



DOSES DIÁRIAS PARA O

Sono

7 DIAS PARA UM
DESCANSO REPARADOR

Aric A. Prather

EDITORA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2024

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO: VOCÊ FOI FEITO PARA DORMIR	1
ANTES DE COMEÇAR	13
DIA 1: ACERTE SEU RELÓGIO (INTERNO)	19
DIA 2: TIRE O PÉ DO ACELERADOR	37
DIA 3: ENERGIZE-SE — MAS FAÇA-O CORRETAMENTE	59
DIA 4: PREOCUPE-SE CEDO	75
DIA 5: VOCÊ NÃO É UM COMPUTADOR, NÃO PODE SIMPLEMENTE DESLIGAR	95
DIA 6: (RE)TREINE SEU CÉREBRO	121
DIA 7: FIQUE ACORDADO ATÉ TARDE	139
CONCLUSÃO: AJUSTANDO SUA DOSE	165
AGRADECIMENTOS	175
APÊNDICE 1: RECURSOS ADICIONAIS	177
APÊNDICE 2: SEU DIÁRIO DO SONO	179
NOTAS	185
ÍNDICE	195



DIA 1

ACERTE SEU RELÓGIO (INTERNO)

VAMOS COMPARAR OS HUMANOS COM ALGUNS DE NOSSOS COMPANHEIROS desta Terra. As girafas dormem menos de 5 horas ao longo das 24 horas do dia, enquanto os leões passam incríveis 16 a 20 horas descansando ou dormindo nesse mesmo período. O albatroz, um pássaro enorme que parece um avião e que pode viajar dezenas de milhares de quilômetros em uma única jornada, consegue atingir o sono REM *durante o voo*. E os hipopótamos? Eles dormem embaixo d'água, emergindo inconscientemente para respirar. Até as flores têm um relógio interno, codificado em suas células, que lhes diz quando devem abrir e fechar. Assim como há variados organismos por aí, também há diversas categorias de ritmos de sono.

Nós, humanos, somos “dormidores” muito sem graça: a maioria dos adultos precisa de um mínimo de 7 horas de sono por noite¹ e nem conseguimos nadar enquanto dormimos. E talvez ainda mais do que os hipopótamos e as flores, temos dificuldade para dormir. Um grande motivo para isso é que nossos ciclos naturais de sono estão fora de sintonia.

Antigamente, os ciclos humanos de sono estavam atrelados mais firmemente ao mundo natural. Acordávamos com a luz da manhã e começávamos a dormir quando o sol se punha. Depois, descobrimos o fogo e tudo foi montanha abaixo a partir de então. Agora temos eletricidade, tecnologia, compromissos que não são muito governados pelo mundo

natural, mas pelo novo mundo digital que criamos. Precisamos responder a e-mails, assistir à Netflix, correr atrás dos nossos desejos. Não somos mais os caçadores-coletores que acordavam e iam dormir com o sol. Temos empregos que nos fazem acordar cedo e ir dormir tarde. Somos inundados pela luz artificial que nos chega por meio das lâmpadas, telas de celular e notebooks até um horário muito mais tarde, em que nossos ancestrais distantes já estariam dormindo profundamente. Se nossos ritmos biológicos naturais pudessem ser nosso chefe, talvez dormir e acordar seria tão fácil como é para as flores.

Seria a solução largarmos a eletricidade para trás, morar na floresta e dormir e acordar com o sol novamente como nossos ancestrais? Talvez! Um estudo de caso realmente criativo descobriu que os participantes de uma pesquisa que acamparam nas matas do estado do Colorado, EUA, por uma semana sem poder usar luzes artificiais à noite (nada de lanternas de nenhum tipo) mostraram uma mudança de 69% em seu ritmo biológico de dormir e acordar em comparação com aqueles que ficaram em casa.² Mas meu palpite é que a maioria das pessoas, mesmo aquelas com grandes dificuldades para dormir, provavelmente não está disposta a cortar totalmente as relações com o mundo civilizado para resolver seu problema. Precisamos encontrar uma forma, dentro deste mundo moderno, elétrico, digital, que nunca dorme, interconectado e rápido para estabilizar e resincronizar nossos propulsores de sono e assim, conseguir ter aquele tipo de sono restaurador do qual ainda precisamos como humanos.

