



Mude seus  
horários,  
mude sua  
vida



CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

K96m

Kshirsagar, Suhas

Mude seus horários, mude sua vida [recurso eletrônico]/ Suhas Kshirsagar, Michelle Seaton;  
tradução de Beatriz Medina. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

recurso digital

Tradução de: Change your schedule, change your life

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-431-0921-3 (recurso eletrônico)

1. Ritmos circadianos - Aspectos da saúde. 2. Medicina ayurvédica. 3. Ritmos biológicos. 4. Livros eletrônicos. I. Seaton, Michelle. II. Medina, Beatriz. III. Título.

19-61159

CDD: 612.022

CDU: 612.014

---

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)

[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)

# Sumário

Prefácio por Deepak Chopra

1. Não é você, são seus horários

2. O relógio biológico

3. Escute seu corpo

4. Dormir é o melhor remédio

5. A rotina de sono certa para você

6. Você é quando você come

7. A alimentação certa para você

8. O exercício certo na hora certa

9. O exercício certo para você

10. Seu corpo em cada estação do ano

11. As estações da vida

12. Como construir o dia perfeito

Agradecimentos

Notas

Sobre o autor

Informações sobre a Sextante

## PREFÁCIO

por Deepak Chopra



Quando escrevi *Saúde perfeita*, em 1991, que define os princípios do ayurveda para a vida cotidiana, eu não sabia se os leitores aceitariam fazer escolhas de estilo de vida que fossem tão diferentes do padrão básico ocidental. Mas fui incentivado pelo interesse natural que as pessoas tinham de descobrir qual é o seu tipo de corpo – a porta de entrada básica para o ayurveda –, que a partir daí leva à alimentação personalizada e às rotinas sazonais. Mais importante ainda, *Saúde perfeita* se concentra na consciência como o agente mais poderoso para mudar corpo e mente. Um ayurveda baseado na consciência vai muito além da ideia de ayurveda como “medicina alternativa” – trata da evolução da pessoa em todas as dimensões: física, mental e espiritual. Nas lendas do ayurveda, há práticas intensas que supostamente criavam imortais; no ayurveda real, você percebe sua condição de imortal logo no início, derrotando a ilusão de nascimento e morte.

No entanto, a medicina no Ocidente – e cada vez mais na Índia, na China e no Oriente em geral – não tem dado importância à expansão da

consciência. Muito pelo contrário! A ideia é inventar uma espécie de rede de segurança baseada em comer os alimentos certos, fazer a quantidade ideal de exercícios físicos, gerenciar o estresse e controlar as várias influências negativas, como fumar e beber, que prejudicam a saúde e reduzem a expectativa de vida. Nesse aspecto, a sociedade parou de evoluir, penso eu, porque a noção de evitar riscos se baseia na ansiedade. O bem-estar se torna um estado inseguro fadado a ser temporário em razão dos muitos ataques provenientes do ambiente que nos cerca.

O ayurveda não contradiz essas medidas para obter bem-estar, mas o foco primário é o equilíbrio holístico, que leva a uma confiança profunda na natureza a partir da conexão do corpo com o ambiente que o cerca. Toda a tradição da sabedoria indiana se resume em dar fim à separação e viver na consciência da unidade. Não que a unidade seja um prêmio obtido depois de uma vida inteira de prática árdua. Em vez disso, a unidade é o estado básico da existência, do qual nos separamos. Retornar ao estado básico ou ser autêntico deve envolver um modo natural de vida que mantenha o corpo e a mente em equilíbrio enquanto evoluem.

Não se pode esperar de nenhum sistema de “medicina alternativa” que traga a consciência da unidade. Aproxima-se mais da verdade o uso da palavra sânscrita *upaveda*, na qual *veda* significa “o ensinamento sobre a realidade”, e *upa*, “perto de”. *Upaveda* não é um ensinamento espiritual puro, mas um acessório ou auxílio que chega perto do ensinamento puro. No Ocidente, isso soa como um papel dúbio da medicina, porque a medicina científica, em essência, equivale a levar o carro ao mecânico para consertar. De fato, a abordagem mecanicista ensinada na faculdade de medicina é vista com orgulho: o bom médico ignora o mundo instável e pouco confiável dos sentimentos do paciente e de seus pensamentos, hábitos, tendências ou qualquer coisa que seja considerada subjetiva. Até a psiquiatria, que é a especialidade que atravessa a fronteira do mundo interior do paciente, se tornou, em grande medida, uma questão de relacionar sintomas com o medicamento adequado, ainda que se saiba

que os tratamentos medicamentosos raramente curam – se é que curam – os transtornos mentais subjacentes.

