

DR. MICHAEL
MOSLEY



pequenas coisas

Como hábitos simples
podem transformar
a sua vida



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2023



Pequenas coisas

Copyright © 2023 da Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli.
ISBN: 978-85-7881-683-4

Translated from original Just One Thing. Copyright © 2022 by Michael Mosley. ISBN 9781780725512. This translation is published and sold by Octopus Publishing Group Limited the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2023 by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2023 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

M912p	Mosley, Michael
Pequenas coisas: como hábitos simples podem transformar a sua vida / Michael Mosley ; traduzido por Aline Amaral ; ilustrado por Lindsey Spinks. - Rio de Janeiro : Alade, 2023. 192 p. : il. ; 15,7cm x 23cm.	
Tradução de: Just One Thing ISBN: 978-85-7881-683-4	
1. Autoajuda. 2. Hábitos. 3. Transformação. I. Amaral, Aline. II. Spinks, Lindsey. III. Título.	
2023-1352	CDD 158.1 CDU 159.947

Elaborado por Odílio Hilário Moreira Júnior - CRB-8/9949

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda 158.1
2. Autoajuda 159.947

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

A editora não se responsabiliza pelo conteúdo da obra, formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Erratas e arquivos de apoio: No site da editora relatamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros, bem como disponibilizamos arquivos de apoio se aplicáveis à obra em questão.

Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso às erratas, aos arquivos de apoio e/ou a outros conteúdos aplicáveis à obra.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial

Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial

Anderson Vieira
anderson.vieira@altabooks.com.br

Editor

Ibraima Tavares
ibraima@alade.com.br
Rodrigo Faria
rodrigo.fariaesilva@altabooks.com.br

Vendas ao Governo

Cristiane Mutūs
crismutus@alade.com.br

Gerência Comercial

Claudio Lima
claudio@altabooks.com.br

Gerência Marketing

Andréa Guatiello
andrea@altabooks.com.br

Coordenação Comercial

Thiago Biaggi

Coordenação de Eventos

Viviane Paiva
comercial@altabooks.com.br

Coordenação ADM/Finc.

Solange Souza

Coordenação Logística

Waldir Rodrigues

Gestão de Pessoas

Jairo Araújo

Direitos Autorais

Raquel Porto
rights@altabooks.com.br

Assistente da Obra

Caroline David

Produtores Editoriais

Illyabelle Trajano
Maria de Lourdes Borges
Paulo Gomes
Thales Silva
Thiê Alves

Equipe Comercial

Adenir Gomes
Ana Claudia Lima
Andrea Riccelli
Daiana Costa
Everson Sete
Kaique Luiz
Luana Santos
Maira Conceição
Nathasha Sales
Pablo Frazão

Equipe Editorial

Ana Clara Tambasco
Andrezza Moraes
Beatriz de Assis

Beatriz Frohe
Betânia Santos
Brenda Rodrigues
Erick Brandão
Elton Manhães
Fernanda Teixeira
Gabriela Paiva
Henrique Waldez
Karolayne Alves
Kelry Oliveira
Lorrain Candido
Luana Maura
Marcelli Ferreira
Mariana Portugal
Matheus Mello
Milena Soares
Viviane Corrêa
Yasmin Sayonara

Marketing Editorial

Amanda Mucci
Livia Carvalho
Pedro Guimarães
Thiago Brito

Atuaram na edição desta obra:

Tradução

Aline Amaral

Codisq

Rafael de Oliveira

Revisão Gramatical

Vinicius Barreto

Diagramação

Joyce Matos

Capa

Cesar Godoy

Editora
afiliada à:



abdr
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
DIREITOS REPROGRÁFICOS

ASSOCIADO



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL

Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br
Ouidoria: ouidoria@altabooks.com.br

INÍCIO DA MANHÃ

Exercícios inteligentes
Banho gelado
Cante
Meditate
Caminhada matinal

CAFÉ DA MANHÃ

Altere o horário das refeições
Beba água
Coma bactérias
Apoie-se em uma perna
Beba café

