

Tempo de leitura: 4 minutos

Os 7 melhores apps de controle de sono

O sono é uma peça fundamental do quebra-cabeça da saúde. Em uma época de horários incertos e estresse constante, a necessidade de ferramentas de monitoramento do sono se tornou cada vez mais importante. Aqui estão os 7 melhores aplicativos para controle de sono que podem te ajudar a otimizar suas horas de descanso.

Você provavelmente já passou por uma noite de inquietação, virando de um lado para o outro e acordando exausto no dia seguinte. Ou talvez você acorde avantajado por uma melodia estranha de desconforto, descobrindo que dormiu errado. Nós entendemos! E acreditamos que ninguém deva passar por essas experiências. Justamente por isso, exploramos o vasto mar de aplicativos disponíveis e encontramos 7 incríveis apps de controle de sono para melhorar a qualidade do seu descanso.

Você vai ler:



- [Por que usar um aplicativo de controle de sono?](#)
- [App 1: Sleep Cycle: um aplicativo completo para controle do sono](#)
- [App 2: Sleep as Android: controle personalizado do sono](#)
- [App 3: Pzizz : aplicativo de sono com opções de áudio](#)
- [App 4: Calm: aplicativo que incorpora meditação e controle de sono](#)
- [App 5: Headspace: controle de sono com foco em mindfulness](#)
- [App 6: SleepScore: aplicativo de controle de sono com recomendações personalizadas](#)
- [App 7: SleepTown: aplicativo de controle de sono com abordagem lúdica](#)
- [Escolha o melhor aplicativo de controle de sono para suas necessidades](#)

Por que usar um aplicativo de controle de sono?

Um aplicativo de controle de sono pode transformar a forma como você encara seu descanso, fornecendo dados detalhados sobre como você se sai durante a noite.

Atualmente, com o ritmo acelerado de nossas vidas, o sono ajuda a sustentar nossa saúde mental, física e emocional. Por que não usamos essa tecnologia ao nosso favor para entender como nosso repouso está afetando nossas vidas diárias? Além disso, também podemos identificar e corrigir padrões e problemas de sono mais cedo.

Pensando nisso, escaneamos os aplicativos mais populares que oferecem recursos para monitorar o sono em smartphones. No final, selecionamos os 7 melhores aplicativos de controle de sono que possuem excelentes críticas e auxiliam na melhoria da qualidade de vida pelos usuários.

App 1: Sleep Cycle: um aplicativo completo para controle do sono

O primeiro aplicativo da nossa lista é o [Sleep Cycle](#). É um dos aplicativos mais abrangentes quando se trata de monitoramento de sono.

O **Sleep Cycle** usa o acelerômetro do seu smartphone para monitorar seus movimentos enquanto você dorme. Ele também registra roncos e outras perturbações. A ideia é que ele possa identificar diferentes estágios do seu sono e te acordar em um ciclo de sono leve. Desta forma, em vez de acordar se sentindo cansado e grogue, você se sentirá mais desperto e energético.

Outro recurso principal do Sleep Cycle é o seu diário de sono. Ele entrega um relatório detalhado do seu sono todas as manhãs, ajudando você a entender melhor seus hábitos e padrões de sono.

App 2: Sleep as Android: controle personalizado do sono

O segundo aplicativo em nossa lista é o [Sleep as Android](#), um aplicativo de

rastreamento de sono com muitos recursos personalizáveis.

Além das funções básicas de rastreamento do sono, o **Sleep as Android** oferece uma série de recursos únicos, como a capacidade de gravar qualquer som que você faça enquanto dorme. Isso pode ser útil se você quiser saber se ronca ou se conversa durante o sono.

O Sleep as Android também pode integrar com uma variedade de dispositivos inteligentes, incluindo dispositivos de fitness, pulseiras inteligentes e muito mais, para rastrear sua atividade física ao longo do dia e mostrar como ela afeta seu sono.

App 3: Pzizz : aplicativo de sono com opções de áudio

O terceiro aplicativo de nossa lista é o [Pzizz](#), uma muralha de áudio sonhador para ajudá-lo a adormecer e a se manter dormindo.

Este aplicativo combina música, efeitos sonoros e vozes humanas para criar um ambiente relaxante que ajuda você a cair no sono mais fácil e mais rapidamente. Ele também possui uma função de despertador que permite acordar suavemente sem o sobressalto de um alarme alto.

O **Pzizz** oferece um toque de personalização, permitindo que você ajuste as configurações de som para se adequar às suas preferências, incluindo o volume de cada componente de áudio e a duração do tempo de sono. Você também pode salvar suas configurações favoritas para uso futuro.

