



Como vai seu sono?

Wilson Corrêa Vieira

Psicólogo - CRP 07/25933

Não é nenhuma novidade que a vida moderna e as novas atividades profissionais que existem hoje em dia fazem com que as pessoas, de uma maneira geral e por razões múltiplas, percam muitas horas de sono. Trabalhos à noite, escalas diversas de horários, e também horários fixos à noite para atender as demandas são as justificativas, além de econômicas. Grandes empresas industriais, hospitalares, navegação, informática, aviação, indústria aeroespacial e transportes rodoviários são exemplos de onde essa demanda é consumida.

Importante que não nos iludamos, que uma noite mal dormida é fácil de recuperar ou que não cause nenhum dano. Para citar alguns exemplos sobre danos causados por cansaço e sono. Em 1986 o acidente da Usina Nuclear de Chernobyl, “Ucrânia” explodiu por engano em procedimentos pessoais causando um enorme prejuízo à população e ao meio ambiente. Neste local a expectativa de vida caiu de 74,5 para 63,3 anos. Três meses antes desse acidente o ônibus espacial Challenger explodiu logo que decolou do solo. Em 1989 um grande petroleiro bateu num recife na costa do Alasca e causou um grande desastre ecológico. Atualmente os acidentes rodoviários também são mencionados pelos especialistas. Todos esses acidentes foram comprovados por causas de cansaço e sonolência dos trabalhadores.

Fonte: Revista *Mente Cérebro*, Dossiê 1, julho 2017.