MEIO DA MANHÃ

Faça uma pausa
Respire fundo
Exercite-se menos, mas com mais frequência
Exercício excêntrico
Visualize-se mais forte

ALMOÇO

Coma peixe gorduroso
Coma beterraba
Uma maçã por dia
Tome sol
Tire um cochilo

TARDE

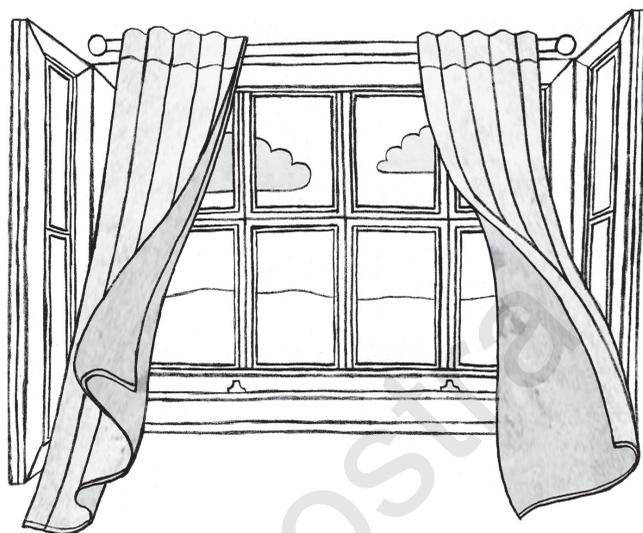
Compre algumas plantas
Jogue videogames
Espaços verdes
Mantenha-se de pé
Coma chocolate

NOITE

Dance
Aprenda uma nova habilidade
Banho quente
Leia
Seja grato pelo que possui

Pequenas coisas

INÍCIO DA MANHÃ



Exercícios inteligentes

Como fazer: realize agachamentos e flexões por alguns minutos todos os dias.



Não sei você, mas para mim era incrivelmente fácil dormir a noite inteira. Quando eu era adolescente, dormia em uma cabine telefônica, em um cemitério e até na plataforma de uma estação de trem na Índia. Infelizmente, uma boa noite de sono não é mais tão simples. Hoje em dia, eu geralmente acordo lá pelas 3 horas da manhã, perambulo um pouco pela casa e volto para a cama quando estou cansado. O que estou tentando fazer é ensinar o meu cérebro a associar a “cama” com “sono” e “sexo”, nada mais. Os benefícios do sexo para a saúde são muitos e variados, embora esta seja uma Pequena Coisa sobre a qual eu ainda não tenha pesquisado. Entretanto, existe outra forma de exercício que eu recomendaria fortemente e que eu faço assim que acordo: exercícios inteligentes.

Independentemente de como foi a minha noite, acordo mais ou menos no mesmo horário (por volta das 7 horas da manhã), saio da cama, abro as cortinas, aproveito a luz do início da manhã, acordo a Clare (que geralmente resmunga), ligo o rádio e juntos começamos a fazer a primeira Pequena Coisa do dia: exercícios de resistência. Devo dizer que você não precisa fazer os exercícios como primeira Coisa, mas acho realmente importante que você os faça em algum momento do dia.

Todos nós sabemos que fazer exercícios aeróbicos (correr, nadar, andar de bicicleta) faz bem ao coração e aos pulmões, mas menos de 5% das pessoas fazem exercícios para ganhar músculos. E isto é trágico, pois, após os 30 anos de idade, a menos que façamos algo para evitar, perdemos cerca de 5% da massa muscular a cada década que passa. E precisamos muito destes músculos.

Ser mais musculoso não melhora apenas a aparência, mas também a postura, além de reduzir o risco de dor nas costas. Músculos queimam calorias, mesmo quando estamos dormindo, e também são essenciais para nos mantermos ativos. Por isso é vital fazer o que for possível para preservá-los. Nunca é tarde para começar.