É por isso que começaremos este projeto de consertar seu sono logo pela manhã. Quando alguém tem problema para dormir, muita atenção é dada ao sono em si. Mas preparar-se para ter um ótimo sono não começa ao dormir, ou uma hora antes disso, ou seja lá quando você começa a se preparar para dormir. Começa no minuto em que você acorda.

Quando você acorda?

Às 5h? Às 7h? Ao meio-dia?

Se está esperando ouvir um discurso sobre “Deus ajuda quem cedo madruga”, não será de mim. Trabalho com inúmeras pessoas a cada ano em nossa clínica na UCSF, criando soluções individualizadas para a insônia e outras dificuldades de sono. E eu raramente digo a qualquer um que é necessário acordar cedo ou realmente a qualquer horário específico. Não me importo com o horário em que você acorda. Importo-me apenas que acorde no *mesmo horário* todos os dias.

Meu filho mais novo tem 5 anos. Menciono isso para deixar claro que tenho um despertador natural e incontrolável embutido em minha vida. Mesmo nos fins de semana mais preguiçosos, eu não conseguiria dormir até mais tarde, mesmo que quisesse. Mas ainda que não tivesse esse queridinho aparecendo à minha cama às 6h em ponto, pedindo panquecas e querendo falar de algum Vingador da Marvel, não tentaria dormir até mais tarde. Nos fins de semana — não mais. Os suntuosos domingos dorminhocos da minha vida antes de ser pai estão bem longe no passado, e isso se deve aos dados.

Se você é como a maioria das pessoas (e como eu antes da ciência do sono se tornar minha carreira), você passa a semana de trabalho dormindo um pouco menos e tenta “recuperar” nos fins de semana (ou sempre que tem dias de folga) ao dormir uma ou duas horas a mais. Essa dívida de sono, construída ao longo da semana, é chamada “jet lag social”. Os adolescentes são o exemplo mais notável disso. Ainda não há adolescentes na minha casa (graças a Deus!), mas com certeza me lembro de ter sido um. Além das alterações de humor e da ansiedade, lembro-me de dormir até mais tarde, muito. É comum que os adolescentes sintam uma mudança em seu ritmo de sono, conhecida como “fase de sono atrasado”, que aumenta sua preferência biológica para ir dormir e acordar mais tarde. Enquanto isso, as aulas no colégio começam cedo, muito mais cedo do que os adolescentes querem acordar, biologicamente. Isso produz a *dívida de sono* ao longo da semana,

que é compensada dormindo-se mais no fim de semana. “Recuperar” o sono dessa forma faz sentido lógico: se você está com sede, beba mais água. Se está cansado, dê mais sono ao seu corpo. Porém, infelizmente, para alguém que está tendo dificuldade para dormir, tal estratégia quase sempre dá errado. Além de não dar certo, ela pode se virar contra você.

Seu corpo adora prever sua próxima ação ou necessidade. Ele produz insulina ao prever uma refeição e melatonina ao prever o sono. Ele sabe fazer isso pelos sinais em seu ambiente e rotina. Sinais que começam assim que abre os olhos e que vão se acumulando ao longo do dia. Se sua rotina é irregular, seu corpo fica confuso sobre o que precisa fazer e como deveria estar usando seus recursos. Não, você não precisa se tornar um autômato fazendo as mesmas coisas todos os dias, comendo a mesma comida etc.! Mas estabelecer um horário para acordar é a *coisa número um* que faço com as pessoas que vêm à clínica do sono. E isso porque é o regulador mais potente de dois processos naturais internos que causam o sono.

⌋ O que nos faz dormir?

