sonolência na criança deve chamar atenção dos pais e dos docentes. Dado não se tratar unicamente de fadiga, mesmo que a criança assim o denomine, mas da necessidade constante que ela tem de adormecer e de resistir ao sono.

Segundo os dados apontados pelos pais, algumas crianças manifestavam medo do escuro, uma a duas vezes durante a semana e, só uma criança que manifestava medo do escuro durante toda a semana. A amostra também no diz que a maioria das crianças não acordam angustiadas devido a sonhos e a medo. Pode-se concluir que, neste grupo o sono noturno apresenta estar consolidado, sendo pouco os despertares noturnos.

Nos dados obtidos dá-se relevância a sesta no Pré-escolar, embora a necessidade da sesta diurna, por volta dos três anos de idade, varie de criança para criança (Mendes, 2005; Brazelto & Sparrow, 2004), algumas crianças podem eventualmente sentir sono ou necessidade de descansar. Porém, as educadoras mencionaram que existe falta de espaços próprios destinados para a sesta/descanso ou a falta de implementação desta rotina nestas idades. Com a revisão da literatura, conclui-se que as instituições privadas podem ou não implementar esta rotina, porém as instituições públicas não inclui mesmo na rotina a sesta. Sendo que, um dos principais motivos para deixar de dormir a sesta, é a preparação para o 1.º ciclo, o pedido dos pais ou por vezes a decisão da educação.

Será necessário realçar a importância da sesta e do descanso nestas faixas etárias, tal como referem as autoras Ferreira, Dias, Fernandes e Madureira (2014, p.9) “a sesta desempenha um papel importante no desenvolvimento cognitivo das crianças do pré-escolar, dependendo a idade em que deixam de dormir de factores individuais e ambientais.”

No diz que respeito ao objetivo averiguar o conhecimento dos educadores/professores sobre as melhores estratégias de promover hábitos de sono mais saudáveis, podemos concluir que as estratégias passam por falar com os pais, promover ações de sensibilização ou transmitir às crianças que o sono é importante para o seu desenvolvimento. Considera-se que os educadores e os professores deverão ser profissionais preparados para esclarecer eventuais dúvidas, de modo, a contribuir para adoção de boas práticas de sono saudável.

Com a revisão da literatura efetuada, podemos verificar nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE) a importância dos cuidados com a saúde, mas não existe muita relevância da introdução ou continuidade de hábitos do sono, no jardim ou no apoio às famílias. No contexto de 1.º Ciclo podemos encontrar alguma consideração ao incentivo destas práticas. O Programa Nacional de Saúde Escolar é um suporte para informar as principais perturbações nestas faixas etárias, bem como os cuidados a ter para adoção de hábitos saudáveis. Porém, as professoras de 1.º Ciclo entrevistadas não manifestaram ter conhecimento sobre este programa.

Em conclusão, relativamente aos resultados da presente investigação, constatou-se que as educadoras estão com um olhar atento às repercussões dos hábitos do sono, mas sentem necessidade de saber mais informação e organização nas suas práticas, para facilitar o descanso das crianças e auxiliar os pais na implementação de rotinas saudáveis. As professoras salientaram que durante as suas práticas tendem em respeitar os ritmos dos seus alunos e têm a preocupação em conhecer as perturbações de sono das crianças como os hábitos de sono. Desta forma, o autor Delormas (2002, citado por Mendes, 2005) menciona que “ o respeito pelos ritmos das crianças permite ao mesmo tempo uma melhor eficácia, um melhor conforto para todos e sobretudo uma igualdade nas oportunidades de sucesso escolar.” Contudo, sabemos que este cuidado ainda não é do interesse de todos os profissionais de educação.

Parte III- Reflexão final

Chegou ao fim este percurso académico onde foram muitas as aprendizagens, os sentimentos, as questões resolvidas e outras por descobrir.

Considera-se que o percurso ao longo do mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico foi de muita aprendizagem, trabalho e, sobretudo,

alguma exigência. As experiências e os profissionais que fizeram parte deste percurso foram de grande importância como meio de transmissão de conhecimentos e de consolidação dos mesmos. Salienta-se ainda, que as práticas do mestrado e articulação com a teoria concederam um grande contributo significativo para todo o percurso académico.

As práticas de estágio e as aulas revelaram-se essenciais para o conhecimento de novas aprendizagens e no despertar de novos sentimentos, na medida em que, percebemos que é importante trabalhar em equipa com o par de estágio e com a comunidade educativa, bem como a adquirir conhecimentos das características do desenvolvimento das crianças nestes contextos.

Este trabalho foi mais um pequeno e grande passo do processo de crescimento como pessoas e como profissionais. Com as experiências de estágio e das leituras efetuadas ao longo da investigação, constatou-se que existem muitos profissionais e pais que desejam e mostram necessidade ou alguma orientação relativamente ao sono da criança, pois refletem que sentem falta de apoio e orientação na adoção de rotinas saudáveis de sono e estas são essenciais para o desenvolvimento educativo da criança.

Acredita-se que muitas crianças de idade do pré-escolar necessitam de dormir a sesta nos estabelecimentos de ensino, assim torna-se fundamental contribuir para uma melhor educação de sono e para a utilização de conhecimentos acerca dos hábitos saudáveis que beneficiem as crianças. Sobretudo, na consciencialização dos profissionais de educação para aquisição de conhecimentos de bons hábitos de sono e como transmitir aos pais/família.

Considerando que os educadores/professores podem fazer uma parceria com os profissionais de saúde, em que, esta “união” pode privilegiar a forma de proporcionar aos pais esclarecimentos importantes sobre o sono dos seus filhos, como poderão contribuir para intervenção e prevenção na correção de atitudes e comportamentos menos saudáveis provocados pelos maus hábitos de sono. Certamente, este contributo facilitará e melhorará o rendimento escolar das crianças que, por vezes, apresentam repercussões por falta de sono.