Uma das melhores formas de ganhar músculos é fazer mais exercícios de resistência. Os exercícios de resistência são aqueles em que você utiliza seus músculos para levantar ou puxar em oposição a uma resistência. Pode ser com halteres ou utilizando elásticos extensores, que vêm em uma ampla variedade de tamanhos e forças. Mas eu prefiro algo que possa fazer em casa, ou quando estou na estrada, filmando, que não envolva nenhum equipamento. Então, em vez de utilizar halteres, eu faço agachamentos e flexões, onde utilizo o peso do meu próprio corpo para fazer com que meus músculos trabalhem. Além de ser simples de fazer, flexões e agachamentos são uns dos melhores exercícios para o cérebro e o coração.

Geralmente, eu começo fazendo de trinta a quarenta flexões. Pode parecer que eu estou me gabando, o que estou mesmo, mas cheguei neste número gradualmente. O que eu adoro nas flexões é que são uma forma fácil e muito eficiente de ganhar força na parte superior do corpo. Também gosto do fato de que consigo fazer muito mais repetições que a Clare (embora ela esteja me alcançando). O número de flexões também parece ser uma boa indicação da saúde cardíaca.

Em um estudo desenvolvido pela Harvard School of Public Health, pesquisadores solicitaram a mil bombeiros com 40 e poucos anos que fizessem o máximo de flexões que pudessem em um minuto.

Quando os mesmos homens foram avaliados dez anos depois, os que conseguiram fazer quarenta flexões ou mais no teste anterior tinham probabilidade de 96% a menos de terem tido um ataque cardíaco do que aqueles que conseguiram fazer apenas dez flexões ou menos. Infelizmente, não fizeram esse teste com mulheres, mas, de modo geral, uma mulher consegue fazer mais ou menos metade da quantidade de flexões que um homem, de acordo com a idade. Se um homem de 50 anos consegue fazer vinte, uma mulher deve fazer pelo menos dez.

Além das flexões, eu faço, pelo menos, trinta agachamentos assim que acordo todas as manhãs (agachamento é quando você dobra os joelhos como se fosse sentar em uma cadeira). Os agachamentos trabalham os maiores músculos do corpo provavelmente são o melhor exercício que alguém pode fazer. Como já mencionei, eles são bons não apenas para o corpo, mas para o cérebro também.

Damian Bailey é professor de fisiologia e bioquímica e diretor do Laboratório de Pesquisa Neurovascular da Universidade do Gales do Sul. Ele me disse que qualquer forma de exercício é boa para o cérebro, mas descobriram que a ação de mover o corpo para cima e para baixo contra uma resistência (ou seja, o agachamento) parece ser especialmente eficiente em estimular o fluxo do sangue para uma parte do cérebro responsável pelo aprendizado e a memória (o hipocampo). É por isso que eu chamo esse movimento de exercício ‘inteligente’.

Fazer agachamentos não só aumenta o fornecimento de sangue, mas também estimula a liberação de um hormônio chamado BDNF (sigla em inglês para Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro), que encoraja o crescimento de novas células nervosas e conexões cerebrais. Pense nele como um fertilizante para o cérebro.

“Sabemos que, quando envelhecemos, o fluxo de sangue pelo hipocampo tende a diminuir, o que leva a um declínio cognitivo e neurodegeneração na velhice, e é claro que o exercício pode impulsionar o fornecimento de sangue para o cérebro, o que faz com que a área cresça”, ele me disse.

“Entretanto, nosso trabalho mostra que os agachamentos também parecem desafiar o cérebro com um aumento e depois uma diminuição do fluxo de sangue. Esta ação de ‘variação’ estimula o revestimento interior das artérias que fornecem sangue ao cérebro, desencadeando a liberação de substâncias químicas que possibilitaram o crescimento cerebral.”

Ele adicionou, “Estamos cada vez mais conscientes de que não é só a quantidade de fluxo de sangue dentro do cérebro, é a qualidade e a intermitência do fluxo que otimiza as ‘boas moléculas’ que entram no tecido cerebral e estimulam novas conexões e novas células”.

