

Autor: Ana Luísa Barbosa, Ana Rita Rodrigues, Catarina Silva, Diogo Quelhas, Fátima Gomes, Fernando Silva, João Pedro Nunes, João Pedro Lima, Luís Santos, Luís Mota, Maria Carmona, Mariana Nobre, Mariana Madeira, Rui Santos

Última atualização: 2016/11/30

Palavras-chave: Sono; Novas tecnologias; Rendimento escolar; Fadiga; Estudantes

Resumo

Dormir é biologicamente indispensável para o ser humano. Uma boa higiene do sono é de extrema importância para a saúde física e mental.

A utilização das novas tecnologias, como telemóveis (smartphones), tablets, computadores e televisões, está muito integrada no nosso quotidiano e influencia a qualidade e hábitos de sono, com consequências negativas, especialmente em estudantes, que tendem a deitar-se mais tarde por estarem a utilizar o smartphone ou tablet, seja a enviar mensagens ou a navegar na internet. Nos dias seguintes sentem-se mais cansados e sonolentos e o seu rendimento académico não é o que desejam.

Embora este tipo de tecnologias seja indispensável em várias atividades do nosso dia-a-dia, a qualidade do sono não deverá ser afetada por isso.

Há certos comportamentos que podem ser evitados e outros que podem ser adaptados para que a utilização da tecnologia não interfira com os ritmos de sono.

Influência das tecnologias nos hábitos de sono

Bons hábitos de sono desempenham um importante papel na vida e na saúde de cada um. Num inquérito que realizamos a estudantes do ensino superior, verificamos que há um conhecimento geral sobre o número de horas de sono aconselhável, mas que poucos são os que realmente as cumprem.

Principais problemas associados à falta de sono

A diminuição do número de horas de sono é acompanhada de diversas consequências:

- Menor capacidade de atenção, de memória e de aprendizagem,
- Sonolência
- Alterações de comportamento (humor variável, sintomas de ansiedade e depressão, stress, entre outros)
- Fator de risco para a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Os estudantes universitários dormem menos horas do que o aconselhável e reportam sintomas de cansaço,

dificuldade de concentração, dor de cabeça, insónias, tonturas e enjoos.

Interação entre novas tecnologias e hábitos de sono

No mesmo inquérito estimou-se que mais de 90% dos estudantes do ensino superior utilizam dispositivos eletrónicos antes de adormecer, tais como smartphone e tablet, sendo que a maioria destes estudantes leva estes dispositivos consigo para a cama. Mais do que isso, 79,5% dos estudantes que afirmaram utilizar aparelhos eletrónicos antes de dormir, admitiram que isso torna mais tardia a hora a que adormecem, prejudicando a sua qualidade de sono.

Atualmente, sabe-se que o uso de dispositivos eletrónicos nos momentos que precedem a hora de adormecer prejudica a qualidade de sono. São quatro os fatores com maior influência:

- Os dispositivos estimulam o cérebro, dando a percepção de que se tem de ficar acordado em vez de dormir.
- Os sons e luzes de notificação podem acordar ou dificultar o sono.
- Quando se utilizam dispositivos na cama prejudica-se o sono, ao criar-se uma associação com outras atividades que requerem estar alerta.
- A luz, em especial a radiação azul, diminui a produção de melatonina (hormona que controla o ciclo sono-vigília), o que aumenta a dificuldade em adormecer.

Existe ainda evidência de que a exposição prolongada a emissões de radiações azul de LED (light-emitting diodes) pode provocar danos irreversíveis ao nível da retina. Assim, a utilização de dispositivos poderá ter consequências para a saúde para além daquelas que a falta de sono pode trazer. A extensão completa destas consequências só poderá ser completamente avaliada dentro de alguns anos.

Para já, a consequência mais evidente da diminuição do número de horas de sono é um impacto negativo no bem-estar e uma diminuição na capacidade de concentração prejudicando o rendimento escolar e no trabalho.

Melhorar os hábitos de sono através da otimização do uso dos dispositivos eletrónicos

A implementação de estratégias para a redução do uso exagerado de dispositivos eletrónicos no período noturno é fundamental para estabelecer novos hábitos de sono saudáveis:

- Evitar utilizar tecnologia nos 30 a 60 minutos antes de dormir: diminuindo a estimulação do cérebro e a exposição à luz forte.
- Pôr o smartphone ou tablet em modo "não incomodar": acordar durante o sono tem implicações na sua qualidade. Pode pôr-se, como exceção, o alarme para acordar.
- Evitar fontes luminosas no quarto: muitos aparelhos têm opção de desligar a luz de espera. Deve ocultar-se a luz dos carregadores e evitar relógios luminosos.
- Evitar ler através de ecrãs luminosos que sobre-estimulem o cérebro: ler livros, jornais e revistas em papel. E-books readers, como kindles, com ecrãs sem luminosidade, podem ser uma alternativa.

- Diminuir o brilho do ecrã: muitos aparelhos têm um ?Modo de Noite? ou pode instalar-se uma aplicação similar. Ter menos brilho e menos luz azul, entre outros parâmetros, diminui o impacto no sono quando se tem que usar um dispositivo antes de dormir.
- Aproveitar a luz do dia: exposição a luz solar forte durante o dia diminui o impacto no sono da luz artificial à noite. Para além disso, deve dormir-se à noite e fazer atividades durante o dia para tirar partido do ciclo circadiano natural.

Conclusão

Atualmente, as novas tecnologias assumem um papel indispensável na vida de todos nós, quer em situações de lazer, quer de trabalho, o que pode moldar os nossos hábitos de sono.

Uma utilização moderada de tecnologias no período noturno e a implementação de novos hábitos nessa utilização são formas de minimizar este problema.

Referências recomendadas

- Associação Portuguesa de Sono
- Bruni O, Sette S, Fontanesi L, Baiocco R, Laghi F, Baumgartner E. Technology use and sleep quality in preadolescence and adolescence.
- Geir Scott Brunborg, Rune Aune Mentzoni, Helge Molde, Helga Myrseth, Knut Joachim Mår Skouverøe, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen. The relationship between media use in the bedroom, sleep habits and symptoms of insomnia
- Marwa I. Elagra, Mohammad R. Rayyan, Omaima A. Alnemer, Maram S. Alshehri, Noor S. Alsaffar, Rabab S. Al-Habib, and Zainab A. Almosajen. Sleep quality among dental students and its association with academic performance

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) ·