



- 👂 Olá pais, vocês sabiam que o uso do celular antes de dormir pode atrapalhar a noite de sono dos seus filhos?
- 👂 Isso mesmo!! A luz do celular ou do tablet penetra nos olhos e confunde nosso cérebro e nosso relógio biológico. Imaginem, então, o dano que causa aos pequenos?!
- 📍 Estudos (BBC Brasil) afirmam que crianças que usam o celular antes de dormir podem apresentar alguns distúrbios, tais como: riscos de obesidade, baixa imunidade, redução de crescimento e depressão.
- 📍 Noites mal dormidas afetam a estabilidade dos hormônios: melatonina, leptina, cortisol e GH. Sono, saciedade, emoções e controle de inflamações e crescimento, respectivamente. O uso demorado do celular antes de dormir pode ainda:
 - 🚫 Deixar o cérebro em constante alerta
 - 🚫 Prejudicar o processamento da memória
 - 🚫 Interromper a noite de sono várias vezes
 - 🚫 Afetar a concentração durante as aulas e alterar o comportamento da criança, entre outros...
- 📍 O que fazer, então, para evitar tais danos? Seguem algumas dicas:
 - 👍 Evitar deixar a criança usar o celular entre 30 minutos a 2 horas antes de dormir. Eu sei que é difícil, mas vocês podem tentar!!
 - 👍 Reduzir o brilho da tela. Alguns aparelhos possuem configurações programáveis para períodos noturnos.
 - 👍 Desligar os aparelhos em vez de somente silenciar, porque os alertas luminosos podem acordar a criança.
- 📍 Que tal adotar estas dicas não só para seus filhos, mas para você também?! Assim, toda a família terá noites de sono restauradoras e uma qualidade vida melhor!!
- 📍 Quer mais dicas sobre comportamentos infantis? Fale comigo!!

Até breve!