

A HORA DO SONO

Dalzirene Souza Dias¹
Débora Thais Nascimento da Silva²
Jaqueline Miranda de Sena³
Rosana de Souza Teixeira⁴
Michele Cristina de Arruda Figueiredo⁵

RESUMO: Entendemos que a educação infantil passa por atividades cotidianas que dizem respeito às dimensões do cuidado e da educação das crianças de 0 a 5 anos. Nesse sentido, o objetivo principal deste artigo é compreender a organização do tempo de sono na educação infantil por meio da atividade indissociável entre cuidar e educar e tecer um olhar no design voltado para o descanso lúdico da criança. A metodologia é de natureza bibliográfica, a exemplo de Batista (1998), Coelho (2009) e Oliveira (2014). Por esse motivo, o tempo de sono é necessário para o desenvolvimento da criança, levando em consideração as características das crianças e tratando o tempo de sono como um momento de descanso e relaxamento para a criança, não como uma obrigação de “adormecer”.

4190

Palavras-chave: Educação Infantil. Acolhimento. Relaxamento.

ABSTRACT: We understand that early childhood education goes through daily activities that concern the dimensions of care and education of children from 0 to 5 years old. In this sense, the main objective of this article is to understand the organization of sleep time in early childhood education through the inseparable activity between caring and educating and weaving a look at design aimed at the child's playful rest. The methodology is of a bibliographic nature, like Batista (1998), Coelho (2009) and Oliveira (2014). For this reason, sleep time is necessary for the child's development, taking into account the characteristics of children and treating sleep time as a time of rest and relaxation for the child, not as an obligation to “fall asleep”.

Keywords: Early Childhood Education. Reception. Relaxation.

¹Graduada em História pelo Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

²Graduada em Pedagogia pela Faculdade INVEST de Ciências e Tecnologia.

³Graduada em Pedagogia pela Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT. Especialista em Educação Infantil e Alfabetização pela Associação varzeagrandense de ensino e cultura – AVEC.

⁴Graduada em Pedagogia pelas Faculdade Integradas Matogrossense de Ciências Sociais e Humanas. Especialista em Educação Infantil e Ano Iniciais do Ensino Fundamental do Contexto do Atendimento Educacional Especializado.

⁵ Graduada em Pedagogia pela Universidade de Cuiabá – UNIC, Especialista em Educação Infantil com Ênfase ao Letramento pela Faculdade Luso Capixaba.

1. INTRODUÇÃO

O sono é uma das necessidades fisiológicas do ser humano. Dormir, além de ser um período de descanso mental e físico é também um estado de funcionamento do cérebro em que ocorrem complexos processos fisiológicos e comportamentais (GEIB, 2002). É durante as fases mais profundas do sono que o organismo libera importantes substâncias reguladoras da saúde e do sistema nervoso, tais como o hormônio do crescimento (somatotrófico), que estimula o desenvolvimento da massa muscular, promove o alongamento dos ossos, evita o acúmulo de gordura e melhora o desempenho físico e o do apetite (leptina), que regula a fome e também as proteínas, que ativam o sistema imunológico.

Nesse sentido, o problema central desse artigo é o seguinte questionamento: Como são organizadas as atividades em torno da hora do sono na educação infantil?

Para isso, o objetivo geral do texto é compreender sobre a organização da hora do sono na educação infantil, por meio da ação indissociável entre cuidar e educar e, ainda, tecer um olhar para um planejamento lúdico voltado ao descanso da criança, acolhimento e aprendizagem.

As reflexões são pautadas na importância da hora do descanso mental e físico da criança, no sentido de que possa contribuir para o desenvolvimento orgânico, físico, mental e cognitivo da criança pequena, principalmente quando há o desenvolvimento desse momento de cuidado de forma adequada. Para isso, a relação entre cuidar e educar no cotidiano infantil é de grande relevância, no sentido de envolver uma rotina pedagógica desse momento importante do dia-a-dia da criança na escola infantil.

É, nesse sentido, necessária a tarefa de reconhecimento da instituição infantil enquanto espaço que educa e cuida de crianças de 0 a 5 anos, que parte da realidade social, cultural, histórica que fundamenta no tempo-espaço da criança por meio do convívio familiar e educacional. A indicação de que as crianças sentem necessidade de dormir durante o dia não significa que todas devem dormir no mesmo horário e que têm o mesmo tempo de sono. Algumas precisam dormir de uma a duas horas, outras necessitam somente de momentos de descanso, relaxamento, um pequeno cochilo, e há ainda as que não dormem.

O texto justifica-se pela necessidade de ampliar as discussões relacionadas ao universo da educação infantil e sua complexidade pedagógica de educação e cuidado. Sabe-se, desse modo, que o campo da docência na educação infantil vai além da sala de aula,

necessitando de que esse profissional da infância esteja ancorado por um conjunto de saberes necessários a um trabalho significativo e de mais qualidade.