Você tem dois “causadores” principais do sono: o *impulso homeostático do sono* e o *ritmo circadiano*. Esses dois processos naturais e internos em seu corpo trabalham juntos (embora sejam independentes) para mantê-lo acordado quando necessário e dormindo quando necessário. Eles ainda precisam estar em sincronia para você ter um sono ótimo. Quando estão desregulados, você começa a ter problemas.

Seu impulso homeostático do sono é basicamente uma “pressão” para dormir que se acumula quanto mais ficar acordado. Imagine uma bexiga. Está achatada e vazia quando você abre seus olhos pela manhã. À medida que o dia vai passando, ela começa a inflar gradualmente, sendo preenchida com uma vontade de dormir. Quando atinge a quantidade ideal — imagine uma bexiga perfeitamente inflada — você sente a necessidade de dormir. Seus olhos ficam pesados, você deita na cama e cai no sono. Ao tirar um cochilo, está basicamente “deixando escapar

um pouco de ar” da bexiga ou aliviando um pouco daquela pressão para dormir.

O que faz com que a pressão do sono aumente? Bem, honestamente, não temos 100% de certeza. Por mais que tenhamos mapeado o cérebro humano durante o sono, ainda há muito que não sabemos em relação a ele, embora seja um dos processos biológicos mais básicos e essenciais da experiência humana. Mas uma das principais hipóteses é que nosso impulso do sono está relacionado à produção de certos neuroquímicos, subprodutos da atividade cerebral.

Um neuroquímico específico responsável pela sonolência é, acreditamos, a *adenosina*. Caso se lembre das aulas de química ou ciências, há o *trifosfato de adenosina* (ATP), a fonte de energia de todas as células vivas em nosso corpo. Enquanto você está em vigília, a adenosina é produzida no cérebro. Ao dormir, esse neuroquímico é usado. A cafeína, uma das maneiras mais comuns de nos mantermos acordados, apesar da bexiga de sono estar cada vez maior, funciona porque se engaja em uma batalha bioquímica com a adenosina no cérebro. Há basicamente uma luta entre as duas moléculas que são quebradas no cérebro, e a cafeína impede os receptores cerebrais de acessarem a adenosina. Isso dá muito certo por um tempo, mas quando o efeito vai embora, você pode ter uma onda repentina de exaustão à medida que a pressão do sono volta à cena.

Portanto, essa é a primeira parte importante: você acorda, aquela bexiga começa a inflar-se e quando a pressão de sono atinge seu nível ideal, seu corpo quer dormir. Mas seu impulso homeostático do sono não é a única coisa que regula seu ciclo. Se fosse, talvez você poderia apagar a qualquer momento do dia ou da noite, sempre que a bexiga enchesse, mesmo durante uma reunião ou ao conduzir um veículo. E isso nos leva ao *ritmo circadiano*.

Seu ritmo circadiano é, basicamente, seu “relógio-chefe” que governa o ritmo de todos os processos de seu corpo, incluindo o sono e a vigília. Todas as células do seu corpo, todos seus órgãos, até o cérebro, têm ritmos. Há um fluxo e refluxo dos processos e atividades ao longo do curso de um dia com 24 horas. O relógio-chefe que controla tudo

isso vive nas profundezas de uma área cerebral chamada núcleo supra-quiasmático, ou NSQ, que se encontra no hipotálamo, uma região pequena, porém influente do cérebro, que controla tudo, desde a liberação de hormônios à sede, a temperatura corporal e mais. Ele ainda determina seu “ritmo de alerta” ao longo do dia. Em geral, nosso estado de alerta tende a atingir um pico maior pela manhã, caindo à tarde, recuperando-se um pouco e, então, desaparecendo lentamente ao anoitecer até precisarmos dormir.

Assim, de que forma esse “relógio-chefe” decide como nos regular? São duas principalmente.

