



Dormir pouco: O mal do Século XXI

Os efeitos nocivos da privação do sono no trabalho e na vida

Luiz Marins



Estudos modernos de neurociência têm reafirmado os efeitos nocivos e muito graves da falta de sono.

Mais de 60% das pessoas - adultos, adolescentes e jovens - têm dormido menos de 08 horas por dia que é a recomendação da Organização Mundial da Saúde. Os malefícios para a saúde, para a educação, para o trabalho e a produtividade são imensos e começam a ser contabilizados.

Em seu livro "Why we sleep" ("Por que dormimos" - ainda não traduzido para o português até esta data) o professor e pesquisador da Universidade da Califórnia, Berkeley, Matthew Walker afirma que a privação do sono é um dos mais sérios problemas do Século XXI. "Estamos dormindo cada vez menos" afirma ele e as consequências para a sociedade são imensas em quase todos os campos.

Estudos recentes comprovam que quase todas as doenças do mundo moderno têm como uma de suas mais sérias causas a privação do sono. "Dormir menos que 07 horas por noite é uma receita certa para graves doenças", afirma o autor.

O alto índice de acidentes no trabalho está diretamente ligado à falta de sono, assim como os acidentes no trânsito que aumentam a cada dia.

Com base nessas pesquisas, empresas americanas e europeias estão exigindo que seus colaboradores assinem um Termo de Compromisso de dormir, no mínimo, 07 horas por noite. A capacidade de inovação, a criatividade, a atenção e concentração, o bom humor e, principalmente, a memória, dependem fundamentalmente do hábito saudável de dormir 08 horas por noite.

O assunto é tão grave que grandes universidades e fundações estão fazendo um sério trabalho para reeducar a população para o valor do sono. Dormir pouco já está sendo tratado por governos, como um problema de saúde pública.



Se você vive plugado 24 horas está prejudicando seriamente sua saúde

Assim, dormir mais e melhor é fundamental para uma vida melhor, com mais saúde, energia, motivação e sucesso.

E você?

Pense nisso. Sucesso!

PENSE NISSO:

- Você reclama de esquecimentos frequentes?
- Você vive irritado(a) com pequenas coisas?
- Você vive cansado(a) e se achando sobrecarregado(a)?
- Você leva trabalho para casa quase todos os dias?
- Você vive plugado(a) em seu smartphone o tempo todo?
- Você tem se sentido ansioso(a) demais? Estressado(a)?
- Você tem dormido o suficiente? Um mínimo de sete horas por noite?
- Você tem consciências dos riscos que corre por dormir pouco?