É preciso que cada instituição preveja propostas concomitantes para atender as crianças que querem dormir ou descansar, bem como para aquelas que não dormem. Essas questões exigem atenção e flexibilidade dos profissionais frente ao que manifestam as crianças. Para tanto, é fundamental a hora do descanso na educação infantil enquanto possibilidade para o acolhimento e aprendizagem infantil.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Hora do sono

Kramer (2005) afirma que o binômio cuidar e educar é, geralmente compreendido como um processo único, em que as duas ações estão profundamente imbricadas. A Educação Infantil durante muitos anos foi guiada por uma concepção assistencialista, onde o foco estava centrado apenas no cuidar. As crianças eram deixadas nas creches onde ali passavam o dia todo para que seus pais pudessem ir trabalhar. Para Montenegro (2001), com o passar do tempo, esta realidade foi ganhando outra modelagem, a caminho de uma concepção de prática pedagógica mais integradora.

Nesse sentido, há atualmente um trabalho voltado a relação entre cuidar e educar, entretanto, algumas práticas de cuidado precisam ser melhores ressignificadas pelos professores que atuam diretamente com as crianças de 0 a 5 anos.

Montenegro (2001) afirma ainda que o cuidado é um dos elementos importantes da educação infantil no qual se faz necessária uma maior atenção quando se trata da formação de professores para o trabalho com crianças pequenas:

[...] A dicotomia, muitas vezes vividas entre cuidar e o educar deve começar a ser desmistificada. Todos os momentos podem ser pedagógicos e de cuidados no trabalho com crianças de 0 a 5 anos. Tudo dependerá da forma como se pensam e se procedem as ações. Ao promovê-las proporcionamos cuidados básicos ao mesmo tempo em que atentamos para a construção da autonomia, dos conceitos, das habilidades, do conhecimento físico e social. (CRAIDY E KAERCHER, 2001, p. 70).

Sobre o sono pode-se dizer que é um fator determinante e fisiológico na vida humana e necessário na infância, pois destaca aspectos que favorecem a aprendizagem, o desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo e cumpre outro papel do sono. criança, corpo e mente.

Considerando a sua importância em relação ao bem-estar nas diversas fases da vida, deve-se afirmar que este momento se reflete de várias maneiras, é influenciado pelo comportamento e organização da vida familiar, pois deve levar em conta as características especiais do crianças.

Para Silva et al., (2018) a infância é caracterizada como “mudanças no crescimento neuromotor”, cujo o descanso é um aliado importante para o desenvolvimento infantil que implica no crescimento, tornando-se fundamental para a saúde da criança ao reporem suas energias físicas e emocionais, visto que o sono é um tempo de repouso que possibilita o cérebro desintoxicar os dejetos químicos do seu funcionamento, ao selecionar as memórias o armazenamento de informações obtidas que poderão ser utilizada futuramente como ponto de partida no processo de aprendizagem.

O nosso corpo sofre alterações conforme as influências sociais, culturais, biológicas, temperamentais e ambientais, com ações e hábitos benéficos quanto maléficis. Coelho (2009, p. 24) afirma que:

Dos 6 meses até aos 4 anos de idade, o sono vai se concentrando no período noturno, e as sestas diurnas mantêm-se, no entanto a sua duração vai diminuindo com o avançar da idade, tornando-se raras após os 3 anos de idade, até entrar no período escolar 5/6 anos), onde as sestas praticamente desaparecem da sua rotina diária. As crianças aprendem os hábitos do sono se forem ensinadas. E a grande maioria aprende rapidamente a rotina do sono, mas existe uma elevada percentagem (cerca de 30% dos recém-nascidos) cujo relógio biológico é mais preguiçoso, e por isso os hábitos de sono têm de ser ensinados de maneira um pouco diferente.

Ao analisar, nota-se a existência de dois estágios fisiológicos: o primeiro, é o comportamental determinada como inércia e biológica que se divide em ondas lentas, no sono REM (movimento rápido dos olhos) ocorre os sonhos e a consolidação das memórias, e o outro estágio o NREM (Não movimentos rápidos dos olhos) nessa fase não sonhamos, porém, apresenta N1 e N2 que são responsáveis pelo processo intelectual e o N3 pelo senso de direção e localidade.

As funções do cérebro e do organismo são influenciadas pela vigília com o sono, ao restaurar as condições orgânicas que estabelece alternâncias entre os períodos que passamos acordados ou dormimos, nesse processo dinâmico faz com que exercite as conexões dos neurônios e as ondas delta que coincide com a liberação do hormônio do crescimento em crianças e adultos jovens, aumentando a produção de proteínas.