A primeira é *interna*: os ritmos de seu relógio-chefe são moldados por seus genes e pelas proteínas por eles produzidas. Sobre isso, você não tem muito controle. Está registrado em seu DNA. Como muitos outros traços (a cor do seu cabelo, sua preferência por doces ou salgados, se consegue enrolar a língua ou não), você herda uma preferência circadiana de seus pais e ancestrais. Provavelmente, você já sabe se é uma pessoa matutina ou noturna por natureza. Decerto é possível ir contra sua preferência circadiana genética, mas algumas pessoas acham isso mais desafiador do que outras. Para você, talvez sempre seja difícil ficar acordado até mais tarde. Pode ser que consiga acordar mais cedo devido a um compromisso profissional ou simplesmente porque quer aproveitar o dia, embora sempre se sinta moroso e confuso durante certo tempo, como se estivesse lutando contra as configurações pré-programadas do seu corpo. E isso se dá porque, bem, é a maneira como você realmente funciona. (Não quero desencorajá-lo ou insinuar que é uma batalha perdida, mas apenas que perceba que não há nada de errado caso tenha dificuldades ao mudar os horários de sono e de vigília.)

A segunda categoria de fatores que influencia seu ritmo circadiano é *externa*. Os “sistemas de estímulo” em seu cérebro ficam a todo momento coletando informações de seus arredores. A *escuridão* é um gatilho enorme para a sonolência. Primeiro, os fotorreceptores na retina percebem a luz ou sua falta. Essa informação viaja pelas vias neurais no cérebro até o hipotálamo, o centro de controle com o tamanho de uma

noz, que percebe o declínio do dia e chama a glândula pineal para começar a liberar melatonina, o hormônio indutor do sono que foi transformado em comprimidos e colocado nas prateleiras de farmácias para ajudar os insones a chegar à terra do sono. Isso funciona ao contrário: quando você é exposto à luz (especialmente aos raios solares diretos), o oposto acontece: a liberação de melatonina é suprimida.

Os sinais externos que influenciam o ritmo circadiano não ficam limitados à luz do dia, embora esta seja uma forte influência. Há diversos outros tipos de “pontos de referência” ao longo do seu dia que enviam sinais inconscientes, porém poderosos, ao seu cérebro sobre onde exatamente você está em seu ciclo de 24 horas, o que permite ao seu corpo otimizar-se e preparar-se para a próxima atividade, um processo denominado *arrastamento ou sincronização*. Chamamos essas poderosas deixas ambientais de *zeitgebers*, uma palavra em alemão que significa “doadores de tempo”. O termo se refere a qualquer coisa no ambiente ou na rotina de um organismo que possa alterar a precisão do seu relógio interno, ou seja, seu ritmo circadiano. Esses *zeitgebers* exercem o maior poder sobre nós: a luz do dia ou seu desaparecimento, quando comemos ou fazemos exercício, a temperatura e até as interações sociais. Tais elementos de seu ambiente ou rotina se tornam algo a que seu corpo não apenas reage, mas que *antecipa*. E ele faz isso para otimizar e maximizar a eficiência biológica.

É devido aos *zeitgebers*, que seu corpo produz cortisol ao antecipar que você acordará, antes mesmo do seu despertador tocar. Assim, quando ele tocar, sua energia já estará aumentando e você estará pronto para despertar. Seu corpo produz insulina ao antecipar a glicose inundando seu sistema durante uma refeição, antes sequer de estar perto da mesa e dos talheres. Quando estiver mastigando e engolindo sua comida, seus sistemas metabólicos estarão prontos para processá-la em energia e nutrientes. Em resposta à diminuição da luz e da temperatura à noite, além de outros sinais em sua rotina noturna, seu corpo começará a liberar melatonina antes da hora de dormir, preparando o seu sistema para o repouso.

