

# Astronautas dormem pouco e dependem de remédios



A escuridão e o silêncio do **espaço sideral** podem não ser o suficiente para garantir um **bom sono** para os **astronautas**, segundo sugeriu um estudo publicado na revista especializada *The Lancet*. A pesquisa, que compilou dados de 85 profissionais que fizeram viagens de 2001 a 2011, é considerada a mais completa do gênero.

Segundo ela, tripulantes de ônibus espaciais dormem, em média, **menos de seis horas por dia**. Já os da Estação Espacial Internacional (ISS) conseguem manter os olhos fechados por um pouco mais de tempo. Mesmo assim, isso ainda é muito menos do que as 8,5 horas de sono que a Nasa recomenda aos astronautas, e menos também do que as 6,5 horas que um cidadão médio dorme por noite.

O estudo também revelou um dado preocupante: mais do que os de três quartos dos astronautas usam **sedativos** em pelo menos metade das noites no espaço, o que configura dependência.

Os problemas de sono não acontecem apenas no espaço. Além de analisar 4.200 noites de sono fora da Terra, o estudo levantou dados de quatro mil noites de sono dos astronautas em casa, ainda nos três meses preparatórios que antecedem a viagem. E mesmo em solo os profissionais não conseguem manter uma boa noite de sono, uma média de 6,5 horas.

O ambiente no espaço não favorece o sono. Para astronautas a bordo da ISS não há um padrão natural, com o sol nascendo e se pondo a cada 90 minutos. As camas são, na verdade, **sacos de dormir** colados na parede, e a gravidade zero descarta a necessidade de um travesseiro para repousar a cabeça. Mas o estudo sugere que as medidas extras, como a exposição a determinados comprimentos de onda de luz, podem ser necessárias para regularizar as “noites” de sono dos astronautas.

**Fonte: O Globo**