Algumas questões ficaram em aberto e algumas conclusões impõem estudos mais aprofundados, para averiguar a sua certeza. Admitimos que, apesar do nosso esforço no sentido de mostrar, correta e claramente, os elementos considerados necessários para compreensão e explicação desta temática, continuam em aberto várias questões às quais não conseguimos dar resposta com clareza.

Acredita-se que esta temática que propusemo-nos a abordar ao longo desta prática, poderá servir para futuros trabalhos, pois, o tema não fica, de modo algum, esgotado. Contudo, ficam algumas questões que deviam ser mais aprofundadas, relativamente à importância dos hábitos de sono dos estudantes com o seu êxito escolar.

Referências Bibliográficas

- Arends, R. (1995). *Aprender a ensinar*. Lisboa: Mc GRAW-HILL.
- Associação Portuguesa do Sono (APS). (2010). *Higiene do Sono da criança e adolescente*. Associação Portuguesa do sono. Acedido em junho de 2016, <http://www.apsono.com/index.php/pt/centro-de-documentacao/centro-de-doc/52-higiene-do-sono-da-crianca-e-do-adolescente>.
- Batista, B, H, B. & Nunes, M, L. (2006). *Validação para Língua Portuguesa de duas Escalas para Avaliação de Hábitos e Qualidade de sono em criança*. Journal of Epilepsy and Clinical Neurophysiology, Vol. 12 (3), 143-148.
- Brazelton, T. Berry & Sparrow, J. D. (2006). *Compreender a agressividade na Criança*. (1º Edição). Lisboa: Editorial Presença.
- Brazelton, T. Berry & Sparrow, J. D. (2004). *O método Brazelton - A criança e o sono*. Lisboa: Editorial Presença.
- Bogdan, R, C. & Biklen, S, K. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação – Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Bouton, J. (1996). *Reaprender a dormir*. Lisboa: Dinalivro.
- Correia, C, T. (2016). “*Não há tolerância para crianças irrequietas*”: descubra porquê e que problemas está a criar. Revista Activa. Acedido em julho de 2016, em <http://activa.sapo.pt/criancas/2016-03-20-Nao-ha-tolerancia-para-criancas-irrequietas-descubra-porque-e-que-problemas-esta-a-criar>
- Estevão, M, H. (2016). *Dia mundial do sono. Criança e Família*. Acedido em março de 2016, em <http://criancaefamilia.spp.pt/promocao-de-saude/dia-mundial-do-sono.aspx>.
- Fagundes, S, C. & Moreira, G, A. (2010). *Apneia obstrutiva do sono em crianças*. Brasil: J Bras Pneumol, Vol.38 (2), 57-65.
- Fernandes, F, S (2014). *10 Dias para ensinar o seu filho a dormir- método prático para resolver os problemas de sono e acabar com as noites mal dormidas*. (2.ª Edição). Lisboa: A Esfera dos livros.
- Ferreira, C. A. (2007). *A Avaliação no Quotidiano da sala de aula*. Porto, Porto Editora.
- Ferreira, M; Dias, I; Fernandes, L & Madureira, N. (2014). *Sesta em crianças em idade Pré-escolar nos infantários não públicos na região de Coimbra*. Nascer e crescer- revista de pediatria do centro hospitalar do Porto. Porto, Vol. 23, 1-8.
- Jesus, C. S. C. (2012). *Gestão de conflitos na escola*. Dissertação de Mestrado. Escola Superior de Educação. Beja
- Lavie, P. (1996). *O mundo encantado do sono*. (1.ª edição). Lisboa: Climepsi editores.
- Guilleminault, C. (2013). *Ressonar não é normal- Ressonar e apneia na criança*. Associação Portuguesa do Sono. Acedido em junho de 2016 em, http://www.apsono.com/~apsono/files/Ressonar_nao_e_normal.pdf.
- Mendes, L .R. Fernandes, A. & Garcia. (2004) *Hábitos e Perturbações do sono em Crianças em Idade Escolar*. Porto, Acta Pediatra, vol. 35 (4), 341-347.
- Mendes, R, M, N. (2005). *A criança, o sono e a escola*. Coimbra: Formasau – formação e Saúde.
- Mendes, R, M, N. (2008). *A criança, o sono e a escola: artigo de investigação*. Revista Referência, II.ª Série (nº 7), 7-19.
- Mesquita- Pires, C. (2007). *Educador de Infância – Teorias e Práticas*. Porto, Profedições, Lda./ Jornal a página.
- Ministério da Educação. (1997). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação. Departamento de Educação Básica.
- Ministério da Saúde. (2015). *Programa nacional de Saúde Escolar/2015*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Nunes, M, L. (2002). *Distúrbios do sono – sleep disorders*. Brasil: Jornal de Pediatria- Sociedade Brasileira de Pediatria, Vol.78 (1), 63-71.
- Oliveira, O. & Anastácio, Z. (2011). *Influência da qualidade do sono na saúde, no comportamento e na aprendizagem de adolescentes de 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Português*. Artigo de psicologia Educacional. Acedido em junho de 2016 em, http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/12626/1/Artigo_PsicEducacion2011_Olinda_Zelia.pdf.
- Portugal, G & Laevers, F. (2010). *Avaliação em Educação Pré-Escola-Sistema de Acompanhamento das Crianças*. Porto, Porto Editora.
- Portugal, G. (2012). *Finalidades e Práticas Educativas em Creche- das relações, actividades e organização dos espaços ao currículo na creche*. Brochuras Finalidades e Práticas Educativas em creche nº1, Porto.
- Post, J.& Hohmann, M. (2011). *Educação de bebés em infantários- Cuidados e primeiras aprendizagens*. (4ª Edição). Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.
- Silva, F, G., Silva, C, R, Braga, B, L. & Neto, A. S. (2013). *Hábitos e problemas do sono dos dois aos dez anos: estudo populacional*. Porto: Acta Pediatra, Vol.44 (5), 196-202.
- Silva, L, I., Marques, L., Mata, L. & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar*. Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE)
- Sim-Sim, I, Silva, A, C & Nunes, C. (2008) *Linguagem e Comunicação no Jardim-de-Infância – Textos de apoio para Educadores de Infância*. Lisboa, Ministério da Educação. DGIDC.
- Sousa, M, J. & Baptista, C. S. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios – Segundo Bolonha (5. Ed)*. Lisboa, Pactor: Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Vasconcelos, T. (2000). *A Educação Pré-escolar e os cuidados para a Primeira Infância em Portugal*. Lisboa: Ministério da Educação, Departamento de Educação Básica.