Quando não estão no consultório médico, as pessoas passam pouquíssimo tempo do seu cotidiano examinando o estilo de vida em que foram criadas, muito menos buscando o ideal ayurvédico, que é ter consciência diária da mente, do corpo e das circunstâncias mutáveis. Essa consciência, no sentido da atenção plena (*mindfulness*), não é o mesmo que ficar ansioso com o que você come e com o modo como se sente. Quando se leva a sério o “*upa*” de *upaveda*, a rotina seguida todos os dias e a cada estação do ano ajuda a atingir um nível mais alto de bem-estar em todas as frentes.

Chegando agora ao foco deste livro, a medicina ocidental vem passando por sua própria revolução silenciosa com o surgimento da cronobiologia, o estudo do modo como o tempo afeta a fisiologia de maneiras brutais e sutis. Como os indícios provam cada vez mais, o timing, o momento em que se faz alguma coisa, rege tudo dentro do corpo. Cada processo em trilhões de células é regulado por um relógio interno ou biológico – muito parecido com aquele descrito nos textos védicos. De fato, a importância fundamental do ritmo circadiano (que ocorre em um período de 24 horas) talvez seja o elo entre as antigas práticas ayurvédicas e a cura da moderna epidemia de doenças crônicas.

Em 2017, três fisiologistas ganharam o Prêmio Nobel por quatro décadas de pesquisas para desvendar os mistérios do ritmo circadiano na biologia. Eles descobriram que o ritmo diurno da natureza afeta o funcionamento das células de plantas, animais e seres humanos – e até de algumas bactérias unicelulares. Genes específicos mudam a função celular de acordo com a hora do dia. Embora essa descoberta pareça esotérica, o novo campo da cronobiologia tem aplicações práticas com consequências revolucionárias para o futuro do bem-estar.

Já foi comprovado que escolhas de estilo de vida mudam a expressão de nosso DNA, mas o que aprendemos há pouco tempo é que não basta comer bem, exercitar-se algumas vezes por semana e ter um sono de

qualidade. Como ensina o ayurveda há séculos, é preciso saber qual cronograma das atividades diárias funciona *a favor* de sua fisiologia e não contra ela.

É essa percepção que torna este livro um acréscimo tão valioso ao conhecimento crescente sobre o ayurveda no Ocidente. Apesar de todos os conselhos úteis sobre como prevenir problemas de saúde, a rotina de milhões de pessoas é trabalhar muitas horas, comer às pressas e dormir mal, com o celular ao lado da cama. A “doença do tempo” (*time sickness*) se infiltra na realidade cotidiana, ou seja, essas pessoas vivem de olho no relógio e estão sempre preocupadas com prazos e assoberbadas com uma lista imensa de demandas.

Essas expectativas nada realistas em torno do estilo de vida se tornaram algo aceitável, mas novas pesquisas médicas estão derrubando o pressuposto de que nosso corpo pode se adaptar ao anormal. O desequilíbrio crônico tornou-se uma situação comum que afeta todas as células, e os principais culpados são o estresse crônico e a inflamação de baixo grau. Se os palpites dos principais pesquisadores se confirmarem, talvez seja verdade que literalmente todos os transtornos ligados ao estilo de vida, como cardiopatia, obesidade, hipertensão e diabetes tipo 2, tenham instalado suas raízes anos ou décadas antes que os sintomas apareçam. Essas raízes são o desequilíbrio causado em nível sutil pelo estresse cotidiano, que já consideramos praticamente natural, e a inflamação crônica, tão escondida que poucas pessoas a notam.

