COMO OS ECRÃS AFETAM O MEU SONO

DIMINUEM A DURAÇÃO E QUALIDADE DO SONO

ALTERAM O CICLO DE SONO

LEVAM A MAIOR SONOLÊNCIA DIURNA

DEPARTAMENTO DE PEDIATRIA
Unidade de Medicina do Adolescente
CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO LISBOA NORTE, EPE
HOSPITAL DE SANTA MARIA
Hospital Pulido Valente
iAHW INTERNATIONAL ADOLESCENT HEALTH WEEK

Porque é que os ecrãs perturbam o sono?

- O nosso **ciclo sono-vigília** segue um ritmo com duração de 24h que é maioritariamente guiado pela luz solar, chamado de **ritmo circadiano**.
- Quando o sol se põe aumenta a produção de **melatonina**, que é uma hormona indutora do sono.
- A **luz dos ecrãs** (especialmente a luz azul) reduz a produção desta hormona, podendo levar a **insónia** e noites mal dormidas.
- Na adolescência o pico de melatonina dá-se geralmente **mais tarde** durante a noite, o que leva a que tenhas sono mais tarde.

Como reduzir o impacto dos ecrãs no sono?

- Estabelece **limites de tempo** de ecrã para atividades escolares e de lazer.
- Decide um **horário** razoável para te deitares e acordares. Lembra-te que deves dormir 8-10 horas/noite!
- Ativa o **modo noite/filtro de luz azul** no telemóvel, computador, tablet ...
- Coloca o telemóvel em **silêncio** ou deixa-o fora do quarto para não interromper o teu sono.
- Experimenta **novas rotinas sem ecrãs** antes de dormir.

Sugestões de atividades sem ecrãs:

- Liga a um amigo.
- Ouve as tuas músicas preferidas ou descobre novas músicas.
- Lê/ouve um livro/revista/jornal/podcast.
- Medita (experimenta uma *app* de meditação).
- Faz exercício físico de baixa intensidade (alongar, yoga, pilates).
- Experimenta atividades sem ecrã, descobre o que mais gostas e que resulta contigo!