Anexos

Anexo I (Conto da Fada Dó Ré Mi)

Era uma vez um lugar mágico, uma floresta cheia de árvores, flores e animais que corriam e brincavam com as fadas que ali viviam. E, nesse lugar, escondia-se um grande segredo: uma música encantada que as fadas fabricavam com as suas próprias mãos e que deixavam cair sobre a floresta. As árvores e flores enchiam-se de muitas cores, os animais cantavam e dançavam. Tudo se cobria de luz e cor. As fadas viviam ali muito felizes. Graças à sua música, ninguém estava triste na floresta. Mas, um dia, no meio da alegria ouviu-se o choro de alguém. A Fada Madrinha da floresta, ao ouvi-lo, ficou surpresa!

- Não pode ser! No país das fadas não existe tristeza.

Começou a fabricar mais e mais música encantada, espalhou-a pela floresta mas havia alguém muito triste que continuava a chorar.

- Quem estará a chorar? – Perguntavam-se todas.

Todas as fadas se juntaram e, acompanhadas pelos animais da floresta, procuraram por todo o lado sem encontrar nada.

- Tem de ser alguém muito pequenino! De certeza que está escondido e não conseguimos ver. Em seguida notaram que não estava entre elas a Fada Dó Ré Mi.

A Fada Dó Ré Mi era a mais pequenina da floresta. Gostava muito de música, mas por ser tão pequenina ainda não sabia fabricar aqueles sons encantados da floresta e, por isso, estava muito triste.

Por fim, encontraram-na dentro de uma flor e ela contou às outras fadas o porquê da sua tristeza.

- Não tens de estar triste – diziam-lhe. – Quando cresceres irás sair da floresta. Voarás pelo mundo, procurando e recolhendo tudo o que sirva para fazer música, e voltarás para fabricar os sons encantados conosco.

Mas a Fada Dó Ré Mi era muito apressada e gostava tanto de música que não queria esperar nem mais um minuto. Assim, pediu permissão à Fada Madrinha para voar pelo mundo o quanto antes.

- Está bem! – respondeu a Fada Madrinha – Viajarás pelo mundo e irás conhecer crianças que te irão ajudar a encontrar sons para fazer a música encantada! E, para que saibam quem tu és, e te possam ajudar, vou-te oferecer uma música que irás guardar na tua varinha. Sempre que precisares da ajuda das crianças lança a varinha no ar e a música far-se-á ouvir.

Com as mãos no ar criou uma suave melodia que chegou a todos os lugares da floresta e do mundo e voltou para ser guardada na varinha da Fada Dó Ré Mi.

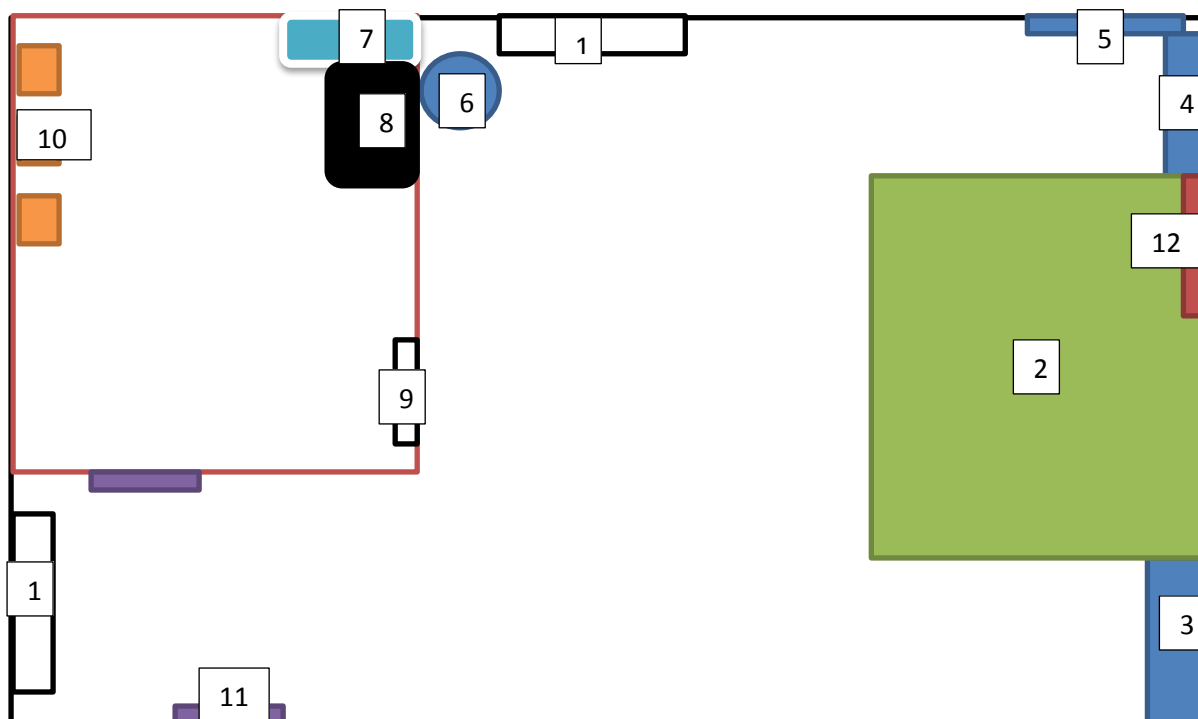
Ainda antes de partir as fadas fizeram uma caixinha de música e ofereceram-na à Fada Dó Ré Mi, para que ela pudesse guardar todos os sons que encontrasse na sua viagem pelo mundo.