A prescrição ayurvédica para o estado de desequilíbrio, que se aplica tanto ao estresse quanto à inflamação, é restaurar o equilíbrio e depois permitir que a preferência natural do corpo-mente por permanecer em equilíbrio faça o resto. Em termos práticos, precisamos mover, nutrir e descansar o corpo em sincronia com o ritmo da natureza. Quando fazemos isso, fica mais fácil adormecer à noite e nos levantarmos de manhã, manter um peso adequado e resistir a alimentos tentadores mas nada saudáveis. Também se torna mais fácil nos desligarmos das distrações e encontrar mais tempo para nossas metas pessoais.

O ayurveda ensina há milênios que existe uma conexão entre mente e corpo, baseada na unidade de todos os processos naturais. Hoje, o Dr. Suhas G. Kshirsagar lidera a próxima onda do ayurveda no Ocidente. Ao apresentar um conhecimento profundo da cronobiologia, este livro vislumbra um futuro no qual cuidar de si mesmo se tornará muito mais importante do que recorrer a um médico para consertar os danos depois que os sintomas aparecerem.

Quando o cuidado consigo mesmo se baseia na autoconsciência, nos aproximamos do ideal ayurvédico apresentado pelos antigos *rishis* ou sábios. Pessoas como o Dr. Kshirsagar mantêm vivo esse ideal e, o mais importante, promovem a evolução do autocuidado exatamente no momento em que se faz mais necessário. Eu o considero um *upaguru*, um mestre que se senta junto aos alunos e os guia com amor e compaixão.

# 1

## NÃO É VOCÊ, SÃO SEUS HORÁRIOS



Diga-me qual é sua rotina diária e eu lhe direi quanto você se sente saudável. Diga-me quando come e lhe direi se é fácil ou difícil para você manter o peso. Diga-me quando pratica exercícios físicos e lhe direi se está fortalecendo ou desgastando os sistemas de seu organismo. Diga-me quando desliga a televisão ou o computador à noite e lhe direi até que ponto você é sensível ao estresse. Diga-me a que horas pega no sono e lhe direi se precisa de café para ter mais energia à tarde ou se fica impaciente com as pessoas que ama no fim de um longo dia.

Parece magia, mas não é. Mais e mais pesquisas científicas revelam que nosso corpo está intimamente ligado ao ritmo circadiano de luz e escuridão até o nível celular. Esses estudos mostram que quando comemos é tão importante quanto o que comemos, que quando adormecemos é tão importante quanto o tempo que passamos dormindo e que quando malhamos é tão importante quanto o volume de exercícios que praticamos. O horário de nossas atividades diárias determina nosso peso, vigor, saúde geral e estado de espírito. Não acredita? Há décadas os pesquisadores do diabetes sabem que um modo simples de provocar obesidade em camundongos de laboratório é acordá-los e alimentá-los

durante o ciclo do sono. Além disso, os camundongos engordam depois de uma semana se os pesquisadores simplesmente os expuserem à luz fraca quando deveriam estar dormindo.<sup>1</sup>

Ainda não acredita? Pense na última vez que viajou para longe e experimentou um jet lag. Como se sentiu? Quem já passou por um jet lag sabe que os sintomas podem ir muito além da alteração do sono. É comum ter prisão de ventre, dor de barriga, confusão cognitiva, pouca energia e aumento de sensibilidade ao estresse. Um estudo recente chegou a ligar o jet lag ao ganho de peso, porque a desorganização dos horários causada pelas viagens de longa distância confunde os micróbios do intestino.<sup>2</sup>

São justamente estes sintomas – ganho de peso, insônia, exaustão, estresse, depressão – que levam as pessoas à minha clínica. E, se você está lendo este livro, aposto que eles lhe parecem bastante familiares também. Por causa das exigências dos empregos modernos e da conectividade 24 horas por dia, sete dias por semana, muitos vivemos num estado constante de jet lag autoimposto: dormindo, comendo e fazendo exercícios em horários que não coincidem com o ritmo natural do corpo. Mas há uma boa notícia, e vou lhe dizer o que digo a todos os meus pacientes: *o problema não é você, são seus horários*. Há um modo mais fácil de emagrecer, ter mais energia e dormir melhor à noite. Se trabalhar a favor do ritmo natural de seu corpo e não contra ele, você pode criar um cronograma diário que transformará sua saúde e sua vida.

