



Como interferem as tecnologias com o sono das crianças?

No ritmo acelerado que se vive atualmente, a tecnologia tornou-se uma parte integrante das nossas vidas diárias, e as crianças não são exceção. São vastas as opções de dispositivos eletrónicos que existem à sua disposição, com inúmeras potencialidades a nível de lazer e aprendizagem para as crianças. No entanto, é importante realçar que tudo o que ocorre em demasia é acompanhado de potenciais riscos, principalmente no que diz respeito ao sono das crianças.

O sono é um processo fundamental para o desenvolvimento das crianças, com funções extremamente importantes como a consolidação da aprendizagem, recuperação de energia, regulação do humor, promoção do desenvolvimento cerebral e crescimento, entre outras.

De acordo com a National Sleep Foundation, as crianças com idades entre os 0 e os 3 meses necessitam de 14 a 18 horas de sono, entre os 4 e os 11 meses, de 12 a 15 horas de sono, entre os 1 e 2 anos, de 11 a 14 horas de sono, entre os 3 a 5 anos, de 10 a 13 horas de sono e entre os 6 e os 13 anos, de 9 a 11 horas de sono.

A luz azul que é emitida pelos ecrãs pode suprimir a produção da melatonina, hormona responsável pelo sono. O uso de dispositivos antes de dormir conduz a uma estimulação cerebral e dificulta o relaxamento, atrasando o início de sono da criança e afetando a sua qualidade, com possíveis despertares ao longo da noite. O sono irregular e insuficiente aumenta a sensação de cansaço, reduz a capacidade de atenção e concentração, dificulta a aprendizagem, interfere com o humor e pode gerar consequências ao nível da saúde psicológica e física.

A tecnologia também reduz a quantidade de sono profundo das crianças, que é a fase mais restauradora do sono

e desempenha um papel crucial no desenvolvimento do cérebro, consolidação da memória e regulação emocional.

Para minimizar o impacto negativo da tecnologia no sono das crianças, é fundamental estabelecer hábitos e rotinas saudáveis. Seguem algumas sugestões que podem ajudar:

1. Estabeleça uma rotina para a hora de dormir que inclua desligar e guardar todos os dispositivos. Idealmente, três horas antes de dormir.

2. Defina um limite diário para o tempo de ecrã e incentive as crianças a envolverem-se em atividades offline, como ler, desenhar, brincar ao ar livre, praticar desporto.

3. Defina horários regulares e procure seguir uma rotina, uma vez que os horários são extremamente importantes para a regulação do sono das crianças. Tente definir horas para a hora de dormir e de acordar.

4. Dê o exemplo: as crianças são mais propensas a seguir hábitos saudáveis se virem os seus pais a fazer o mesmo. Portanto, dê um bom exemplo ao guardar os seus próprios dispositivos e evitar os ecrãs antes de dormir.

É inegável que a tecnologia é composta por diversos benefícios para as crianças, no entanto é essencial encontrar um equilíbrio e evitar o uso excessivo. Os pais e cuidadores devem estar cientes dos riscos associados ao uso da tecnologia antes de dormir e tomar medidas para garantir que os filhos estabeleçam hábitos e rotinas de sono saudáveis. Com esses cuidados, as crianças podem obter o sono reparador que precisam para crescer e prosperar.