- Obrigada! – Prometo-vos que, em breve, estarei de volta e poderei construir convosco os sons encantados da floresta! – disse a Fada Dó Ré Mi.

E assim partiu a Fada Dó Ré Mi em busca dos sons...

Fonte: <https://afadadoremi.wordpress.com/>

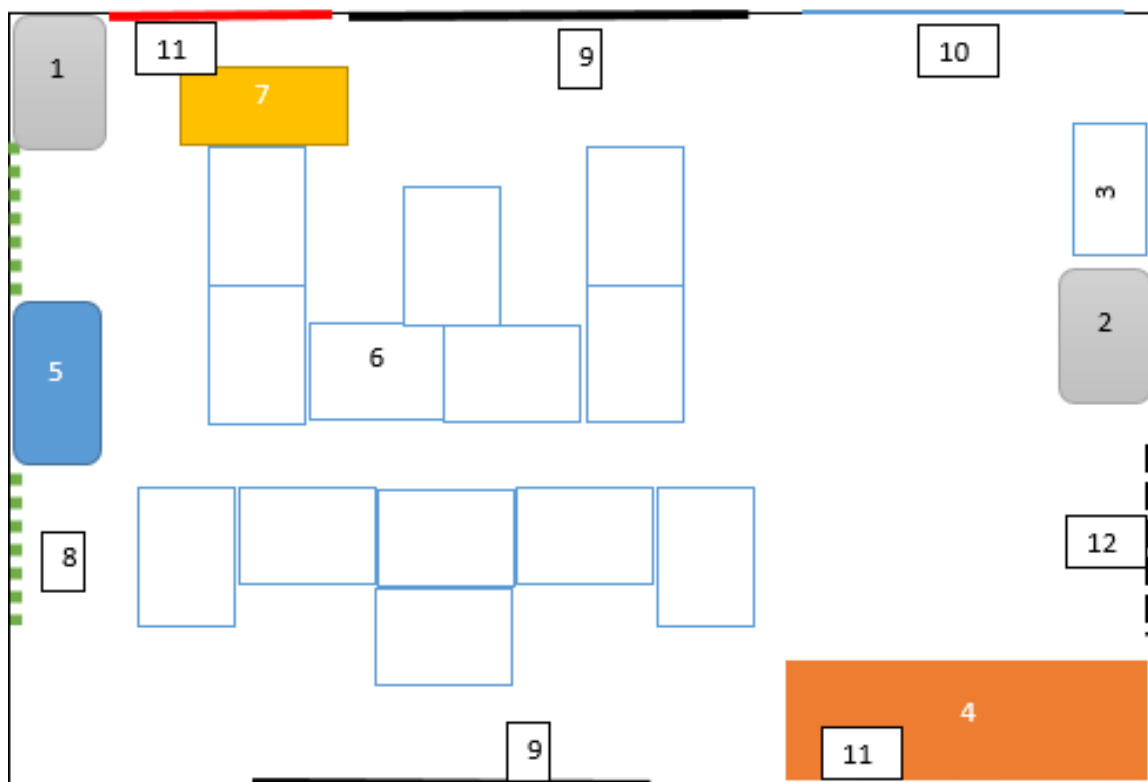
Anexo II- (Caraterização da sala 1 e 2 anos- Prática em Creche)



Legenda:

- 1- Porta de entrada e janela;
- 2- Manta;
- 3- Armário de arrumação (lençóis e cobertores);
- 4- Armário de arrumação (material pedagógico);
- 5- Estante (Dossiers e livros);
- 6- Mesa de trabalho;
- 7- Armário de arrumação (fraldas, creme, toalhas, etc);
- 8- Fraldário;
- 9- Cancela;
- 10- Lavatórios;
- 11- Painel de informação/recados;
- 12- Espelho.

Anexo III (Caraterização da sala 1 – 1º e 2º ano de escolaridade)



Legenda:

- 1/2. Armários de arrumação.
- 3.Mesa com computador e impressora.
- 4.Lavatório/armário de arrumação
- 5.Estante de arrumação
- 6.Mesas de trabalho
- 7.Secretária da professora
- 8.Janelas
- 9.Quadro de giz
- 10.Quadro Interativo
- 11.Placares
- 12.Porta

Anexo IV (Guiões de entrevista às educadoras e às professoras)

Quadro da estrutura do guião da entrevista às Educadoras		
Blocos	Objetivos Específicos	Questões
Bloco 1- Legitimação da entrevistada e motivação da mesma	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar o entrevistador • Identificar a instituição • Identificar e legitimar o estudo • Agradecer 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifico-me, • Enquadro a investigação no curso... • Agradecimento pela colaboração.
Bloco II- Caracterização do entrevistado (educador/professor)	<ul style="list-style-type: none"> • Recolher dados para identificação do entrevistado 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Que idade tem? 2. Qual o seu tempo de serviço? 3. Quais as suas habilitações académicas? 4. Em que instituição se encontra a exercer? 5. Em que sala? 6. Com que idades?
Bloco III- Posição do entrevistado em relação à temática	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender a atitude dos entrevistados em relação à temática 	<ul style="list-style-type: none"> • Considera que o sono influencia o desenvolvimento educativo da criança? • Em que medida? • Quais considera ser bons hábitos de sono nesta faixa etária? • Quais são as consequências, do seu ponto de vista, que

		<p>podem ser observadas durante as rotinas/atividades?</p> <p>(se necessário pedir para clarificar no caso de bons e maus hábitos de sono.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considera importante o incentivo aos bons hábitos de sono?
Bloco IV- Orientações e estratégias	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar orientações/estratégias dos entrevistados relativamente à temática. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quais considera ser as melhores estratégias de promoção de hábitos de sono mais saudáveis? • Como as pode implementar? • Que obstáculos prevê numa implementação? • Junto de quem (dos pais, da direção, etc)
Bloco V-Sugestões	<ul style="list-style-type: none"> • Recolher possíveis sugestões sobre a temática 	<ul style="list-style-type: none"> • Tendo em consideração esta problemática em estudo, quer acrescentar algum comentário ou sugestão?