## O ritmo circadiano

Os fisiologistas sabem que o corpo tem um ritmo natural, o chamado ritmo circadiano, que opera num ciclo de quase 24 horas e se reinicia toda manhã, quando você percebe a luz do dia. Esse ritmo indica ao corpo quando digerir os alimentos, como se preparar para dormir e como regular tudo no organismo, como pressão arterial, metabolismo,

produção de hormônios, temperatura corporal e reparo celular. As células da pele também se reparam e se regeneram segundo um cronograma diário. Até a população de micróbios do trato intestinal muda profundamente no decorrer de um único dia. Certas cepas de bactérias intestinais proliferam durante o dia e outras predominam à noite.

A cada hora do dia, o funcionamento do corpo muda. As células e os sistemas são preparados para fazer coisas diferentes dependendo da hora do dia ou da noite. Assim, sabemos que você chega ao ciclo mais profundo do sono por volta das 2h e que a temperatura corporal é mais baixa perto das 4h. O aumento mais agudo da pressão arterial acontece lá pelas 6h45, e é mais provável que o intestino funcione às 8h30. Às 10h, o estado de alerta mental tem um pico, e a digestão opera com mais eficiência ao meio-dia. Coordenação, tempo de reação e força cardiovascular aumentam à tarde, enquanto a digestão se reduz. Depois do pôr do sol, a pressão atinge o ponto mais alto do dia, juntamente com a temperatura do corpo. Lá pelas 21h, o cérebro começa a liberar melatonina, e a velocidade da digestão cai pela metade. Às 22h30, os movimentos intestinais são suprimidos, e a digestão se arrasta. Isso acontece ou deveria acontecer todo dia. É por isso que o corpo fica tão confuso quando você atravessa fusos horários. A luz muda, e o organismo perde a bússola que controla todas essas funções corporais.

Isso é fascinante, porque nos achamos muito isolados da natureza. Vivemos em casas com temperatura controlada e trabalhamos em salas fechadas ou em cubículos dentro de espaços maiores fechados. Mesmo assim, todos os sistemas do corpo mudam num padrão diário previsível. Seu corpo está sempre tentando coordenar todos os seus sistemas segundo um relógio central, usando a luz natural disponível. Na natureza, todos os organismos operam dessa forma cíclica, e um novo campo da biologia chamado cronobiologia estuda as várias maneiras pelas quais organismos diferentes funcionam de acordo com o ritmo circadiano.

Hoje os pesquisadores estão estudando de que modo hábitos cotidianos interagem com o ritmo circadiano e já descobriram que os horários em que realizamos nossas atividades podem desorganizá-lo profundamente. Ficar acordado até tarde assistindo à TV ou trabalhando leva o corpo a pensar que a noite ainda não começou. Fazer uma refeição mais pesada à noite tem o mesmo efeito. São ações que retardam o ciclo e perturbam o sono, mas mesmo assim você força o corpo a despertar de manhã cedo quando o alarme toca. A falta de exercícios físicos e de luz natural desorganiza ainda mais o ritmo circadiano, o que, por sua vez, perturba tudo, da digestão à secreção de hormônios e ao sistema nervoso.

Muitos pacientes meus costumam ficar acordados até a meia-noite, trabalhando e beliscando algum lanchinho, e ainda se surpreendem quando só conseguem dormir depois de 1h. Então, saem da cama se arrastando às 6h e não entendem por que não conseguem comer nem se concentrar de manhã. Algumas horas de desvio do ritmo natural do corpo não parecem muita coisa, mas vejamos de outro ponto de vista: se você só dorme entre 1h e 6h, é como se atravessasse os Estados Unidos de Leste a Oeste e depois voltasse antes de trabalhar. Não surpreende que se sintam mal.