Curiosamente, o trabalho do professor Bailey demonstra que os agachamentos têm um efeito de estimulação do cérebro mais poderoso do que uma caminhada ou corrida: “Identificamos que de três a cinco minutos de agachamentos três vezes por semana é mais eficiente para a saúde do cérebro do que uma corrida de trinta minutos três vezes por semana”, diz ele. “É uma forma de treino intervalado para o cérebro — sem precisar perder o fôlego.”

Como fã das flexões, fiquei feliz de saber que elas têm um efeito similar. “É a ação geral de mover a cabeça para cima e para baixo, trabalhar contra a gravidade, que parece beneficiar o cérebro”, ele me contou.

E a boa notícia para os sedentários é que a pesquisa do professor Bailey mostra que mesmo as pessoas que raramente se exercitaram durante a vida ainda podem se beneficiar com os agachamentos e flexões, mesmo que comecem em uma idade mais avançada.

Então, por que não verificar se fazer flexões e agachamentos é uma Pequena Coisa que você pode iniciar? O segredo é começar aos poucos para evitar lesões. Se você tem um problema nas costas, pressão alta ou está debilitado, fale com o seu médico antes de encetar.

Nas páginas seguintes, eu descrevo como fazê-los, mas se tiver dúvida assista a um vídeo na internet. Você pode, obviamente ir a uma academia e buscar instruções de como fazê-los corretamente.

Clare e eu usamos “sair da cama” como gatilho para fazer os exercícios de resistência, mas você talvez prefira fazê-los em outros momentos. Um amigo meu usa “ferver a água para uma xícara de chá” como gatilho para fazer agachamentos e flexões, enquanto outra amiga faz os movimentos toda vez que vai ao banheiro (depois de ir, obviamente).

Não se preocupe se os exercícios inteligentes no início da manhã não servirem para você — há várias outras coisas que você pode experimentar e que vão lhe preparar para o dia. Como tomar um banho gelado.





FLEXÕES

Comece com a opção mais fácil, de pé em frente a uma parede, pés firmes no chão, separados na largura dos quadris, braços esticados, palmas das mãos na parede na altura dos ombros. Agora, simplesmente flexione os braços e, mantendo as costas e as pernas retas, deixe que a parte superior do seu corpo se aproxime da parede; depois utilize os braços para se puxar de volta à posição inicial.

Você pode progredir para flexões nas costas de um banco ou mesa de trabalho e depois ir para o chão e fazer um movimento chamado de “meia flexão” onde, com os braços retos e as mãos diretamente abaixo dos ombros, faz a mesma ação de “flexão” a partir dos joelhos, e só tenta fazer a flexão completa (mantendo todo o corpo reto e os músculos abdominais para dentro) quando a flexão com o joelho ficar fácil.

AGACHAMENTOS

Com os pés separados na largura dos ombros e os dedos apontando para frente, abaixe-se lentamente como se estivesse prestes a se sentar em uma cadeira, mantendo o abdômen encaixado e as costas retas. Em seguida, contraia os glúteos e levante-se novamente.

Você pode começar apoiando as mãos em uma superfície ou nas costas de uma cadeira para ajudar a manter o equilíbrio e gradualmente aumentar a profundidade do agachamento conforme ganha flexibilidade.

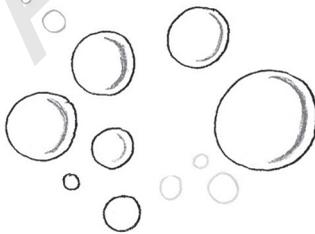


Pequenas coisas

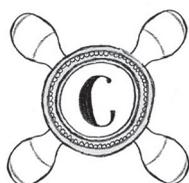
INÍCIO DA MANHÃ



Banho gelado



Como fazer: após o seu banho morno normal, ajuste a temperatura do seu chuveiro para a mais fria possível e respire lenta e continuamente por dez a sessenta segundos.