Guião de entrevista às professoras

Quadro da estrutura do guião da entrevista às professoras		
Blocos	Objetivos Específicos	Questões
Bloco 1- Legitimação da entrevistada e motivação da mesma	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar o entrevistador • Identificar a instituição • Identificar e legitimar o estudo • Agradecer 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifico-me, • Enquadro a investigação no curso... • Agradecimento pela colaboração.
Bloco II- Caraterização do entrevistado (educador/professor)	<ul style="list-style-type: none"> • Recolher dados para identificação do entrevistado 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Que idade tem? 2. Qual o seu tempo de serviço? 3. Quais as suas habilitações académicas? 4. Em que instituição se encontra a lecionar? 6. Que ano de escolaridade? 5. Com que idades?
Bloco III- Posição do entrevistado em relação à temática	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer a atitude dos entrevistados em relação à temática 	<ul style="list-style-type: none"> • Considera que o sono influencia o desenvolvimento educativo do aluno? • Em que medida? • Quais considera ser bons hábitos de sono nesta faixa etária? • Quais são as consequências, do seu ponto de vista, que

		<p>podem ser observadas no período escolar?</p> <p>(se necessário pedir para clarificar no caso de bons e maus hábitos de sono.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considera importante o incentivo aos bons hábitos de sono? Porquê?
Bloco IV- Orientações e estratégias	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar orientações/estratégias dos entrevistados 	<ul style="list-style-type: none"> • Quais considera ser as melhores estratégias de promoção de hábitos de sono mais saudáveis? • Como as pode implementar? • Que obstáculos prevê na sua implementação? • Junto de quem (dos pais, da direção, etc)?
Bloco V-Sugestões	<ul style="list-style-type: none"> • Recolher possíveis sugestões sobre a temática 	<ul style="list-style-type: none"> • Tendo em consideração esta problemática em estudo, quer acrescentar algum comentário ou sugestão?

Anexo VI (Questionário “Os hábitos de sono em crianças do pré-escolar”)



Ficha de Identificação

O presente questionário decorre de um estudo de investigação integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar e em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico. No âmbito deste estudo, pretende-se conhecer os hábitos de sono e suas implicações no contexto educativo. Agradeço a disponibilidade de colaboração de todos, neste questionário, garantindo o anonimato dos participantes, uma vez que, todos os dados recolhidos servirão apenas para uso académico.

Grata pela sua colaboração.

Marisa Abreu.

Identificação:

Sexo: _____

Idade: _____

Parentesco: _____

Profissão: _____

Nível de escolaridade: _____

Questionário “Os hábitos de sono em crianças do pré-escolar”

Objetivo: Recolher informações sobre 3 dimensões:

- 1) Rotina da hora de ir para cama
- 2) Ritmicidade
- 3) Problemas de separação

Responda com uma das opções abaixo aquilo que corresponde o seu filho.

- 1- Acontecimento não ocorreu nesta semana
- 2- Acontecimento ocorreu 1 a 2 vezes nesta semana
- 3- Acontecimento ocorreu 3 a 5 vezes nesta semana
- 4- Acontecimento ocorreu 6 ou mais vezes esta semana

Rotina da hora de ir para cama	1	2	3	4
• Segue uma rotina na hora de ir para cama				
• É colocado na cama por um ou ambos os pais				
• Adormece sozinho				
• Adormece na sua própria cama				
• Adormece antes de ser colocado na cama				
Ritmicidade	1	2	3	4
• Conserva uma rotina da hora de ir para cama				
• Acorda de manhã num horário regular				
• Faz a sesta após o almoço				
• Acorda durante a noite				
• Leva mais de 30 minutos para dormir novamente				
• Dorme na própria cama toda a noite				
Problemas de Separação	1	2	3	4
• Traz um objeto de segurança para cama				
• Expressa medo do escuro após ser colocado na cama				
• Acorda angustiado devido a sonhos ou temores				
• Necessita de luz acesa enquanto dorme				
• Chama pelos pais durante a noite				
• Vai para a cama dos pais durante a noite				

Nota: O presente questionário “*Sleep habits Inventory for Preschool Children*” encontra-se validado e traduzido para português do Brasil, neste sentido foram feitas algumas retificações como a substituição da palavra “cochilo” pela palavra “sesta”, entre outras.

Anexo VII (identificação da amostra das entrevistas)

Bloco II- Identificação da amostra das entrevistas					
Objetivo	Questões do guião Da entrevista	Respostas			
		Educadora A	Educadora B	Professora A	Professora B
Recolher dados para identificação do entrevistado	- Idade	44 anos	36 anos	45 anos	45 anos
	- Tempo de serviço	22 anos de auxiliar ação educativa e 7 anos como Educadora de Infância	13 anos de serviço	25 anos de serviço	23 anos de serviço
	-Habilitações académicas	Licenciatura	Licenciatura	Licenciatura	Licenciatura
	- Instituição que se encontra a exercer?	IPSS	IPSS	EB1/JI de Fontainhas	EB1/JI de S. Domingos
	- Em que sala/ ano de escolaridade?	Numa sala familiar	Sala 3 e 4 anos	1.º e 2.º anos	1.º ano
	- Com que idades	Com crianças de 3, 4 e 5 anos	Crianças de 3 e 4 anos.	Entre os 6 e os 8 de idade.	Crianças entre os 6 e os 8 anos

Anexo VIII (Grelha de análise dos dados das entrevistadas)

