



70% dos paulistas usam celular antes de dormir, aponta levantamento do INER

O dado é impressionante: 70% dos paulistas têm o hábito de usar o celular antes de dormir, prática que pode interferir na qualidade do descanso. É o que revelou o levantamento “Hábitos e percepções do sono: um estudo contemporâneo do repouso”, realizado pelo Instituto Nacional de Estudos do Repouso (INER), com o objetivo de avaliar a relação da população com o sono, sua preparação e cuidados com os itens indispensáveis ao ato de dormir.

Além do uso de aparelhos eletrônicos, foi constatado que, apesar de 76% dos entrevistados de São Paulo considerarem muito importante ter uma boa noite de sono, quase metade (45%) não consegue dormir a quantidade de horas recomendadas (de seis a oito horas) – algo que pode ter impacto na saúde. De acordo com um estudo publicado na revista científica NCBI, não dormir adequadamente pode impactar a concentração e a motivação, além de aumentar as chances de ansiedade e depressão.¹

Os resultados do levantamento mostram que os hábitos de sono interferem diretamente na rotina do indivíduo e vice-versa. Enquanto o estresse foi apontado por 43% dos entrevistados paulistas como o principal fator para noites de insônia, estudos como o publicado pela NCBI mostram que indivíduos que dormem mal tem mais predisposição à irritação, por exemplo.¹

“Uma boa noite de sono tem mais impacto em nossa rotina do que se imagina. Por isso, é importante ter atenção a todos os aspectos relacionados ao ato de dormir, desde os momentos que precedem o sono até a escolha adequada do colchão”, afirma Fabiana Manzano, diretora-executiva do INER.

Colchão: um novo espaço de entretenimento

Outro achado interessante está relacionado à mudança de status do colchão: de um item unicamente voltado para o ato de dormir para um espaço de entretenimento, função antes que era apenas do sofá. O levantamento apontou que quase 60% dos entrevistados assistem TV ou séries e 50% jogam videogame deitados em seu colchão. Ler, meditar e até fazer refeições foram outras atividades mencionadas pelos entrevistados.

Se, por um lado, isso pode indicar como o colchão vem ganhando espaço dentro dos lares brasileiros, por outro chama a atenção para a necessidade de maior cuidado com a escolha e manutenção do colchão. Apesar de 61% dos entrevistados paulistas saberem que o colchão tem validade, 32% não realizam a troca no prazo de cinco anos, considerado adequado pelos especialistas. “É importante reforçar que cinco anos não representam, necessariamente, um prazo máximo para troca do colchão, mas sim um período em que devem ser redobrados os cuidados com esse que é o principal produto relacionado com a qualidade do nosso sono”, ressalta Fabiana Manzano.

Sobre o INER

O Instituto Nacional de Estudos do Repouso (INER) foi criado em 1984 como uma iniciativa de um seleto grupo de fabricantes de colchões e de matérias-primas. Neste mesmo ano, foi responsável por desenvolver a primeira norma técnica para fabricação de colchões de espuma no Brasil e, em 2004, projetou a primeira norma técnica para colchões de mola. Por meio de seu certificado Pró-Espuma, que conta com rigorosas normas de qualidade, o INER já certificou mais de 31 milhões de colchões de espuma e mola e mais de 300 mil travesseiros e estofados.

Referência: Chattu, V.; Manzar, D.; Kumary, S.; Burman, D.; Spence, D.; Pandi-Perumal, S. The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications. Disponível em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6473877/> . Último acesso: 07/12/2019.

Fonte: Assessoria de imprensa.

[Read More](#)
