

# Pesquisa mostra como o sono ruim prejudica o relacionamento de um casal

Casais que estão enfrentando dificuldades no relacionamento deveriam avaliar a qualidade de seu sono, já que, segundo as conclusões de uma nova pesquisa americana, dormir mal pode ser um dos culpados por indivíduos se sentirem rejeitados pelos seus parceiros. O estudo, baseado nos relatos de mais de 60 casais, foi apresentado neste final de semana no encontro anual da Sociedade para Psicólogos Sociais e da Personalidade, em Nova Orleans, nos Estados Unidos.

De acordo com Amie Gordorn, pesquisadora da Universidade da Califórnia, dormir pouco e mal pode fazer com que as pessoas se tornem mais **egoístas** sem perceberem, já que elas perdem o humor e se sentem cansadas demais para ser gentis e atenciosas com o parceiro — que, por sua vez, passa a se sentir rejeitado. Ela percebeu isso após avaliar mais de 60 casais formados por pessoas entre 18 e 56 anos.

## GRATIDÃO

A pesquisa foi realizada em duas partes: na primeira, a equipe reuniu os participantes e pediu que eles relatassem se dormiram bem ou mal na noite anterior e, depois, enumerassem as cinco coisas pelas quais se sentiram mais gratos. Segundo os autores do estudo, os indivíduos que afirmaram ter tido uma noite de sono ruim foram aqueles que menos incluíram os seus parceiros na lista da gratidão.

Em um segundo momento da pesquisa, os casais foram orientados a manter, durante duas semanas, um diário no qual relatavam seus padrões de sono e de que maneira acreditavam que uma noite maldormida deles e de seus parceiros afetava seus relacionamentos. Eles também descreveram seus sentimentos em relação ao parceiro.

De acordo com os pesquisadores, dormir mal aumenta a propensão de um indivíduo sentir-se mais egoísta e demonstrar pouco afeto em relação a seu parceiro. Além disso, as pessoas se sentem menos apreciadas por seus companheiros se um dos dois dormiu mal. “Um sono ruim não é uma experiência que afeta somente uma pessoa. Em vez disso, ela interfere nas nossas relações com outros indivíduos”, diz Gordon.

## OS PREJUÍZOS DE DORMIR POUCO

- > Diminui a capacidade de o corpo queimar calorias
- > Eleva o risco de câncer de mama agressivo
- > Aumenta as chances de um derrame cerebral
- > Aumenta o apetite por comidas gordurosas

## COMPORTAMENTO

Postado em 21/01/2013

---

- > Pode desencadear sintomas do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)
- > Eleva o risco de impotência sexual
- > Pode levar à obesidade

**Fonte: Veja**