Diante disso, deve-se ter a concepção que não é apenas um estado de sonolência, mas um estado cognitivo e comportamental que é importante para o organismo. As práticas que envolvem a hora do sono, precisam se basear em uma “investigação sólida”, no qual o docente e a equipe pedagógica da instituição tenha um olhar crítico a respeito da rotina para não se tornar algo fragmentado que segue uma lógica temporal e hierárquica, uma vez que apresenta situações sequenciais, e é o período em que a ritualização aparece de forma mais intensa na educação infantil, prevendo que após o almoço as crianças descansem.

A indicação de que as crianças sentem necessidade de dormir durante o dia não significa que todas devem dormir no mesmo horário e que têm o mesmo tempo de sono. Algumas precisam dormir de uma a duas horas, outras necessitam somente de momentos de descanso, relaxamento, um pequeno cochilo, e há ainda as que não dormem (FLORIANÓPOLIS, 2010, p. 2).

A hora do sono é relevante para o desenvolvimento infantil e o ambiente contribui para acolher a chegada do sono ou outras ações destinadas às crianças.

A hora do descanso é um dos momentos da rotina em que se percebe o quanto os tempos e os espaços da creche são organizados à margem das práticas sociais que os sujeitos reais que dela fazem parte devem realizar. A hora do descanso para algumas crianças parece ser muito mais um tormento. Em função daqueles que de fato necessitam dormir, tem que ficar deitados sem fazer outra coisa qualquer. Para as crianças que não dormem, a opção é muitas vezes brincar com o próprio corpo, com o lençol ou ainda ficar conversando baixinho consigo mesmo (BATISTA, 1998, p. 127).

Assim sendo, é necessário levar em consideração o relógio biológico de cada criança e suas singularidades. Ao resistirem até o último momento e brincarem com algo que está ao redor ou até mesmo com o próprio corpo, estabelece de certa forma uma ruptura com o que é imposto, no qual nos convida a pensar possíveis mudanças que utilizem mais atividades lúdicas em torno do sono, considerando que é uma fase de adaptação e acolhimento para as crianças pequenas.

Cabe lembrar, que a hora do sono não deve estar relacionada com a obrigatoriedade onde todas crianças deverão dormir ao mesmo tempo para que possam depois brincar no parque, desenhar, pintar, etc. É necessário que o educador seja flexível ao organizar esse momento, pois, a criança pode apresentar algumas alterações ao longo do ano que resultará na diminuição do sono, sendo a “idade que condiciona a necessidade e a dependência do sono”.

De acordo com Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil – RCNEI (1998), o professor tem um papel muito importante na construção de uma proposta curricular

de qualidade, para tanto se faz necessário que ele esteja comprometido com a prática educacional, estando, dessa forma, preparado para lidar com eventuais situações que possam a vir acontecer no decorrer do cotidiano escolar.

O trabalho direto com as crianças pequenas exige que o educador tenha uma competência polivalente. Ser polivalente significa que ao educador cabe trabalhar com conteúdos de naturezas diversas que abrangem desde cuidados básicos essenciais até conhecimentos específicos provenientes das diversas áreas do conhecimento. Este caráter polivalente demanda, por sua vez, uma formação bastante ampla e profissional que deve tornar-se, ele também, um aprendiz, refletindo constantemente sobre sua prática, debatendo com seus pares, dialogando com as famílias e a comunidade e buscando informações necessárias para o trabalho que desenvolve. São instrumentos essenciais para reflexão sobre a prática direta com as crianças a observação, o registro, o planejamento e a avaliação (BRASIL, 1998, p. 41).

Para Montenegro (2001), o educador é o mediador entre a criança e o conhecimento, no qual se faz questionar a importância da profissionalização das educadoras de educação infantil, indagando que tipo de formação estão recebendo e de que forma estão sendo repassados esses conhecimentos.

Vale a pena saber que não deve haver rigidez na quantidade de sono, mas isso não significa que o descanso não seja necessário, mas o sono não se torna o único objetivo e, nessas condições, há uma troca mútua, por exemplo, movimentos, toques, conversas, conhecer o ambiente e o momento como estão nos colchões.

Esses questionamentos apresentados evidencia a importância de se atentar para as práticas pedagógicas desenvolvidas para favorecer a emancipação das crianças ao libertá-las de uma rotina homogênea e com lógica escolarizante que submete à condição de adulto miniatura. A pouca flexibilidade existente em relação a esse instante, é devido a ausência de conhecimento dos profissionais de educação acerca dessa temática, ao tratar esse momento apenas como uma parte da rotina que deve ser cumprida no dia-dia de maneira rígida, fria e sem planejamento. De acordo com Batista (1998), a rotina passa ser um mecanismo fragmentado na educação infantil ao fazer o recorte de modo minucioso a respeito do tempo, nesse contexto há uma separação do educar, cuidar e brincar, sendo esses eixos importantes no ambiente.