Blocos	Questões	Respostas			
		Educadora A	Educadora B	Professora C	Professora D
Bloco III- Posição do entrevistado em relação à temática	Considera que o sono influencia o desenvolvimento da criança/aluno?	“(…) eu pessoalmente e muitas colegas consideram que o sono influencia realmente a criança para o seu desenvolvimento . Acho que é um assunto e um tema muito, mas muito importante.”	“ Sim, bastante. ”	“ Sim, claro. ”	“ Sim, influência muito. ”
	Em que medida?	“(…)Se estamos a falar de sono, estamos a falar tempo de descanso e uma criança (algo que acontece com minha prática) que entra no jardim às sete e meia (…) e uma criança que entra às nove e meia, essa criança está em desvantagem logo, pelo menos uma hora e meia ou duas horas de sono, do que, a criança que entrou às nove e meia. Penso que ao longo do dia, a criança que entrou mais cedo, vai se tornar e torna-se mais irritativa, acaba por implicar muito	“Uma criança que não dorme as horas para descansar o suficiente é normal que no dia seguinte não tenha o aproveitamento necessário, tanto a nível da aprendizagem, como a nível da concentração e até, a paciência e disponibilidade na receção de informação e estímulos. ”	“Se não descansarem o suficiente, não têm períodos de concentração e atenção necessária, nem a cabeça deles está virada para aquilo que estão a trabalhar aqui na escola, estão sonolentos. (…) ”	“Uma criança que não esteja suficientemente com as horas descanso (suficientes) não vai estar concentrada nem apreender tão facilmente como outro aluno que tenham descanso o suficiente. ”

		mais com os amigos e sentimos que essa a falta de descanso acaba por motivar atitudes que a criança não sendo assim, acaba por prejudicá-la, porque realmente o fato de não descansar é uma desvantagem para essa criança...”			
	Quais considera ser bons hábitos de sono nesta faixa etária?	“(...) Realmente uma criança que chega às sete e meia da manhã, deve pelo menos descansar uma hora ou duas horas (no jardim), isto, uma criança de 3 e 4 anos (uma sala familiar, tendo as três idades)... as criança de 3 e 4 anos precisa de descansar pelo menos uma ou duas horas e as crianças de 5 anos, pelo menos uma hora , para acalmar o seu ritmo, e voltar estável ao restante tempo do dia, por isso uma a duas horas é suficiente...e os resultados serão visíveis.”	“A criança deverá completar pelo menos as 9 horas de sono seguidas , é o que eu penso.”	“É assim, não sou muito apologista (...) de que às nove de meia tem que estar na cama ou às nove. É claro que não podem se deitar à meia-noite, não é. Se levantarem às sete da manhã não tem o número de horas precisas, agora também não é preciso ser tão rígido tem que dormir entre 10 h e 11 h, há crianças que também não precisam de dormir as dez horas, há que crianças que dormindo 10 horas ficam um bocadinho mais “apardaladas” mais	(...) começa em casa. Aliás é essencialmente em casa, são as regras de ir para a cama. Todos nos sabemos que é sempre difícil por as crianças na cama. O importante seria, os bons hábitos, isto é, as rotinas, manter rotinas e eles saber cumprir numa forma natural que a hora de ir para cama tem que ser cumprida. E tentar dizer a família que a criança descanse pelo menos entre 8 a 10 horas, mas nesta faixa

				molhes... porque não precisam de tanto sono. Há outras que não necessitam, depois depende de criança para criança, isso serão os pais que deverão ver essa necessidade da criança, nas suas casas.	etária 10 horas seriam o ideal.”
Quais são as consequências, do seu ponto de vista, que podem ser observadas no período escolar?	“Penso que, a violência é um dos casos (que já passaram por mim), passou por mim casos de crianças que acordaram tão cedo já estavam tanto tempo na sala que acabaram por ficar tão irritadas (isto é verídico) e quem acaba por “pagar” foi às vezes, um colega que leva um empurrão, cadeiras e mesas pelo ar, parece inacreditável, a criança estava tão irritada e não conseguia-se acalmar de maneira nenhuma. Acaba por levar todo pela frente, e se não tomámos cuidado a educadora acaba por levar por tabela, porque	“(…) Existem várias faculdades que ficam comprometidas quando uma criança não dorme o suficiente, tanto a nível de atenção, concentração, como na atitude positiva ou negativa que apresentam na recepção de novas atividades e estímulos.”	“Falta de atenção, concentração, de ritmo de trabalho, por exemplo: estão a olhar para mim e não perceberam nada e ouvir nada, cheios de sono. (...) Um menino do primeiro ano é sistemático, que se calhar devia dormir mais, mas a profissão da mãe, com uma padaria e café, deita-se tarde, é um menino que necessita de rotina de sono, ele já de si é molhe, para um ritmo lento,	“ Muito irrequietas, falta de atenção, concentração, e consequentemente menos capacidade para aprender.” *No caso de bons hábitos de sono, a atenção com que estão, boa disposição, a capacidade de participar e apreender muito superior aos outros que estão mais irrequietos e mais distraídos, logo, com menos capacidade.”	

		<p>se vai tentar acalmar e ela está completamente desorientada e, não é uma criança assim. E, após, um período de descanso, essa criança volta ao seu normal, leva a pensar que a falta de descanso tornou a criança assim (com esses comportamentos). A nível de concentração, eu penso que é outra consequência. Quantas vezes nós estamos no tapete a contar uma história a trabalhar essa história, e apercebermos que as crianças estão quase a dormir e dizemos “abre os olhos”, porque a concentração deles é nula, pedes para repetir e eles não sabem o que estavas a contar ou que os amigos disseram, isso todo devido a falta de descanso...para mim são as consequências mais evidentes ao longo do dia.</p>		<p>depois vem para a escola um pouco apardalado com o sono, pois levanta-se muito cedo, às seis da manhã. Tem consequências de falta de atenção, de concentração, ritmo mais lento, cabeça no outro planeta, tem desatenção na realização das tarefas, tem a necessidade não é por falta de conhecimento, mas sim por falta de concentração.</p> <p>Nos casos de bons hábitos de sono, que descansa melhor, tem produtividade. As crianças desta idade precisam de normalidade no dia a dia, ou seja, terem hábitos contínuos e rotinas. Claro</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>que, existe situações e situações. São meninos que precisam tomar o pequeno-almoço, vir para escola, ir para casa...ter rotinas, as crianças que tem estes hábitos e estas rotinas mais estruturas e que se mantem, nota-se que, são crianças que em casa tem o acompanhamento pela família e que são interessadas naquilo que fazem durante o dia, logo está mais estruturado, com a finalidade de não atrapalhar desenvolvimento e procedimento saudável destas crianças, isto se não vierem com sono, tem melhor ritmo e produtividade ao longo do dia.</p>	
--	--	--	--	---	--