Resumindo: nossos ritmos circadianos são o produto de diversos fatores. São, de forma parcial, geneticamente predeterminados e moldados por nossos ambientes imediatos e o mundo natural, e, ainda em parte, regulados por certos elementos de nossa rotina diária. A ampla variação que podemos observar nos ritmos circadianos humanos é interessante. Não temos total certeza do porquê as pessoas terem variações genéticas diferentes em termos de ritmo circadiano, mas certamente podemos levantar algumas hipóteses sobre por que evoluímos com preferências distintas de vigília, talvez havendo correlação com a geografia, o clima, a vigilância ou a segurança. Além disso, pode haver outros motivos não relacionados ao sono pelos quais os ritmos circadianos variam: os relógios circadianos desempenham um papel em muitos outros processos, incluindo o metabolismo, que mencionei há pouco, mas ainda o *sistema imunológico*. Uma coisa em que os cientistas circadianos e do sono estão particularmente interessados em descobrir no momento é como aproveitar os ritmos circadianos para impactar positivamente o sistema imunológico.

Por exemplo, visto que o metabolismo está vinculado ao relógio circadiano, suspeitamos que algumas pessoas possam ter respostas melhores a medicamentos quando os tomam em determinadas fases circadianas. Há, atualmente, um campo novo de estudos em torno disso: a *cronomedicina*. Se pudermos entender melhor o ritmo circadiano de cada pessoa, incluindo as suas células e órgãos, mais precisamente, talvez consigamos tratar as pessoas de uma forma mais personalizada.³

Seu ritmo circadiano é um processo biológico fundamental que ocorre dentro de você a nível químico e celular, e que impacta muitíssimo seu sono, sua saúde e sua experiência de vida como um todo. Sendo assim, quanto disso *está* de fato sob seu controle e quanto você simplesmente precisa aceitar?

Podemos “resetar” nossos ritmos circadianos?

Um homem, a quem chamaremos de Ben, telefonou certo dia para nossa clínica. Ele havia visto um vídeo divertido que eu fizera pouco antes para a revista *Wired*. O pessoal da revista havia feito toda uma série em que especialistas de diversos campos explicavam seu trabalho para pessoas em vários níveis de compreensão. Meu vídeo começava comigo explicando o sono para uma criança muito esperta de 8 anos e terminava comigo me esforçando para tentar me fazer entender para um neurocientista altamente treinado! Ben descobriu o vídeo quando estava buscando encontrar, de forma um tanto quanto desesperada, uma solução para o problema de insônia. Ele me disse que tinha um ciclo natural de sono incomum, em que ficava acordado a noite inteira e dormia o dia inteiro, como um animal noturno. Havia sido assim por anos. Ele havia tentado mudar os horários de sono e vigília, mas o corpo parecia sempre voltar a esse padrão.

Com o passar do tempo, ele descobrira algumas formas de lidar com isso. Porém, a tática principal era muito extrema: a cada duas ou três semanas, ele ficava acordado por 48 horas para “resetar” a si mesmo, de modo a conseguir permanecer acordado durante o dia para participar de eventos importantes relacionados ao trabalho. Ele queria saber se eu poderia ajudá-lo.

Ben tinha o que chamamos de “atraso de fase” e de forma muito severa. Um atraso de fase é, basicamente, quando seu ritmo circadiano não está alinhado com o resto do mundo. Algumas pessoas são noturnas por natureza (*fase atrasada do sono* é o termo técnico). Mas esse homem talvez fosse a pessoa noturna mais extrema que já vi. Ele tinha 45 anos e, segundo ele, sofria dessa condição a vida toda.

Perguntei a ele se o trabalho era compatível com esse atraso de fase. Não, foi a resposta. Ele trabalhava para uma grande empresa de seguros que exigia um horário das 9h às 17h. Era comum ele ficar olhando para o relógio, imaginando se conseguiria chegar até o fim do dia. O “reset” dele a cada poucas semanas o ajudava brevemente, mas ficar acordado

direto por dois dias era demasiado esforço. Eu estava preocupado com os efeitos de longo prazo. Sabemos agora que quem dorme pouco corre mais risco de ter todos os tipos de resultados ruins para a saúde, incluindo doenças cardíacas, obesidade, depressão e até Alzheimer e demência.⁴

Foi isto o que eu disse a Ben: “há algumas coisas que podemos fazer. Podemos tentar a terapia da luz pelas manhãs e suplementos de melatonina à noite. Há um estimulante chamado *modafinil*, que é geralmente usado para tratar o transtorno de mudança de turno e os pacientes com hipersonia, que podemos usar para ajudá-lo a permanecer alerta quando seu cérebro e corpo querem ficar dormindo. Poderíamos fazer a cronoterapia — quando o forçamos na outra direção e o privamos de sono até você *querer* dormir no horário certo —, basicamente o que já está fazendo com a estratégia de ‘reset’.