Preciso confessar, quando essa Pequena Coisa me foi apresentada pela primeira vez, fiquei horrorizado. Mas se menos de um minuto de desconforto por dia realmente ajudar a combater o estresse e reforçar o sistema imunológico, deve valer a pena experimentar, certo?

Ao invés de optar por entrar no banho gelado de cara, começo com um banho morno, me lavo, e depois desligo a água quente. A primeira vez que fiz isso foi um verdadeiro choque. Houve muita gritaria no banheiro e eu saí em menos de dez segundos. Melhorei com a prática. Hoje em dia, não há tanta hiperventilação e pulos e consigo ficar durante um minuto, mesmo no inverno. Mesmo assim, não sou tão calmo e controlado quanto a Clare, que parece feliz, serena e silenciosa mesmo com a água gelado batendo na cabeça. Um dos meus filhos, Daniel, que é um discípulo do Wim Hoff, o Homem de Gelo, desde quando o encontrou no YouTube, não só adora tomar um banho gelado todas as manhãs, mas também nada no rio Tâmis no dia de Natal.

Assim como os banhos gelados, a natação em água gelada está se tornando cada vez mais popular, graças a alegações de que ela melhora seu humor, diminui o estresse, melhora a saúde cardiovascular e fortalece o sistema imunológico. Como isso acontece?

Bem, a primeira vez que você pula no mar durante o inverno ou toma um banho bem gelado, isso vai, certamente, desencadear uma resposta a esse estresse. Você vai começar a hiperventilar, o batimento cardíaco vai acelerar e seu corpo será inundado por adrenalina. O choque da água gelada vai gerar uma sobrecarga em seu sistema circulatório.

Mas se você continuar, o corpo irá se acostumar com o passar do tempo. Pesquisas mostram que são necessárias seis imersões em água gelada para diminuir a resposta do corpo pela metade — o batimento cardíaco não sobe tanto, sentimos menos pânico.

A ideia é que passar por esse pequeno estresse da imersão em água gelada repetidamente fará com que você consiga lidar com outros fatores de estresse também.



Embora boa parte da pesquisa ainda seja muito recente, Mike Tipton, que é professor de psicologia humana e aplicada no Laboratório de Ambientes Extremos da Universidade de Portsmouth, acredita que essa adaptação cruzada pode explicar alguns dos benefícios da imersão em água gelada. Ele mostrou, por exemplo, que expor as pessoas ao estresse de um banho gelado faz com que elas consigam tolerar melhor as grandes altitudes e ele acredita que esse mecanismo de sobrevivência cruzado também explica por que as pessoas que regularmente nadam em água gelada com frequência percebem que isto ajuda na saúde mental.

“Evidência anedótica”, ele disse, “é a forma mais fraca de evidência, mas sabemos que há literalmente milhares de pessoas que dizem que nadar na água gelada melhorou seu humor e ânimo. Fizemos um estudo de caso com uma pessoa que teve depressão pós-parto. Ela passou por um programa de habituação ao frio, que envolvia a imersão em água gelada. De uma pessoa extremamente infeliz, ela passou a estar mais feliz do que já havia estado há anos. Um ano depois, ela ainda fazia natação na água gelada, praticamente não toma remédios e está livre da depressão”. Este estudo de caso em particular foi publicado no *British Medical Journal*.

