

## Sesta no Jardim de Infância



“As crianças de três a cinco anos de idade dormem onze a catorze horas por noite. Se as sextas diurnas continuarem aos três e aos quatro anos de idade, a criança dorme ainda mais, e mais profundamente, à noite. Existem algumas provas de que quanto mais profundamente uma criança dorme à noite, mais liberta está a sua atenção para aprender durante o dia. Os padrões de sono estão inevitavelmente ligados ao temperamento da criança. Uma criança activa e enérgica terá muito mais probabilidades de sofrer dificuldades com o sono do que uma criança mais dócil. Sestas à tarde (que devem acabar antes das três horas) podem aumentar a capacidade da criança de se acalmar e de conseguir gerir o controlo do seu estado (nível de alerta) durante a tarde e o início da noite. Uma criança que consegue descansar no período da uma às três horas da tarde estará pronta para se juntar aos seus pais ao jantar e depois apreciar um período de proximidade das sete às oito horas da noite.” (pag. 406)

“A maior parte das crianças não precisa de dormir à hora da sesta após os três ou quatro anos de idade, mas um período para ler ou para se afastar da estimulação por parte dos pais pode ser terapêutico. Introduza uma altura sossegada para leitura partilhada e para mimos. Depois permita que a criança se acalme por si própria, mas encoraje-a a desenvolver uma actividade que não seja excitante – nem televisão nem jogos multimédia, pois estes não providenciam uma interrupção fisiológica. Música calma, ler um livro, brincar com bonecas ou jogos calmos, tudo isto pode ajudar uma criança a descontrair-se e a retemperar energias. As sextas normalmente não duram muito tempo após os quatro anos de idade, mas a rotina de ter um altura sossegada da parte da tarde pode ser algo benéfico a manter.” (pag. 410)

Excertos de: Brazelton, T. B. & Sparrow, J. D. (2003), *A Criança dos 3 aos 6 anos – O desenvolvimento emocional e do comportamento*. Lisboa: Editorial Presença.

### Práticas na Obra Social Paulo VI em parceria com os pais

- Todas as crianças em Jardim de Infância (dos 3 aos 5 anos) têm direito ao seu repouso, seja a sesta ou um tempo de actividade mais calmo.
- O descanso das crianças deverá ser feito em função das suas necessidades e não das necessidades dos pais, da equipa educativa ou do Centro Educativo. Se a criança adormece no caminho para casa ou antes de jantar, muitas vezes só acordando no dia seguinte, é altura de dar uma resposta adequada a essa situação.
- O que acontece habitualmente é que nas salas de 3 anos a maioria das crianças dorme a sesta, nas salas de 4 anos no início do ano há ainda muitas crianças que fazem a sua sesta, mas esse número vai diminuindo com o tempo, nas salas de 5 anos é rara a criança que manifesta necessidade de dormir a sesta.
- Ao longo do ano cada sala vai criando oportunidades de resposta para cada criança, em diálogo com os pais. A Direcção do Centro Educativo deve tomar conhecimento das alterações tornadas convenientes.
- Os pais e a educadora deverão comunicar entre si todas as alterações de necessidades da criança que vão sentindo.
- Sobretudo nas salas de 4 anos poder-se-á encontrar ao mesmo tempo crianças na área de repouso a dormir ou simplesmente a descansar e outras crianças a realizar actividades calmas.