A formação e ação do educador deve estar baseada na concepção de que se deve buscar a superação da dicotomia educação/assistência, levando em conta o duplo objetivo da educação infantil de cuidar e educar. As instituições de Educação Infantil (creches e pré-escolas) integram as funções de educar e cuidar, comprometidas com o desenvolvimento

integral da criança nos aspectos físico, intelectual, afetivo e social, compreendendo a criança como um ser total, completo, que aprende a ser e conviver consigo mesma, com o seu semelhante e com o ambiente que a cerca. De acordo com Kuhlmann (1998), a educação de uma criança pequena envolve o seu cuidado, por isso destaca-se o papel de educar e cuidar atribuído às instituições de educação infantil.

Nessas circunstâncias, constata-se que existe uma preparação do ambiente para deixá-lo mais acolhedor e que a professora compreende que o sono é importante para o desenvolvimento deles. Embora, a maioria das crianças permaneçam um longo período dentro da instituição, percebe-se por parte delas a necessidade de descansar durante o dia mais não à mesma quantidade de tempo, uma vez que umas tendem a dormir mais ou menos e ainda há aquelas crianças que não sentem necessidade de dormir um dia ou outro de modo intercalado.

Por isso entendemos a necessidade de oferecer outras formas de descanso às crianças que não sentem necessidade de dormir, ou seja, outras atividades também devem ser integradas se a criança não conseguir dormir. Em algumas situações, um adulto sabe que existem ritmos diferentes e os respeita permitindo dormir o quanto for necessário, e em outras situações, ele insiste que todas as crianças durmam, estejam cansadas ou não, e muitos educadores ainda fazem isso. não distingue entre repouso e sono. , porque descanso não é sinônimo de sono, o corpo tende a se acalmar e adormecer.

É possível perceber o dilema que os professores enfrentam em suas atividades, seja para respeitar as diferenças, seja para continuar uma rotina pré-acordada que muitas vezes não leva em conta pequenas peculiaridades, então pode-se dizer que o tempo determina a direção das práticas pedagógicas, não as práticas em si, essa colisão nos faz pensar o tempo e as formas de organização do espaço.

CONCLUSÃO

Com base no tema desenvolvido, pode-se argumentar que o sono é um assunto cotidiano de uma criança, onde não deve estar relacionado a uma punição ou se tornar algo automático, que leva mais em conta o cumprimento de uma rotina do que as características de cada pessoa. Professora vale a pena planejar estratégias lúdicas que tornem a hora de dormir um momento agradável, pois muitas vezes esse momento é chamado de acordo com

a solicitação do professor, mas deitar e descansar não faz a criança dormir. Portanto, organizar o tempo e o espaço respeitando a singularidade da criança ainda é difícil, pois o setor cultural afeta o cotidiano das crianças de uma forma que pode levar a rotinas de lazer pouco saudáveis.

É necessário desenvolver um plano de ação dinâmico e flexível que leve em consideração aspectos da educação infantil, pois o educador é um fator chave nessa organização e as crianças são as protagonistas desse processo. seja mecânico, mas vamos pensar e discutir, porque hoje em dia existe um conflito entre trabalhar e preparar o ambiente para a hora de dormir.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Rosa. **A Rotina no dia-a-dia da creche: entre o proposto e o vivido**. 1998. 176 f. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1998.

COELHO, Silvia Raquel O. P. **Sono e Vigília na Infância: conhecimentos dos educadores**. 2009. 135f. Dissertação (Mestrado em Activação do Desenvolvimento Psicológico). Universidade de Aveiro, Portugal. 2009.

CRAIDY, Carmem Maria; KAERCHER, Gladis Elise P.da Silva. **Educação Infantil: pra que te quero?** Porto Alegre: Artmed, 2001.

KRAMER, Sonia. **Profissionais de Educação Infantil: gestão e formação**. São Paulo: Ática, 2005.

MONTENEGRO, Tereza. **O cuidado e a formação moral na educação infantil**. São Paulo: EDUC, 2000.

OLIVEIRA, V. L. **Orientações curriculares sobre o momento do sono na Educação Infantil: uma análise na perspectiva dos docentes**. 2014. 54 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Educação) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

SILVA, Ernestina Maria Batoca, et al. **Percepção parental sobre hábitos e qualidade do sono das crianças em idade pré-escolar**. Revista de Enfermagem Referência, Coimbra, s. 4, v. 17, p. 63-70, abr./mai./jun. 2018. DOI: <https://doi.org/10.12707/RIV17103>. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/ref/vserIVn17/serIVn17a07.pdf>. Acesso em 14/11/2022.