Se formos diligentes nisso, podemos conseguir alterar de maneira gradual seus horários. Mas, para ser sincero, talvez não dê muito certo em sua situação. Talvez o fato seja que este mundo não foi feito para você.”

Parece grosseiro de minha parte, eu sei. Nunca me sinto bem dando esse tipo de notícia a alguém que está sofrendo. No entanto, ao mesmo tempo, gosto de enfatizar que não é culpa do paciente. É o mundo que está sendo inflexível.

Eu queria dar opções a Ben: se ele quisesse trilhar o caminho das pedras para corrigir seu atraso de fase, eu estava disposto a tentar. Mas as pessoas com um atraso severo de fase geralmente lidam com isso de formas diferentes, como optar por trabalhos que possam desempenhar à noite. Tratei pessoas com atrasos de fase significativos e com transtornos de ritmo circadiano, em muitos casos, elas trabalhavam à noite ou em funções muito flexíveis. Vejo um número desproporcional de pessoas que optaram por trabalhos noturnos, como vigias ou programadores. Às vezes dá muito certo para elas, mas um número considerável de pessoas que tem um atraso de fase severo sofre de depressão. Elas não têm as mesmas experiências que os outros, e isso pode ser solitário.

“Podemos tentar algumas dessas intervenções”, disse a Ben, “mas ao fazermos isso, quero que você saiba que talvez lute contra isso para sempre. Em longo prazo, sugiro considerar uma profissão diferente.”

No fim, Ben adotou uma abordagem mista. Ele trabalhou para ajustar seu ritmo circadiano o suficiente para poder viver parte de sua vida durante o dia, mas também obteve uma licença médica e começou a considerar as opções para uma carreira que estivesse mais alinhada com a predisposição genética para estar no seu melhor, mais alerta e em vigília à noite.

No entanto, observe, por favor, que esse atraso de fase extremo é bastante incomum. De fato, a prevalência registrada da síndrome de fase atrasada do sono é menor que 0,2% na população em geral.⁵ (Nos adolescentes, isso chega a 15%, mas é transitório.⁶) É muito mais comum que as pessoas que se encontram nesse tipo de padrão, acordadas à noite e dormindo durante o dia, tenham fatores comportamentais que o reforcem. As pessoas que atendo na clínica (e admito eu mesmo), em geral se engajam em atividades tarde da noite que as mantêm acordadas: redes sociais, jogos, trabalho, leitura e hobbies para as quais sentem que não têm tempo durante o dia. Vejo muito disso com os artistas: eles se envolvem profundamente com um projeto e, de repente, já são 3h da madrugada.

A maioria de nós não tem um atraso de fase como o de Ben. Temos comportamentos nos quais nos envolvemos, por inúmeros motivos válidos, que perpetuam nossa luta com o sono. Temos interesses que não podemos atender durante o dia, temos pressões profissionais, filhos com suas próprias dificuldades para dormir. Então uma falta de estrutura em nossos momentos de *vigília* aumenta o problema, mantendo em circulação nosso ciclo desregulado de sono. Ficamos trabalhando até tarde, concentrados em um projeto ou cuidando do bebê e acabamos dormindo quando conseguimos para “tirar o atraso de sono”. Assim, nesse dia não conseguimos desenvolver uma pressão suficiente de sono para adormecer mais cedo, e continua o ciclo.

