



## Uso de celular antes de dormir pode retardar a sensação de sono

É difícil esquecer de uma noite mal dormida, pois o corpo não deixa: o sono domina, o trabalho não rende, a cabeça pesa e o humor fica péssimo. Além disso, quem não dorme bem, ou insuficientemente, pode ter sonolência excessiva durante o dia. O sono tem grande importância em nossa saúde como um todo e na qualidade de vida.

Na era da tecnologia, como os aparelhos eletrônicos se tornaram mais leves e portáteis, podemos levá-los a qualquer lugar, inclusive para a cama. O celular, hoje, é um instrumento de assessoria quase indispensável, pela praticidade, facilidade e rapidez de comunicação entre as pessoas, mas usá-lo à noite, antes de dormir, pode retardar a sensação do sono e conduzir a uma “diminuição do estado de alerta no dia seguinte, além de alteração na secreção hormonal de melatonina”, segundo artigo recém-publicado na *Revista de Medicina*.

**O sono é responsável pelo bom funcionamento da memória e é regulado por três fatores: a necessidade biológica de dormir, o horário em que se dorme, relacionado com o fator claro-escuro do ambiente, e “o fator comportamental, notado principalmente em hábitos próximos à hora de dormir”.** O objetivo da pesquisa é verificar a alteração na qualidade e duração do sono, assim como na sonolência diurna após abstenção do uso do telefone celular próximo ao horário de dormir. Para essa pesquisa foram aplicados questionários, testes e estatísticas com estudantes de medicina voluntários, na faixa de idade entre 17 e 40 anos, que já vivenciam a qualidade do sono alterada devido às elevadas cargas horárias de estudo e trabalho.

As autoras associam o uso de smartphones à noite ao fato de o usuário estar disponível a contatos o tempo todo, inclusive durante a noite, fato que se revela um grande desencadeador de estresse, sobretudo quando se usa mais de um aparelho eletrônico por longos períodos de tempo, podendo diminuir a produção de melatonina, responsável pela regulação hormonal do

sono. **“A melatonina é liberada durante o anoitecer e induz ao sono. A exposição à luz, no entanto, inibe sua produção.”**

Os resultados apontam para o perfil sociodemográfico da amostra dos 76 estudantes – “93% dos alunos voluntários mantêm o celular próximo de si, 76% o utilizam mesmo já na cama e 68% dos participantes acordam caso o celular toque, sem contar que 79% participantes utilizam o celular por pelo menos 15 minutos após se deitar”. O artigo cita outras pesquisas que comprovam os benefícios da abstinência do uso de celulares por uma hora antes de dormir, o que diminui a sonolência diurna.

Apesar de outros aparelhos eletrônicos, como tablets, computadores, televisores, também poderem influenciar a qualidade do sono devido à luz emitida por qualquer um deles, as autoras alertam que a pesquisa enfoca apenas os celulares, sugerindo pesquisas sobre esses outros aparelhos e a crise de ansiedade que pode ser gerada pela abstinência dos mesmos. Para as autoras, “com a restrição do uso do aparelho celular por uma hora antes de dormir por um período de 15 dias, foi possível notar mudanças estatisticamente significativas no sono dos participantes”. Dessa forma, **é interessante buscar-se hábitos que melhorem o descanso noturno, aumentem a disposição diária com a diminuição do uso dos telefones antes de dormir, pois, definitivamente, celular e sono não combinam.**

Vera Lucia Ribeiro Fuess é professora adjunta da Universidade de Mogi das Cruzes e doutora em Otorrinolaringologia pela USP, com certificação em Medicina do Sono pela Associação Brasileira de Medicina do Sono.

Carine Cristina

Moraes de Freitas, Agda Lopes Donabella Marconi Gozzoli, Juliana Naomi Konno são acadêmicas do quarto ano da Faculdade de Medicina da Universidade de Mogi das Cruzes.

Fonte: <http://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/uso-de-celular-antes-de-dormir-pode-retardar-a-sensacao-de-sono/>. Fonte da figura: internet

