

Uso de telas provoca a desregulação emocional e afeta sono infantil

1 de junho de 2023



COMPARTILHE



A pesquisa afirma que 39 minutos a menos de sono proporciona queda no desenvolvimento físico e mental das crianças

Por **redação** [Assessoria]

Entre os adultos, é comum ver o uso das telas – celular, televisão e computadores, por exemplo – como um artifício para a distração. Essa ação também costuma ser realizada entre as crianças, no intuito de distrair, acalmar durante um momento de birra e até mesmo na intenção de contribuir para a rotina de sono dos mais novos. Contudo, os pais precisam ter atenção redobrada quando o tema são as telas, devido aos prejuízos que trazem ao desenvolvimento infantil. Um estudo realizado pela Michigan Medicine e publicado no JAMA Pediatrics com crianças de 3 a 5 anos afirma que a utilização indevida de eletrônicos aumenta a desregulação emocional delas, o que faz com que elas percam a capacidade de compreender melhor suas próprias emoções – e, consequentemente, de saber lidar com tais sentimentos.

A pediatra Karoliny Veronese explica que, para além da desregulação emocional, as telas também provocam mudanças indesejadas durante a rotina de sono infantil. “Hoje, sabemos que, assim como os adultos, as crianças precisam de uma noite de sono tranquila e regulada para se desenvolver de maneira saudável e, claro, aproveitar o dia seguinte com muita energia e disposição. Nesse cenário, a exposição às telas indevidamente prejudicam essa noite de descanso e alteram a maneira com que as crianças compreendem como identificar, regular e lidar com as suas emoções”, explica a médica, que atua na Upuerê Educação Infantil.

Como uma rotina inadequada de sono impacta as crianças?

Além de afetar o desenvolvimento emocional e a rotina de sono, a utilização excessiva dos eletrônicos pode atingir o crescimento físico e mental das crianças. Uma pesquisa, divulgada no periódico JAMA Network, aponta que as crianças que dormem 39 minutos a menos à noite apresentam menor desenvolvimento físico e mental.

“As razões para uma rotina de sono inadequada podem ser várias e, entre elas, está o uso de telas antes de dormir. A falta de sono no cotidiano infantil afeta não apenas a qualidade do sono, como também a alimentação, a disposição, o nível de energia que as crianças vão ter no dia seguinte, e isso pode trazer consequências para outras fases da nossa vida. A recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria é que não seja utilizada nenhuma tela para crianças de até 2 anos. A partir dessa idade, os pais precisam encontrar o equilíbrio ideal para que o uso dos eletrônicos seja limitado, e evitá-los, pelo menos, uma hora antes de iniciar a rotina do sono”, sugere Karoliny.

O que fazer para evitar o uso de telas na primeira infância?

A pediatra reforça que estar em meio à natureza é a melhor opção para que as crianças não façam uso das telas na primeira infância. Até porque crianças que se divertem em diferentes ambientes naturais são mais conscientes sobre sua alimentação e têm mais cuidado consigo e com o próximo, como afirma uma pesquisa divulgada pela Health Education Research.

“O contato com a natureza é muito benéfico para as crianças, pois propicia o aumento da capacidade de defesa do corpo, diminuição da ansiedade e o auxílio na construção cognitiva infantil, além de contribuir para o desenvolvimento da concentração e da criatividade das crianças. Além disso, brincar em meio à natureza aprimora habilidades sociais e a capacidade das crianças de compreenderem conhecimentos e vivências dentro e fora de casa”, finaliza Karoliny.

Link: <https://esbrasil.com.br/telas-desregulacao-emocional-e-afeta-sono-infantil/>