

## LUZ AZUL, CONECTIVIDADE E INSÔNIA: OS DESAFIOS DA MEDICINA DO SONO NA ERA DIGITAL

Isabela Holanda Encinas Brandão<sup>1</sup>

A crescente exposição à luz azul, associada ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos, tem se tornado uma preocupação central na medicina do sono. A vida digital moderna impõe rotinas marcadas pela presença constante de telas de celulares, computadores e televisores, especialmente no período noturno. Nesse sentido, evidências científicas demonstram que a luz azul interfere na produção de melatonina, hormônio essencial para o início e manutenção do sono, resultando em insônia, sonolência diurna e fragmentação da arquitetura do sono. Diante desse cenário, este estudo teve como objetivo analisar os efeitos da exposição à luz azul e da hiperconectividade digital sobre a qualidade do sono, identificando os mecanismos fisiológicos envolvidos, os hábitos associados à insônia e as principais estratégias clínicas e educativas voltadas à promoção do sono saudável. Para tanto, foi realizada uma revisão narrativa da literatura publicada entre 2010 e 2024, em bases como PubMed, SciELO e LILACS. Foram incluídos estudos originais, revisões sistemáticas e documentos oficiais da OMS e da AASM. Ao todo, analisaram-se 72 artigos, dos quais 41 foram selecionados para a síntese narrativa, com foco na relação entre exposição à luz azul, uso de telas e distúrbios do sono em diferentes grupos populacionais. Os resultados apontam que a luz azul estimula fotorreceptores da retina (melanopsina), inibindo o núcleo supraquiasmático do hipotálamo e atrasando o início do sono. Observou-se que adolescentes e adultos jovens são os mais vulneráveis: cerca de 90% utilizam dispositivos eletrônicos até uma hora antes de dormir e 70% relatam dificuldade para adormecer. Além disso, a hiperconectividade mostrou-se associada a maior prevalência de ansiedade, depressão e fadiga mental, agravando os distúrbios do sono. Na discussão, verificou-se que diferentes grupos populacionais apresentam riscos específicos: crianças e adolescentes tendem a desenvolver atraso de fase do sono; adultos jovens, insônia psicofisiológica; idosos, fragmentação do sono; e trabalhadores em turnos, cronodisrupção e sonolência diurna. Conclui-se que estratégias eficazes de mitigação incluem a prática de higiene do sono, a redução do uso de telas à noite, o emprego de filtros de luz azul ou óculos bloqueadores, a suplementação com melatonina ou análogos como a ramelteona e a aplicação da terapia cognitivo-comportamental

<sup>1</sup> Acadêmica do Centro Universitário de Mineiros. Câmpus Trindade. E-mail correspondente: isabelaholandaencinas@academico.unifimes.edu.br

para insônia (TCC-I). Assim, reforça-se que a medicina do sono deve atuar de forma multidisciplinar, envolvendo profissionais de saúde, educadores e gestores, com foco na prevenção, orientação e elaboração de políticas públicas sobre os riscos da hiperconectividade. Reconhece-se, portanto, a promoção do sono saudável como um dos pilares fundamentais para o bem-estar, o desempenho cognitivo e a qualidade de vida na era digital.

**Palavras-chave:** Insônia. Sono. Ciclo Circadiano. Tecnologia. Medicina do Sono.