



## SONO, APRENDIZAGEM E HORÁRIOS ESCOLARES

O Brasil ocupa uma posição extremamente incômoda nos rankings educacionais. Sabemos que a solução para nossos problemas envolve o esforço conjunto de diversos setores da sociedade e a adoção de inúmeras medidas, a curto, médio e longo prazo. Medidas cujos custos não são fatores limitantes devem ser adotadas o mais rapidamente possível. A mudança da organização temporal das escolas é uma das medidas fundamentais deste processo. Os horários escolares da maioria das escolas brasileiras são inadequados e causam uma restrição de sono nos estudantes com consequências negativas para a regulação emocional e o desempenho acadêmico. Por este motivo, a Associação Brasileira de Sono vem manifestar sua posição.

A premiação do Nobel de Fisiologia e Medicina de 2017 reintroduziu nos meios de comunicação uma discussão que já ocorre há algumas décadas na comunidade científica: como nossos “relógios biológicos” controlam os ritmos diários e influenciam nosso comportamento e a saúde. Os três cronobiólogos laureados investigaram o funcionamento de um conjunto de genes que participam do controle dos ritmos biológicos, incluindo a alternância entre o dormir e acordar. Diferenças nestes genes estão associadas a preferências individuais nos horários de sono.

Sabe-se que a restrição de sono, além de estar associada a diversos problemas de saúde, afeta o desempenho acadêmico de duas formas: 1. Antes da aprendizagem, por aumentar a sonolência, reduzindo a atenção e a prontidão para a aprendizagem e 2. Após a aprendizagem, pois compromete sua consolidação. Durante o sono o cérebro está ativo e trabalhando a serviço da consolidação da memória e de simulações que podem gerar soluções para problemas do cotidiano.

Atualmente, também compreendemos melhor as mudanças que ocorrem no ciclo sono/vigília ao longo da vida e as diferenças individuais que ocorrem no processo. Por exemplo, a entrada na puberdade está associada a um atraso nos horários de dormir e acordar.

Portanto, 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 oito 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.
- Mudanças nos horários escolares, que ocorreram em países como Estados Unidos e Inglaterra, influenciaram positivamente o desempenho acadêmico e emocional dos alunos.

A Associação Brasileira de Sono propõe 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) ocorra preferencialmente a partir das 8:30 h, para garantir um mínimo de quantidade e qualidade de sono e um bom processo de aprendizagem. Desta forma, a Associação Brasileira de Sono se junta à Academia Americana de Medicina do Sono e à Associação Americana de Pediatria, entidades que já tomaram posição semelhante.

A Associação Brasileira de Sono considera ainda que no futuro, diante das mudanças que ocorrerão nos currículos escolares, as escolas caminhem para a adoção de horários flexíveis, que acompanhem a necessária flexibilização dos conteúdos e espaços de aprendizagem. Sugerimos fortemente que os gestores educacionais, em nível municipal, estadual e federal, em conjunto com entidades educacionais e organizações de professores, planejem ações voltadas a implementar mudanças nos horários escolares.

Sabemos que mudanças como as propostas neste documento afetam toda a comunidade: alunos, familiares, professores, equipes pedagógicas e administrativas, serviço de transporte e outros prestadores de serviços. Por este motivo, sugerimos discussões prévias junto à comunidade, para que as consequências das mudanças sejam minuciosamente avaliadas. Todavia, não podemos negar que este problema existe, e como uma sociedade científica, a Associação Brasileira de Sono está trazendo o alerta e colocando à disposição seu corpo de associados altamente qualificados, particularmente os pesquisadores da área, para dar o suporte necessário a estas ações.