



ISSN 1983-0173

## TELEFONES CELULARES: UMA REVISÃO SOBRE COMO O USO INCORRETO PODE ATRAPALHAR O SONO

Arthur da Silva Santos<sup>1\*</sup>; Edineuza Aparecida de Freitas<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Enfermagem, Faculdade do Futuro, Manhuaçu, Minas Gerais, Brasil.

**Introdução:** A utilização das tecnologias no cotidiano cresceu nos últimos anos. Isto se dá pela evolução que os aparelhos eletrônicos sofrem, ficando menores e ganhando mais funções. Porém, o uso imoderado destes aparelhos pode acarretar efeitos negativos ao usuário. FREITAS et al (2017) demonstram que o uso de smartphones durante o período noturno interrompe o sono, resultando assim em deterioração da qualidade do sono e menor engajamento nas atividades durante o dia. Frente ao exposto, o objetivo deste trabalho é demonstrar os mecanismos fisiológicos que podem ser influenciados pelo uso excessivo dos celulares e outras tecnologias e alertar a população para que haja adesão ao uso consciente de tais aparelhos, a fim de se adquirir hábitos mais saudáveis e minimizar os efeitos negativos a longo prazo. A metodologia utilizada foi a de revisão bibliográfica, tendo como foco os artigos publicados nos últimos cinco anos e disponíveis para acesso gratuito através da plataforma Google Acadêmico. **Resultados:** Foram selecionados os cinco artigos que mais se encaixaram nas propostas deste estudo. Os textos selecionados abordaram temas relacionados a qualidade do sono, fisiologia do sono, uso de smartphones antes de dormir e a influência da luz azul sobre o sono. **Conclusão:** Este estudo demonstrou que as luzes emitidas pelas telas dos aparelhos eletrônicos, principalmente no período noturno, inibem a secreção do hormônio do sono, a Melatonina, prejudicando assim o sono e desencadeando efeitos negativos como insônia, prejuízos cognitivos, comprometimento da atenção e da memória. É inegável a necessidade das tecnologias nos tempos atuais, mas os usuários devem estar cientes da importância de se definir limites de uso, a fim de se obter mais qualidade de vida e evitar prejuízos à saúde.

**Palavras-chave:** Sono; Aparelhos Celulares; Tecnologias; Efeitos Negativos.

