

Trabalhos Científicos

Título: Efeitos Da Luz Azul No Sono Infantil: Uma Revisão Integrativa

Autores: MATEUS CALEGARI DE FARIAS (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA), TUANY MENDES DA SILVA (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA), MARIA LUIZA TORRES DA SILVA (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA), DANIELLE DAS CHAGAS BICA (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA), RAFAELA OLIVEIRA MODESTO (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA), MARIA LUIZA FERREIRA CYSNE (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA), MATHEUS VOLPON MARQUES (UNIVERSIDADE CIDADE DE SÃO PAULO)

Resumo: A luz azul é o principal feixe luminoso emitido por telas, sejam elas de smartphones, tablets e computadores. Recentemente, houve um crescente uso dessas tecnologias na população, inclusive na faixa etária pediátrica, o que implica numa maior exposição a este tipo de luz. Descrever os efeitos da luz azul no sono infantil. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, na base de dados PubMed, no recorte temporal de 2014 a julho de 2024, usando os descritores “Blue Light”, “sleep” e “child health”, unidos pelo operador “AND”. Dos 25 artigos encontrados, foram excluídos artigos que não citavam a população infantil, não incluíam a luz azul como parte da análise, além de revisões. Dessa forma, foram selecionados 5 artigos para compor a amostra final desta revisão. Os dispositivos que emitem luz azul afetam negativamente o sono em várias das suas etapas, resultando em: aumento da latência para iniciar o sono, aumento da atividade noturna e despertares, tendo uma maior fragmentação do sono, redução do tempo total de sono, e diminuição da eficiência do sono, indicando pior sono. Há uma relação entre a hora do uso de tela e seus efeitos, havendo agravamento dos efeitos negativos quanto mais próxima da hora de dormir for a exposição. A melatonina é um importante neurotransmissor responsável pela regulação do ciclo circadiano, cuja liberação aumenta a sonolência. Nos estudos, foi demonstrado que há uma supressão da liberação de melatonina decorrente da exposição à luz azul, alterando os padrões de sono. O tablet é destacado como o dispositivo que mais afeta o sono, tal achado pode ser justificado pelo tamanho maior da tela próxima aos olhos das crianças, resultando em uma maior exposição. Há ainda a disponibilidade desse dispositivo ser utilizado na cama, o que está relacionado com o seu uso mais próximo ao horário de dormir. Em um dos artigos, não foi encontrada uma correlação direta entre o uso de luz azul e a dificuldade de adormecer, porém foi visto que em conjunto com outros fatores (como alimentação pesada e ingestão de cafeína) pode sim afetar o sono. Apesar desses efeitos encontrados, há também medidas sendo desenvolvidas para contrabalançar esses efeitos negativos, cita-se o uso de óculos bloqueadores de luz azul como maneira efetiva para melhora na qualidade de sono na população pediátrica, reduzindo os efeitos de alerta antes de dormir e atenuando a supressão de melatonina. O progressivo aumento na utilização dos dispositivos eletrônicos leva a uma maior exposição à luz azul, o que resulta em diversos malefícios no sono (aumento da latência, perda de qualidade e aumento dos despertares), impactando diretamente no desenvolvimento neuropsicomotor de crianças e adolescentes.