

Em 2017, a Associação Brasileira de Sono publicou um manifesto ([disponível aqui](#)) sugerindo que o início das aulas para os estudantes do sétimo ao nono ano do ensino fundamental e dos três anos do ensino médio (adolescentes entre 13 e 17 anos) ocorra preferencialmente a partir das 8:30h, para garantir um mínimo de quantidade e qualidade de sono e um bom processo de aprendizagem.

No ano seguinte, 2018, publicamos um dossiê ([disponível aqui](#)) com as principais evidências científicas que justificavam a proposta de atraso nos horários escolares.

Nos anos subsequentes surgiram estudos adicionais, publicados em revistas científicas internacionais e nacionais que evidenciam um melhor desempenho escolar e da qualidade de vida dos adolescentes após a implementação do atraso do horário de início das aulas, assim como quando se compara os adolescentes que estudam a tarde com os que estudam pela manhã.

Desta forma, o conhecimento científico atual nos permite adotar os seguintes pressupostos:

- O sono é essencial para a aprendizagem.
- Adolescentes entre 13 e 17 anos necessitam entre 8 e 10 horas diárias de sono.
- Diferenças individuais nas necessidades de sono estão associadas a uma predisposição genética.
- Adolescentes têm maior dificuldade em antecipar os horários de dormir e acordar para se adaptar aos horários escolares matutinos, principalmente os que se iniciam antes das 8h.
- Iniciar as aulas a partir das 8:30h permite a expressão das diferenças individuais e pode promover um ambiente de respeito à fisiologia da adolescência.
- Mudanças nos horários escolares, que ocorreram em diversos países como Estados Unidos e Inglaterra, influenciaram positivamente o desempenho acadêmico e equilíbrio emocional dos alunos.

A novidade que temos agora é a pandemia da COVID-19 que mudou radicalmente o mundo, em especial a educação, pois em quase todos os países as escolas foram fechadas para atividade presenciais e a maioria passou a adotar o ensino remoto.

Esta nova realidade tem provocado muitos debates e reflexões sobre o modelo educacional nas suas diversas dimensões, desde as estratégias pedagógicas à organização espacial e temporal das escolas.

Desta forma, a Associação Brasileira de Sono traz novamente a proposta de que o início das aulas para os estudantes do sétimo ao nono ano do ensino fundamental e dos três anos do ensino médio (adolescentes entre 13 e 17 anos) ocorra preferencialmente a partir das 8:30h, para garantir um mínimo de quantidade e qualidade de sono e um bom processo de aprendizagem.

Consideramos que este momento da pandemia em que estamos discutindo novas formas de ensino e modelos de ensino híbrido, a questão dos horários do início das aulas seja instituída respeitando as evidências científicas. A flexibilidade de conteúdos, tempos e espaços de aprendizagem imposta pela pandemia deve ser vista como uma oportunidade única para que possamos rumar em direção a uma escola mais inclusiva, que utilize os meios digitais em favor da aprendizagem. Uma escola apropriada a fisiologia da adolescência.

Além disso, consideramos que este é um bom momento para incluirmos a proposta do atraso no início das aulas dos adolescentes nas eleições municipais. Afinal, a sociedade brasileira está discutindo o modelo de cidade que queremos durante as eleições municipais, e os horários das aulas do ensino fundamental para os adolescentes é de responsabilidade dos governos municipais.

Reconhecemos que as mudanças propostas nesse documento são complexas e têm diversas implicações sociais. Por isso, reafirmamos o nosso compromisso de discutirmos com estudantes, familiares, professores, equipes pedagógicas e administrativas, serviço de transporte e outros prestadores de serviços relacionados às escolas.

O problema continua existindo, e como uma sociedade científica, a Associação Brasileira de Sono está novamente trazendo o alerta e colocando à disposição seu corpo de associados altamente qualificados, particularmente os pesquisadores da área, para dar o suporte necessário a essas ações.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO



Associação Brasileira do Sono