	<p>Considera importante o incentivo aos bons hábitos de sono?</p>	<p>(...)por vezes alertamos aos pais para esse facto. Às vezes, temos um <i>feedback</i> ao contrário, nos dizemos ao pais “ <i>se filho não descansou, está mais irritado</i>” e dizem “ <i>mas eu não quero que ele descanse</i>” (fazer a sesta), mas se ele descansar ele vai ficar mais calmo, por isso devemos incentivar promover os bons hábitos de sono, uma criança que descansa é uma criança mais calma, está mais disposta a brincar e a fazer trabalhos e uma criança que não descansa na mesma sala, nos percebemos que se irrita muito mais facilmente e está menos disposta... É minha convicção e daquilo que falo com os pais, acho importantíssimo promover os hábitos de sono.”</p>	<p>“Sim, sem dúvida.”</p>	<p>“Sim, precisamente para combater todas essas questões faladas anteriormente. (...) porque não é só a nível escolar, primeira coisa é a nível do desenvolvimento físico, emocional e psicológico da criança, quer venha para aqui (escola) ou para uma festa. É básico e importante, mais importante torna-se quando vem para um local que vai aprender...se tiver com sono, perde metade e não percebe aquilo que ensinei.”</p>	<p>“Sim, muito importante. Porque vai influenciar a aprendizagem das crianças na escola. A família aí tem um papel preponderante, porque nota-se crianças mal dormidas, são crianças muito mais inquietas, mais indisciplinadas, mais mal dispostas.”</p>
--	--	---	----------------------------------	---	--

<p>Bloco IV- Orientações e estratégias</p>	<p>Quais considera ser as melhores estratégias de promoção de hábitos de sono mais saudáveis?</p>	<p>“As estratégias...tratando numa IPSS, muitas vezes é os pais às vezes nos pedem para os seus filhos não dormirem, mas o considero é melhorar na “falta de espaço e falta de tempo para conjugar determinadas atividades.” Mas o que considero é não haver um espaço onde a criança possa estar, descansar (falando no pré-escolar). No pré-escolar nem sempre ou quase nunca tem um espaço para as crianças descansarem. Se houvesse um espaço, como há um espaço para a casinha e, a criança percebe que ali poderá descansar, pode até não dormir, mas poderá ficar mais calmo.”</p>	<p>“Nós, no Jardim de Infância apenas podemos e devemos sensibilizar os pais para a importância de um bom sono dos filhos. Mas ao nível das rotinas “caseiras” tudo parte dos bons exemplos que se transmite aos filhos e dos hábitos implementados logo de início. Criar uma rotina na hora do sono e uma hora base de deitar simplifica em muito esta hora de descansar. Se a criança, à partida, sabe que às 9h da noite são horas de deitar, a criança já não vai questionar, já não vai fazer birra porque já é um hábito que vem desde sempre. Se a criança está habituada a uma determinada rotina, por exemplo: lavar os dentes e ouvir uma história</p>	<p>“Pois, é logo falar com os pais. “As crianças são produto do meio onde são criadas”, não são elas, mas sim os pais. Devemos explicar a criança que é importante deitar cedo, para não ter sono, para vir mais vir mais fresco, contente, feliz, para brincar e aprender, para estar mais vivo. Depois explicar aos pais a importância que isso tem e que se nota a falta no dia a dia da criança na sala de aula, para ver se conseguem fazer uma alteração, para que a criança tenha mais descanso e sono mais tranquilo. Há que crianças por exemplo, que tem pesadelos, que muito estejam deitadas</p>	<p>“Aqui podemos separar as coisas por casa, família e escola. Em casa, manter as rotinas, e as rotinas passam pelo banho, jantar, bebidas mais leves ao jantar, contar uma história, deitar a criança pelo pai ou pela mãe e manter essa rotina, de forma que a criança veja todo isso numa forma natural. Evitar ver televisão e os programas mais agressivos e que são mais agitados, deve-se evitar que as crianças veja isso à noite. Na escola, e que por acaso, pessoalmente, já aconteceu este ano aqui nesta turma, vendo que a criança está com falta de sono, cansada, seja por motivo que foi, deixar</p>
---	--	---	---	---	--

			antes de dormir, é natural que se algo nesta rotina falhar, a criança sente que, o momento ainda não está completo para descansar tranquilamente. As rotinas repetitivas são bastante importantes nesta faixa etária.”	não descansam, porque tem pesadelos e depois acordam. Não me recordo de um caso recente, mais se tivesse um caso destes, falaria com os pais de modo a encaminhar para uma ajuda em termo de médico, porque há alguma coisa em torno da criança não está a correr na melhor forma, pode ser problemas respiratórios, emocionais, psicológicos, traumas, depois temos que ver, aí já não consigo, posso detetar qualquer coisa, posso e devo falar com os pais e depois, um encaminhamento a nível de saúde.”	descansar e evitar que os outros a perturbem. Pelo menos o bocadinho que vai descansar, que vai dormir, vai ser melhor para as horas seguintes e a aula que verá a seguir. Aí deixar descansar, um bocadinho de sono poderá ser suficiente para estar mais atento e concentrado. “
	Como as pode implementar?	“Está inserida na questão interior. (implementando um espaço na sala para o descanso) “	“Como já referi, aqui no Jardim de infância, além da sensibilização junto dos pais, pouco posso fazer. É	“É assim, no próprio currículo. Nós desenvolvemos e falamos nos bons	“ O ideal era haver ações de sensibilização com as famílias , nós tentamos fazer diretamente com os