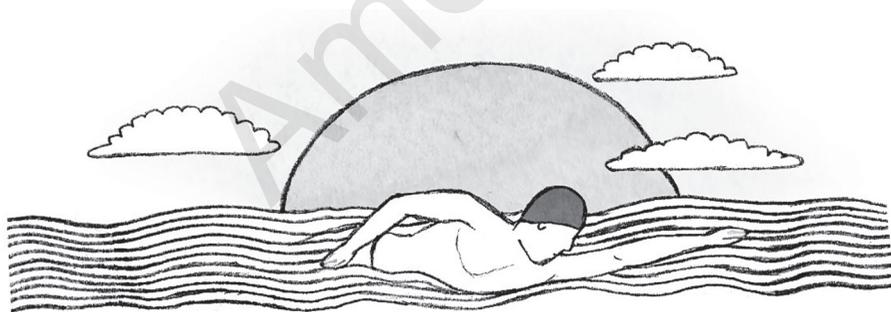
Aprender a lidar com o estresse da imersão em água gelada também pode explicar por que tomar banhos gelados ajuda a combater infecções. Em um grande estudo, realizado nos Países Baixos nos meses de inverno, 3018 voluntários, com idade entre 18 e 65 anos e nenhuma experiência prévia de banhos gelados regulares, foram aleatoriamente atribuídos para tomar um banho quente ou frio todas as manhãs, por um mês. O estudo descobriu que quem tinha tomado banho frio precisou faltar ao trabalho por estar 30% menos doente do que o grupo de controle.

Finalmente, a imersão em água gelada parece ter um efeito anti-inflamatório, o que é importante se considerarmos que muitas das doenças modernas que nos afetam — Alzheimer, diabetes tipo 2, doenças cardíacas, depressão — têm sua raiz na inflamação crônica.

Então, se você quiser fazer da imersão em água fria a Pequena Coisa que gostaria de experimentar, como deve fazer? Primeiramente, seria uma boa ideia se aclimar à exposição ao frio começando com breves banhos gelados. Recomendo que você inicie com um banho morno seguido por um banho gelado de dez segundos, e só depois aumente sua exposição gradualmente.

Felizmente, não é necessário passar muito tempo debaixo da água fria para colher os benefícios (de fato, ficar muito tempo pode ser contraprodutivo). O professor Tipton me falou que o importante é ficar por tempo suficiente até controlar a respiração. No estudo holandês, não foi encontrado nenhum benefício específico em permanecer por mais de um minuto.

Se você estiver planejando passar dos banhos gelados para a natação em água gelada, experimente ir com um amigo ou entrar em um clube (existem muitos por aí). E verifique antes com o seu médico se você tem algum problema de saúde, pois ficar no frio pode ser uma faca de dois gumes.

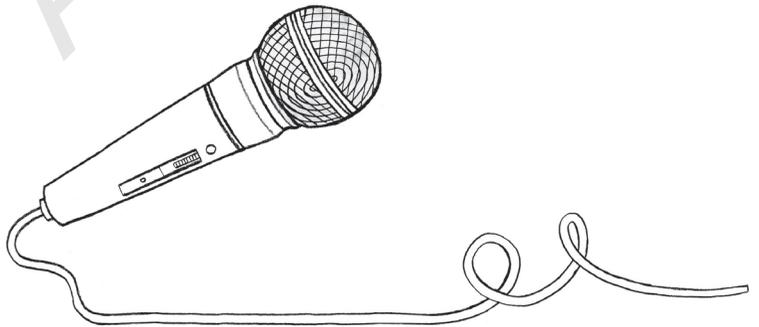


Pequenas coisas

INÍCIO DA MANHÃ



Cante



Como fazer: cante em voz alta cinco minutos por dia



Quando estou tomando meu banho gelado frequentemente começo a cantar, em voz alta. Não por ser um bom cantor — mal consigo manter uma afinação — mas porque isso me ajuda a passar pelos primeiros dolorosos vinte segundos. Em geral, recomendo que você comece a cantar, no banheiro ou em qualquer lugar, pois pesquisas mostram que é uma ótima forma de melhorar o humor, reduzir a ansiedade e até aliviar a dor. E, principalmente, porque é divertido.

Um motivo pelo qual cantar faz com que nos sintamos bem e nos dá um ‘ânimo’ natural é porque estimula nossos endocanabinoides. Eles são substâncias químicas naturalmente produzidas pelo corpo e que têm uma estrutura muito similar às substâncias encontradas no cânhamo; em alta concentração podem ter efeito de melhorar o humor.

Há alguns anos, participei de um estudo na Universidade de Nottingham no qual pedimos a um grupo de mulheres de meia-idade, que cantam juntas como parte do Coral de Rock de Derbyshire and Nottinghamshire, que realizassem algumas atividades diferentes para ver qual delas aumentava mais o nível de endocanabinoides.