É aqui que os *zeitgebers* entram em cena. Com certeza, até certo ponto, seu ritmo circadiano é genético. Mas ele é maleável. *Reagirá* às pressões do ambiente e da rotina. Fatores como o horário em que acorda, quando bebe café ou chá, quando se alimenta e se exercita e o que faz rotineiramente antes de dormir como “gatilho” para o sono, podem pressionar o ritmo circadiano e alterá-lo. Apenas pense na última vez em que viajou para algum lugar com um fuso horário diferente, seja de 2 ou de 12 horas de diferença, e como lidou com isso. Meu palpite é que você tentou imediatamente alinhar seu horário com o horário local (Se não fez isso, tente da próxima vez!). Sem pensar nisso, você começou a tomar o café da manhã como sempre faz, e jantar no horário em que está acostumado. Talvez até tenha feito uma caminhada ou se exercitado no horário costumeiro. Talvez se tenha arrastado para fora da cama no segundo dia, muito embora ainda quisesse dormir, visto que o corpo estava no ritmo do fuso anterior. Se fez tudo isso, talvez tenha descoberto que se recuperou muito rapidamente do jet lag. Em 2 dias, seus horários de vigília e de sono (seu relógio interno) estavam bem adaptados ao seu novo relógio externo. Esse é um exemplo de como se ajusta o ritmo circadiano. Você o pressiona usando essas “alavancas” dentro de sua rotina, e ele responde.

Quando as pessoas vêm à minha clínica, a *primeira coisa* que faço é pedir a elas que escolham um horário para acordar e se prendam a ele 7 dias por semana. Eu começo com isso, pois é a ação mais eficaz que a maioria das pessoas pode fazer para resolver o problema de insônia. O segredo é a consistência. Seu corpo anseia por ela, e ela pode trazer efeitos poderosos. Contudo, muitos têm dificuldade com isso. Pode ser um ajuste difícil de fazer. Estamos sempre tentando “manipular o sistema” naquele dia, naquela noite. Você não dormiu direito à noite? Então acordará mais tarde para compensar. Parece lógico. Mas, na verdade, é a pior coisa que pode fazer.

⌋ Pare de criar um jet lag proposital!

Se você acorda às 6h alguns dias e às 9h em outros, está bagunçando seu ritmo circadiano. Está colocando a si mesmo, de forma intencional, em um estado de jet lag. É como se voasse por três fusos horários a cada sábado, tentando se aclimatar e pegando o voo de volta logo em seguida.

Muitos de meus pacientes me dizem: “eu *sei* que devo acordar no mesmo horário todos os dias, mas...” *Simplesmente não consigo. É difícil demais. Estou cansado demais. Meu horário no trabalho é imprevisível.* Entendo. E, honestamente, caso não tenha insônia, talvez dormir até mais tarde no fim de semana seja bastante aceitável. Assim como tomar aquela taça extra de vinho, comer aquele pedaço a mais de pizza ou aquela porção adicional de sorvete, pode ser uma indulgência deliciosa que faz a vida digna de ser vivida. Mas se veio à minha clínica (ou se está lendo este livro), quer dizer que as coisas não estão dando muito certo no quesito sono. Se for esse o caso, então precisa tentar acordar sempre no mesmo horário. Sendo assim, quando os pacientes me dão um milhão de motivos pelos quais isso não funciona para eles, é isto o que digo:

É você quem escolhe o horário. Quando as pessoas vêm ao meu laboratório, eu pergunto, “se você tivesse que se comprometer com um horário, qual seria?” Responda a essa pergunta agora. Não exigirei que você tenha que acordar cedo, ou em qualquer horário específico. Encontre um horário que se alinhe com sua agenda, que lhe permita trabalhar, cuidar dos filhos e de qualquer outra coisa necessária. Decidido isso, use um despertador. Há muitos tipos de despertadores. Tenho filhos pequenos, que são despertadores humanos. (Porém, são muito caros, então não os sugiro, caso esteja apenas tentando resolver a insônia.)

Não se estresse — temos margem de segurança. Se você ajustou o despertador para as 8h, e acaba acordando às 8h15 em um sábado, isso não arruinará seu progresso. Tudo bem ter um pouco de flexibilidade e