

STIG Barueri repercute estudo onde mostra que trabalhar em excesso é como dirigir bêbado

, 30 Outubro 2018 - 09:40:45

Pode parecer óbvio: uma pessoa que trabalha em excesso fica cansada e, portanto, mais propensa a sofrer um acidente no trabalho. Mas provar essa relação é impressionantemente difícil. Um estudo que analisou 13 anos de registros de trabalho nos Estados Unidos descobriu que "trabalhar em empregos com horas extras estava associado a uma taxa de risco de lesões 61% maior em comparação com trabalhos sem hora extra". Esse estudo não chega a dizer que o cansaço é a principal causa do aumento de risco, mas há amplas evidências disso. Por exemplo, se você acordou às 8h e ficou de pé até 1h do dia seguinte (ou seja, ficou acordado por 17 horas seguidas), seu desempenho físico provavelmente será pior do que se você tivesse uma concentração de 0,05% de álcool no organismo. Essa é a média que um homem de 73 kg teria se tivesse bebido duas latas de 355ml de cerveja. É isso: você está "bêbado" de cansaço. **LEIA MAIS**

FONTE: **STIG BARUERI/OSASCO**