Realizamos exames de sangue nelas antes e depois de pedalar em grupo, cantar em um coral, participar de uma aula de dança e fazer uma atividade “entediante” (o grupo de controle), que envolve sentar-se e ler o manual de instruções de uma lava-louças.

Todas as atividades, exceto pela leitura do manual de instruções, surtiram certo efeito, mas a sessão de trinta minutos de cantoria foi a que mais aumentou os níveis de endocanabinoides no sangue, em incríveis 42% (o dobro da pedalada!). E, felizmente, não é necessário ser um bom cantor para aproveitar os benefícios.

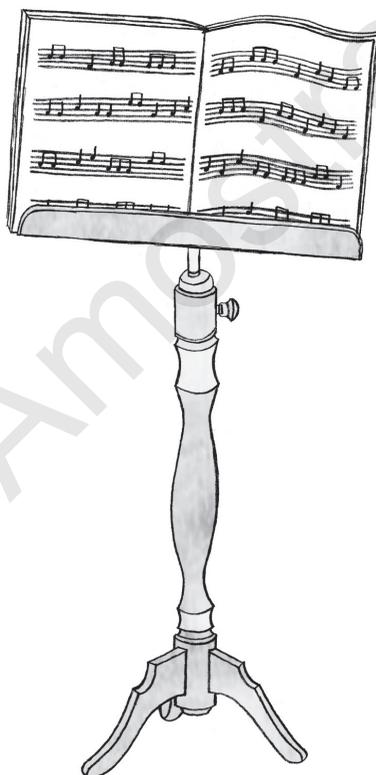
A Dra. Daisy Fancourt é professora adjunta de psicobiologia e epidemiologia na Faculdade Universitária de Londres. Ela acredita que há algo muito especial em cantar: “É um comportamento que está conosco há dezenas de milhares de anos e que sempre teve um papel importante na evolução humana”, ela me disse. “Estudos antropológicos mostram que cantar faz parte da criação de grupos, comunicação, rituais de cura e expressões coletivas de emoção, e o fato de acontecer em culturas por todo o mundo sugere que tenha benefícios intrínsecos para os seres humanos.”

De acordo com a Dra. Fancourt, os benefícios vêm de diferentes componentes do cantar: há o prazer de estar imerso na música, a fisicalidade da respiração e o fato que essa geralmente é uma atividade social. “Cantar parece ativar tantos sistemas diferentes que pode ter múltiplos efeitos simultaneamente”, diz ela.

Os estudos realizados pela sua equipe na UCL demonstraram que uma única sessão de cantoria pode levar a melhoras no humor e reduções mensuráveis no estresse e na inflamação. A equipe também mediu progressos na função pulmonar em pessoas que têm doenças pulmonares e na memória em pessoas com demência, assim como notáveis reduções na pressão arterial e tensão muscular e sentimentos de solidão. Além disso, os estudos da UCL demonstraram que se matricular em programas de canto leva a reduções significativas na depressão pós-parto em poucas semanas.

Estudos mostram que o efeito natural do endocanabinoide que temos através do canto também ajuda com o alívio da dor. Quando participei de um desses estudos, um voluntário me disse que cantar era melhor do que todos os medicamentos do mundo.

Logo, por que não tentar cantar? Pesquisas da Academia Britânica de Terapia Sonora mostram que cantar “músicas positivas” (qualquer música da qual você goste) por mais de cinco minutos por dia é suficiente para melhorar seu humor. Siga o conselho da Dra. Fancourt e faça do canto um hábito diário, associando-o a outra atividade, como tomar banho ou fazer o café da manhã. Ou melhor, entre em um coral.



Estudos mostram que o efeito natural do endocanabinoide que temos através do canto também ajuda com o alívio da dor. Quando participei de um desses estudos, um voluntário me disse que cantar era melhor do que todos os medicamentos do mundo.