

Volta às aulas com debate e reflexão

MAIORIA DAS INSTITUIÇÕES privadas abriu ano letivo ontem, seguindo calendário sugerido pelo Sinepe/RS



Proposta quer início das aulas mais tarde

Os adolescentes estão sofrendo com privação do sono. Com isso, ficam sonolentos e sem concentração dentro da sala de aula. A afirmação foi feita pela médica neurologista Andrea Bacelar, presidente da Associação Brasileira do Sono, em entrevista ontem ao programa *Gaúcha+*. A entidade pretende enviar uma proposta ao Ministério da Saúde para que o Ensino Médio das escolas comece as aulas cerca de uma hora mais tarde. A ação ainda não tem data para ser encaminhada, e a mudança valerá para o próximo ano letivo.

Segundo a especialista, a sugestão baseia-se em estudos realizados nos Estados Unidos que comprovam melhora no rendimento estudantil de adolescentes – faixa dos 15 aos 17 anos – que têm o início das aulas entre 8h e 8h30min. No Brasil, em média, as atividades escolares começam às 7h.

– Nessa faixa etária, existe uma preferência do ritmo biológico dos adolescentes em dormir mais tarde e acordar mais tarde. Isso é agravado pelas questões tecnológicas, como os smartphones. Ou seja, eles vivem em privação crônica de sono – disse Andrea.

A neurologista defendeu um acordo entre os pais para que se crie uma política em casa que regule a utilização dos aparelhos celulares até certa hora, mas ressaltou:

– Temos de entender que, por uma questão fisiológica, o adolescente possui um atraso de ritmo biológico. A melatonina, hormônio responsável por regular o relógio biológico, começa a ser produzida mais tarde, provocando dificuldade em dormir. É comum o jovem se deitar e só conseguir pegar no sono a partir da meia-noite. Queremos respeitar esse ritmo biológico.

A entidade pretende aplicar um questionário em escolas para criar uma amostragem que irá embasar a proposta.

Andrea deu dicas para quem quer dormir mais cedo:

– Hora de dormir é hora de dormir. Devemos criar essa regularidade. Evitar bebidas cafeinadas depois das 14h e fazer atividades físicas pela manhã é uma boa forma de normalizar o organismo e melhorar o sono.

CAMILA KOSACHENCO
camila.kosachenco@zerohora.com.br

Boa parte dos alunos da rede privada de ensino retornou às aulas ontem, seguindo calendário sugerido pelo Sindicato do Ensino Privado do Estado (Sinepe/RS), que dá autonomia para decidir a data de retorno, mas exige o cumprimento dos 200 dias letivos. Pelo menos duas escolas da Capital começaram as atividades colocando a gurizada para refletir sobre a sociedade.

No Colégio Farrroupilha, onde mais de 2,7 mil estudantes voltaram às atividades, uma Kombi foi a atração do primeiro dia de aula. Instalado no meio do pátio, o veículo decorado com bandeirolas e com banco estofado de vermelho serviu de palco para debates entre os estudantes, que, em duplas, respondiam a perguntas sobre o futuro do país e do mundo.

Diretora pedagógica do Farrroupilha, Marícia Ferri explica que o exercício tem como objetivo projetar o mundo daqui para frente, fazendo com que os estudantes pensem nas suas trajetórias e comecem a construí-las desde pequenos. Apesar do tom lúdico, a ação colocou os jovens para refletir sobre problemas da sociedade no Brasil e no mundo, dando a eles a oportunidade de corrigir erros e promover avanços.

“O ano é 2062 e seu mandato como presidente acabou. Qual foi o seu legado?” Essa era uma das perguntas disponíveis para aqueles que ingressavam no carro. Sem titubear, Matheus Santana, 14 anos, do 2º ano do Ensino Médio, disparou:

– Mudar a educação e oferecer mais segurança.

A receita para isso?

– É uma coisa muito complexa. Mas acho que uma das principais coisas para o país ficar seguro é investimento. Muito dinheiro é desperdiçado – analisa.

Outra dupla que aproveitou a oportunidade para expor ideias foi Joanna Ribas e Luiza Brito Azaredo, ambas de 16 anos.

– Acabaria com o machismo. Vejo isso como menina, como mulher. Tenho medo de andar na rua. Aquela coisa de passado, de sociedade machista, não dá mais. Tem de ter igualdade de todos os gêneros. Ninguém é melhor do que ninguém. Não tem de haver discriminação de sexo, cor e gênero – avalia Joanna.



Em uma Kombi decorada, alunos do Farrroupilha expõem anseios e ideias sobre o futuro do país e do mundo

Mudança coletiva

Seguindo a proposta de olhar para o mundo, o Colégio Santa Inês deu início ao ano letivo levantando a bandeira da mudança coletiva. Depois de trabalhar as perspectivas individuais em 2017, a instituição quer instigar a força do grupo:

– Agora, queremos trabalhar com o mote de “nós somos a mudança”. Acreditamos no poder do coletivo para transformar a realidade – diz a irmã Celasi Dalpiaz, diretora da instituição.

Uma das maneiras de tirar as mudanças do papel, segundo a escola, é a promoção da sustentabilidade sob vários aspectos:

desde o compartilhamento de materiais até a noção do valor monetário de cada item usado no dia a dia escolar. Para isso, uma campanha de troca de livros já é velha conhecida dos alunos. Liderada pelo Grêmio Estudantil, a ação promove a venda de livros usados pela metade do preço.

– Recebemos os livros dos alunos, pegamos o valor dele em uma livraria e dividimos pela metade do preço. Uma parte desse valor vai para quem doou, e a outra, para o Grêmio Estudantil – explica Rachel de Vasconcelos Silveira, 15 anos, aluna do 1º ano e presidente da entidade estudantil.



REDE ESTADUAL

Segundo a Secretaria Estadual de Educação (Seduc), 315 escolas da rede estadual (12,3% do total) iniciaram as aulas ontem. A maioria retorna as atividades na próxima segunda-feira. Na rede municipal de Porto Alegre, o retorno será em 14 de março.



No Santa Inês, estudantes promovem venda de livros pela metade do preço

GAÚCHAZH



Confira o retorno às aulas em fotos
bit.ly/aulasfotos