

**N**os dias de hoje é impossível fugir do universo digital, estamos 24 horas conectados e, muita gente, nem na hora de dormir consegue desgrudar do aparelho eletrônico. De olho nesse perfil de usuários empresas de tecnologia criam dispositivos que prometem ajudar a dormir melhor, mas será que realmente funcionam? “Cada vez mais a tecnologia está presente na medicina, não diferente, essa tecnologia passou a ser o ‘filão’ para empresas que prometem melhorar o sono das pessoas. Hoje dispomos de dispositivos consagrados como os ‘PAPS - aparelhos de pressão positiva’, que auxiliam no tratamento de distúrbios como a síndrome da apneia e hipopneia obstrutiva do sono”, explica o otorrinolaringologista do Hospital CEMA e membro da Internacional Sleep Surgery Society, Emerson Thomazi.

Segundo Thomazi há dispositivos chegando ao mercado com o intuito de tratar insônia sem medicamentos, como o Dreem da empresa francesa de mesmo nome, que promete melhorar o sono de pessoas que têm insônia, outros dispositivos geram vibrações para a pessoa parar de roncar. “O problema é que estamos diante de inúmeras patologias do sono, e alguns desses dispositivos comercializados podem dar a falsa impressão para quem dorme de

que houve melhora no sono, mas não tratam a doença de base”, alerta.

O dispositivo citado é uma faixa para a cabeça, vendida por US\$500, munida de sensores e eletrodos, ela é capaz de monitorar a atividade cerebral durante uma noite de repouso. Além de verificar se o usuário dormiu bem, também incentiva a permanência no estágio de sono profundo – o que aumenta a sensação de descanso.

Fotos: Dreem/Divulgação

O Dreem da empresa francesa de mesmo nome, é uma faixa para cabeça que promete tratar a insônia, vendido US\$500



## Sono com cheiro

A chinesa Sleepace criou uma linha de dispositivos, chamada DreamLite, capazes de “conversar” entre si. Juntos, regulam a temperatura e a luminosidade do quarto, cancelam ruídos e, deixam o ambiente com cheiro de lavanda, jasmim ou laranja.



DreamLite, deixa o ambiente com cheiro de lavanda, jasmim ou laranja

## Escute só o que desejar

O Hush são os primeiros tampões inteligentes, eles bloqueiam todo o barulho. Ele se conecta sem fios com o seu smartphone, para que possa descansar tranquilo sabendo que ainda vai ser acordado, e sem incomodar ninguém. O silêncio é controlado por um aplicativo, você pode escolher quais notificações deseja ouvir, tocar sons suaves para ajudar a adormecer, até mesmo acompanhar a localização dos tampões se foi extraviado.



Hush: tampões inteligentes, que bloqueiam todo o barulho