

**ESTADÃO**  
**•edu**

# Estudar de manhã ainda opõe a rotina dos filhos e dos pais

Estudos apontam que o rendimento seria melhor se as aulas fossem mais tarde, mas mudança esbarra no ritmo das famílias

**Isabela Palhares**

Para muitos pais, os dias começam logo cedo com uma batalha: fazer os filhos levantarem no horário certo e ir para a escola. E essa luta diária já é alvo de vários estudos nacionais e internacionais que afirmam que as aulas no período matutino começam cedo demais, o que prejudica o sono das crianças e adolescentes e, em alguns casos, até o rendimento escolar dos estudantes.

Uma pesquisa da Universidade de Aveiro, em Portugal, concluiu que a tendência das escolas de definir os horários mais à tarde para as crianças do ensino infantil e fundamental 1 (do 1.º ao 5.º ano) e os mais cedo para pré-adolescentes e adolescentes dos ensinos fundamental 2 (do 6.º ao 9.º ano) e médio está em “contradição com a fisiologia humana”. Segundo a pesquisa, durante a puberdade, a fisiologia dos adolescentes os impele a deitar e acordar

mais tarde. Por isso, recomenda-se que as aulas para essas etapas de ensino só deveriam começar após as 10h30 – nesse país, em geral, as aulas têm início às 9h30.

No ano passado, um relatório do Centro de Controle e Prevenção de Doenças, dos Estados Unidos, também afirmou que as aulas dessas duas etapas deveriam iniciar mais tarde. A recomendação é de que as atividades deveriam começar às 8h30, não às 8 horas, como na maioria das escolas de lá.

No Brasil, onde as aulas começam ainda mais cedo, uma pes-

● **Sono**  
“No período da manhã, nós percebemos que elas (as crianças) só ficam mais despertas depois de uma hora do início das aulas. Muitas chegam com a ‘carinha amassada’ e quietinhas, bem cedo.”

**Cristine Soares**

DIRETORA

quisa do Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente (IPOM) mostrou que os adolescentes de 14 a 18 anos estão dormindo mal e enfrentando distúrbios do sono. Segundo a pesquisa, dos 1.830 jovens ouvidos, 43% disseram dormir de 3 a 5 horas por noite e 94% afirmam sentir sonolência ou queda de rendimento durante o dia.

“Com a rotina que temos, principalmente nas grandes cidades, temos muitas opções de atividades e compromissos noturnos. Isso também passou para as crianças e os jovens, que vão dormir cada vez mais tarde e continuam acordando muito cedo para ir à escola. A falta de sono provoca irritabilidade, depressão e mudanças de comportamento”, observa a médica Dalva Poyares, do Instituto do Sono e professora da Unifesp.

**Exemplo.** Para se adaptar melhor ao relógio biológico dos alunos, o Colégio Guaiaúna, em Aricanduva, zona leste de São Paulo, decidiu que as aulas no período da manhã começariam uma hora mais tarde do que na



RAFAEL ARBEX/ESTADÃO-30/6/2016

**Na contramão.** Guaiaúna inicia turno às 8h, mas ainda tem de receber alunos mais cedo

maioria das escolas brasileiras, às 8 horas. “No começo, os pais ficaram preocupados, acharam que os filhos teriam menos aulas do que nos outros lugares. Mas fizemos uma reunião e mostramos que cumprimos as 800 horas de aula por ano (como determina o MEC)”, contou Cristine Soares, diretora do colégio.

A escola, no entanto, abre às 7 horas para as famílias que precisam deixar os filhos mais cedo. “Nós buscamos atender às necessidades da rotina dos pais, mas eles também não podem esquecer o que é melhor para os filhos”, diz Cristine. No começo das aulas, para os menores é feita uma roda de atividade para que eles despertem e conversem sobre as atividades do dia. Para os mais velhos, a escola recomenda aos professores que façam aulas mais dinâmicas.

**Sem apoio.** No Colégio Rio Branco, em Higienópolis, só há turmas de ensino fundamental 2 e médio de manhã por falta de demanda dos pais. Esther Carvalho, diretora da escola, disse que já se pensou em mudar o horário de entrada do período, que é às 7h20, mas não foi possível pela rotina dos pais e também para que as aulas não atrapalhassem o horário de almoço dos alunos.

“Nas escolas americanas o período é integral, por isso há essa flexibilidade. Para nós, ainda é um desafio”, diz Esther. Por isso, a escola busca orientar e dar dicas aos pais para que incentivem os filhos a entrar em uma rotina mais saudável, dormindo mais cedo. Segundo ela, os pais precisam conversar e ficar atentos às atividades dos filhos a noite. “Não adianta mandar ir

para o quarto. Os jovens têm os celulares nas mãos e ficam até tarde trocando mensagens ou jogando online.”

No colégio Liceu Santa Cruz, na Mooca, as aulas começam às 7h10 e, segundo a diretora Mirna Suzano, muitos jovens só começam a ficar mais “acordados” depois da segunda aula. Ela disse que a recomendação aos professores é que deixem as aulas mais dinâmicas, com atividades em duplas ou grupos.

Os professores também ficam atentos a alunos que podem demonstrar sinais de sono. “Quando percebemos que é muito frequente o aluno ficar sonolento em sala, chamamos os pais para que fiquem mais atentos aos horários dos filhos e os orientem melhor.”



**NA WEB**

**Portal.** Blog do 'Estado' reúne as experiências de colégios particulares [estado.com.br/e/blogdoscolegios](http://estado.com.br/e/blogdoscolegios)