

# COMO O USO DE APARELHOS ELETRÔNICOS AFETA O SONO



O uso excessivo de celulares, tablets e computadores antes de dormir pode prejudicar a qualidade do sono. A luz azul emitida por essas telas interfere na produção de melatonina, o hormônio do sono, dificultando o adormecer e reduzindo o tempo de sono profundo. Além disso, o uso contínuo desses aparelhos pode criar um padrão de dependência que atrapalha o descanso adequado.

## Quais aparelhos podem atrapalhar o sono:

- Televisão - Luz e sons altos.
- Celular - Luz, sons e redes sociais que mantêm o cérebro em alerta.
- Computador - Luz, jogos, trabalho e estudos que ativam o cérebro.

## Como você pode melhorar isso:

Para melhorar sua qualidade de sono, o ideal é parar de usar aparelhos eletrônicos ou fazer atividades que exigem alta atenção pelo menos uma hora antes de dormir. No entanto, sabemos que nem sempre isso é possível. Por isso, se não for viável seguir essa recomendação, tente adotar algumas estratégias para minimizar o impacto.

- Precisa usar o celular? Baixe um aplicativo com filtro de luz azul, que ajuda a reduzir o impacto da tela no seu sono.
- Precisa terminar uma tarefa importante? Evite consumir energéticos ou café enquanto trabalha, pois eles podem aumentar sua ansiedade e dificultar o relaxamento. Além disso, prepare uma refeição leve para o dia seguinte, para que você não precise se preocupar com o café da manhã logo ao acordar.