			claro que, de forma lúdica, posso trabalhar a importância de dormir bem e de deitar cedo com as crianças... através de uma história por exemplo, em que as crianças se apercebam que todos os meninos devem deitar-se cedo, para no outro dia, todo correr na melhor forma. Mas tirando esta intervenção, não posso fazer muito mais aqui no infantário.”	hábitos de saúde, é na alimentação, é no sono, é na roupa, implica em todo. Isto é falado em todos anos de escolaridade, mas no 1ºciclo em que Estudo do Meio é falados os termos de saúde e as crianças tem consciência disso. Hoje em dia, os pais têm mais atenção a estes pontos, podem passar menos tempo com eles, mas quando passam, passam com qualidade e têm atenção que os filhos tem de descansar e uma vida mais estabilizada.”	encarregados de educação, a nível geral e da turma. Quanto algum caso específico, reforçar esses pedidos aos encarregados de educação para haver mais atenção desta temática do deitar cedo, manter as rotinas, de forma que a criança comece a ter uns bons hábitos de sono. “
Que obstáculos prevê numa implementação o?	“Muitos obstáculos, mais dois principais. O espaço é um, é não haver as salas tão completas, e não haver um espaço designado só para o descanso e outro que considero são os pais (muito difícil de	“A incompreensão por parte dos pais , por exemplo... já aconteceu os pais dizerem-me “é uma carga de trabalhos para conseguir deitar o meu filho,	“O único obstáculo é os pais não reconhecerem que é uma verdade. Mas nunca aconteceu aqui ou então uma questão de saúde, pois demora mais	“A dificuldade que as famílias tem efetivamente de manter estas rotinas e conseguir fazer com que as crianças vão para a cama cedo, não só pelo	

		contornar), que por vezes nos pedem para não deitarmos os seus filhos, eles não tem noção daquilo às vezes nos estão a pedir, porque o fato de uma criança descansar, lhe dá mais qualidade de vida. Os pais são grande entrave (não todos), na maioria acha que não dormindo na escola, vão descansar em casa... “	eu até já desisti, mas depois vem para aqui (infantário) cheio de sono!”. Ora, se não existe um princípio e uma regra em casa que permita que a criança se habitue, que àquela hora é para descansar, se existem sempre desculpas ou cedências por parte dos pais, é óbvio que nunca mais vai ser fácil a hora de ir para a cama.”	tempo em reconhecer o que é e a tratar desenvolver/resolver a situação”	trabalho das pessoas, pelos horários de trabalho, pela vida agitada, como até pelo ambiente que hoje em dia, qualquer criança em casa vive, de gostar jogar, de ver televisão, de ficar mais agitado, e uma das mais dificuldades para as famílias, provavelmente será um grande obstáculo.”
	Junto de quem (dos pais da direção, etc) ?	“Podemos chegar e alertar ao pais , se criança descansar vai ser melhor para elas e pedir a instituição que arranje um espaço, para que se for necessário, pode não ser todos os dias, mais quem trabalha todos os dias, percebe que muitas vezes é necessário descansar. Alertar mais a própria direção para que haja mais espaços e para o tempo das atividades, pois há atividades que coincidem com a hora descanso...”	“Junto dos pais, principalmente, em conversas mais informais. A nível da instituição poderá promover-se uma palestra, por exemplo, aberta aos familiares, organizada pela instituição em conjunto comum pediatra por exemplo, para que haja uma sensibilização mais pormenorizada ao	“Falar com os pais.” (...) Envolver a comunidade, se calhar assistentes sociais, o agrupamento, porque seria um problema geral, não era só específico. É uma questão social, que depois tem implicações a nível de escola e a nível de desenvolvimento de	“Junto dos pais, das famílias.”

			nível da importância do sono nestas faixas etárias.”	saúde mental e social das crianças.”	
Bloco V- Sugestões	Tendo em consideração esta problemática em estudo, quer acrescentar algum comentário ou sugestão?	“ Quase toda a minha entrevista foi um apelo. Eu considero que os pais deviam reconsiderar, pelo menos, o descanso. Hoje batalhamos tanto que as crianças brinquem mais, também devíamos estar mais despertos se calhar para o descanso (sono). Que o descanso acaba por provar que a criança esteja mais disposta para esse trabalho e essa brincadeira... Gostaria deixar ao apelo ao pais e aos colegas para incentivar o descanso porque é uma mais-valia para as crianças...”	“ Não, penso que já referi tudo o que acho mais importante.”	“É o que eu digo, aqui não tenho muito essa situação (problemas com os pais em criar bons hábitos e rotinas). Reconheço que em zonas, com uma maior problemática sócio económica e com um nível de estruturação dos pais muito baixo, estas questões são mais acentuadas. Nesta escola não são tão acentuadas, porque as famílias são estruturadas neste sentido, não quer dizer que seja a 100%, mas são preocupadas com desenvolvimento dos filhos e percebem a necessidade de haver uma rotina e acompanhamento familiar	“ A sugestão era mesmo essa que acabamos de referir, é o ser importante sensibilizar as famílias para esta temática, dos bons hábitos de sono, isto é mesmo muito importante, parece às vezes pormenores, mas são esses pormenores, que às vezes influencia e muito o desenvolvimento escolar do aluno.”

				<p>nesse desenvolvimento. Se calhar em zonas mais problemáticas, isto será mais notório, nos casos que as crianças que ficam mais sozinhas, (...). Não tenho aqui nesta escola, tenho uma ou duas situações, mas deve-se a profissão dos pais. “</p>	
--	--	--	--	--	--