



Tratamento da insônia com ênfase no bloqueio da luz azul: Uma revisão atual

Malu Godoy Torres Alves Pereira

Universidade Federal do Sul da Bahia – Bahia
E-mail: malu.godoy@cpf.ufsb.edu.br

Dan Godoy Torres Alves Pereira

Afya Faculdade de Ciências Médicas – Minas Gerais
E-mail: dangodoy2003@gmail.com

Bruna Espescht Torres

Afya Faculdade de Ciências Médicas – Minas Gerais
E-mail: brunaespescht2@hotmail.com

Vinicius Loureiro de Sá

Centro Universitário Multivix – Espírito Santo
E-mail: loureirovsa@gmail.com

Nicholas Loureiro de Sá

Especialista em Clínica Médica – Espírito Santo
E-mail: loureiro_sa@yahoo.com.br

RESUMO

Sintomas de insônia, dificuldade para adormecer, permanecer dormindo, despertar frequente, sensação de sono não revigorante, consequências diurnas como sonolência, irritabilidade e dificuldade de concentração estão se relacionando cada vez mais a exposição noturna à luz azul. Assim, o objetivo deste estudo foi investigar evidências na literatura sobre o bloqueio da luz azul no período noturno como parte do tratamento para a insônia. Trata-se de uma revisão integrativa a partir de publicações do portal PubMed.

Palavras-chave: Sleep Quality, Insomnia, Blue light’.

1 INTRODUÇÃO

Sintomas de insônia, dificuldade para adormecer, permanecer dormindo, despertar frequente, sensação de sono não revigorante, consequências diurnas como sonolência, irritabilidade e dificuldade de concentração estão se relacionando cada vez mais a exposição noturna à luz azul. Assim, o objetivo deste estudo foi investigar evidências na literatura sobre o bloqueio da luz azul no período noturno como parte do tratamento para a insônia. Trata-se de uma revisão integrativa a partir de publicações do portal PubMed. A seleção ocorreu através dos termos ‘Sleep Quality’, ‘Light’, ‘insomnia’, ‘blue light’ combinados pelo operadores booleanos ‘AND’. Foram incluídos artigos publicados em inglês nos últimos 10 anos. Os ciclos sono-vigília e circadianos são influenciados pela luz, particularmente na porção de comprimento de onda curto do espectro visível. Dispositivos eletrônicos emissores de luz pessoais possuem a chamada luz “azul” e a exposição a estes à noite pode perturbar o sono; Estudos apontam sobre como a



exposição nas horas anteriores ao sono em computadores com retroiluminação LED, e-books e dispositivos contribuem com a redução e retardo a secreção de melatonina, e com prolongamento da latência de início do sono. Intervenções comportamentais para reduzir a exposição à luz de comprimento de onda curto antes de dormir podem reduzir sintomas relacionados à insônia. Filtrar seletivamente a luz azul nas horas anteriores à hora de dormir auxilia no impacto da luz no sistema circadiano; Isso pode ser conseguido usando lentes de cor âmbar com bloqueio de azul ou medidas de controle. Frente a etiologia multifatorial da insônia, um aspecto conhecido de efeito de melhoria do sono subjetivo é benéfico. A abordagem das lentes com bloqueio de azul para melhorar o sono noturno é uma área de pesquisa em crescimento, e mais estudos são necessários para entendermos mais afundo.