App 4: Calm: aplicativo que incorpora meditação e controle de sono

O quarto aplicativo que escolhemos para esta lista é o [Calm](#), um aplicativo cheio de recursos que vai além do simples rastreamento do sono.

O **Calm** inclui uma variedade de ferramentas e recursos de meditação, bem como uma biblioteca de “histórias de dormir” para ajudá-lo a relaxar e adormecer. Ele também oferece exercícios de respiração e músicas suaves para ajudar a acalmar a mente.

Além disso, o aplicativo ancheia o controle do sono rastreando a vizinhança do seu cochilo e fornecendo insights sobre seu tempo e qualidade de sono. No entanto, a verdadeira força do Calm está em seus recursos de meditação e relaxamento.

App 5: Headspace: controle de sono com foco em mindfulness

O quinto aplicativo em nossa lista é o [Headspace](#), que se concentra mais no mindfulness do que no controle real do sono.

O **Headspace** possui recursos como meditações guiadas, músicas relaxantes e histórias para dormir que são projetadas para ajudá-lo a relaxar profundamente antes de adormecer. O aplicativo também oferece programas diários de meditação para desenvolver uma prática regular de mindfulness.

Embora este aplicativo não tenha os recursos de controle de sono movidos a dados que alguns dos outros aplicativos têm, ele ainda é uma excelente escolha se você acredita que melhorar sua mentalidade pode desbloquear um sono melhor e mais reparador.

App 6: SleepScore: aplicativo de controle de sono com recomendações personalizadas

O sexto aplicativo que achamos interessante é o [SleepScore](#), um aplicativo que oferece um controle de sono baseado em dados extensivos e recomendações personalizadas.

O **SleepScore** utiliza o microfone do seu smartphone e o sensor de movimento para obter uma imagem precisa do seu sono, incluindo a duração do sono, a qualidade do sono e as fases do sono. Com base nessas informações, ele fornece recomendações personalizadas para ajudá-lo a melhorar seu sono.

Um destaque do SleepScore é que ele não exige nenhum equipamento adicional, tornando-o uma escolha interessante se você está procurando um aplicativo de controle de sono fácil de usar, mas ainda abrangente.

App 7: SleepTown: aplicativo de controle de sono com abordagem lúdica

O sétimo e último aplicativo em nossa lista é o [SleepTown](#), que se distingue com uma abordagem lúdica e única para o controle do sono.

O **SleepTown**, desenvolvido pelos criadores do popular aplicativo de produtividade Forest, ajuda você a regular sua rotina de sono construindo uma cidade enquanto você dorme. Se você atingir sua meta de sono por um determinado número de dias, você “construirá” uma nova construção em sua cidade.

Esta abordagem lúdica do controle de sono pode ser muito eficaz para incentivar rotinas de dormir consistentes, especialmente para as pessoas que respondem bem aos motivadores visuais e jogos.

Escolha o melhor aplicativo de controle de sono para suas necessidades

Escolher o melhor aplicativo de controle de sono depende de suas necessidades individuais, hábitos de sono e preferências pessoais.

Cada um dos aplicativos que mencionamos neste artigo tem suas próprias vantagens e desvantagens. Alguns podem ser melhores para pessoas que precisam de ajuda para adormecer ou permanecer dormindo, enquanto outros podem ser mais úteis para pessoas que desejam rastrear seus padrões de sono ao longo do tempo. Considerando o que você precisa e o que funciona melhor para você é essencial para escolher o aplicativo certo.

Explorar esses aplicativos de controle de sono pode ser o primeiro passo para melhorar seu sono e, conseqüentemente, melhorar sua saúde e bem-estar geral. Esperamos que nosso artigo possa ajudá-lo nessa jornada.

Destaques do Artigo:

- O aplicativo de controle de sono Sleep Cycle fornece dados detalhados sobre seus padrões de sono.
- Sleep as Android oferece recursos personalizáveis e integração com vários dispositivos inteligentes.

- Pzizz usa músicas e sons relaxantes para ajudar a melhorar a qualidade do seu sono.
- Calm e Headspace possuem recursos de meditação para promover a saúde mental e o relaxamento.
- SleepScore proporciona um mapeamento completo do seu sono com recomendações personalizadas.
- SleepTown oferece uma abordagem lúdica ao controle do sono.

Postagens Relacionadas:

1. [Os 9 melhores aplicativos de mensagens seguras](#)
2. [Os 8 melhores apps de GPS para caminhadas e trilhas](#)
3. [Os 12 melhores aplicativos para assistir TV online](#)
4. [Radio Garden: playlist de rádios](#)
5. [Os 7 melhores apps de viagem para planejar roteiros](#)