Muitos de nossos sintomas físicos mais comuns são criados ou exacerbados pelos horários modernos, que não combinam com as necessidades do corpo. Felizmente, os fisiologistas fizeram diversas pesquisas sobre o relógio biológico e o modo como o comportamento fortalece ou atrapalha os sinais enviados por esse relógio. Esse é o novo campo da cronobiologia, que aponta caminhos para criarmos um cronograma de atividades diárias que nos mantenha saudáveis e cheios de energia.

## Como o seu corpo sabe as horas

Seu corpo sempre sabe que horas são, mesmo que você não saiba. Parece absurdo pensar que você não sabe que horas são. Provavelmente, você está hiperatento à hora em cada momento do dia. Tem que pegar o metrô ou deixar os filhos na escola. Tem uma reunião daqui a 15 minutos e um telefonema daqui a uma hora. Precisa chegar à lavanderia antes que feche. Você tem prazos para os projetos, reservas para o jantar e um despertador (ou dois) para acordá-lo toda manhã. Meus pacientes me dizem que estão sempre atentos ao tempo e que o relógio dita praticamente todas as atividades cotidianas.

Mas há dentro do corpo um tipo diferente de relógio que controla todas as células e sistemas. Para entender como ele funciona, é preciso entrar no cérebro e no hipotálamo.

O hipotálamo fica no centro do cérebro e é responsável por regular todos os sistemas do organismo. Ele ativa a reação de luta ou fuga quando você sente tensão ou detecta perigo. Ele lhe diz quando você está com fome ou com sede. Quando começa uma dieta de restrição, é o hipotálamo que lhe diz que você está passando fome por comer de forma diferente. Talvez você saiba que não está passando fome, mas o corpo sinaliza para o cérebro que não está recebendo a mesma quantidade de comida que recebia antes. Quando inicia uma nova rotina de exercícios físicos, o corpo avisa ao cérebro que está com fadiga muscular e estresse cardiovascular, e o hipotálamo insiste em que você pare. E, quando fica acordado até tarde trabalhando num projeto, é o hipotálamo que lhe diz que está com sono e entediado. Portanto, essa parte do cérebro consegue ler os sinais do corpo e tenta afetar seu comportamento para manter tudo igual ao que era ontem.

O hipotálamo também regula todo tipo de coisa que não controlamos conscientemente, como a temperatura do corpo, o equilíbrio hormonal e o metabolismo. Todas as mudanças nesses parâmetros acontecem em horas previsíveis do dia. Por exemplo, a temperatura do corpo é mais alta ao anoitecer; depois, cai durante a noite e chega ao ponto mais baixo pouco antes da aurora. A pressão arterial tem um aumento súbito

quando acordamos pela manhã e depois vai aumentando aos poucos no decorrer do dia para cair durante a noite. O aumento rápido da pressão pela manhã acontece na hora em que as plaquetas do sangue têm mais aderência, o que explica por que tantos infartos acontecem de manhã cedo. O nível de cortisol também muda em horas previsíveis. O cortisol é um esteroide produzido pelo próprio organismo. Também chamado de “hormônio do estresse”, chega ao nível mais baixo quando vamos nos deitar e se acumula durante a noite. Ele é parcialmente responsável pela resposta inflamatória do organismo, e não é por acaso que suas dores pioram quando você se levanta ou que você se sente mais inchado pela manhã. O nível de cortisol vai diminuindo ao longo do dia e sobe levemente depois de cada refeição.

A motilidade colônica, que é um nome rebuscado para os movimentos do intestino, também muda ao longo do dia. De manhã cedo, o cólon acorda e se move no triplo do nível normal de atividade, com resultados previsíveis. É por isso que tanta gente tem prisão de ventre quando está passando por jet lag. O horário inadequado das refeições também confunde o cólon. À noite, o cólon descansa, e os movimentos intestinais são suprimidos. O humor e as ondas cerebrais também se alteram no decorrer do dia e da noite.

Para regular os sistemas do organismo, seu hipotálamo recebe dicas tanto dos tecidos e órgãos do corpo como do ambiente. Quando sente cheiro de comida, você tem fome; quando vislumbra o perigo, fica tenso e com energia para agir. Tudo isso é verdade. Mas não vamos esquecer o sinal mais insidioso que o cérebro absorve o dia inteiro: a presença de luz.

Há uma parte pequena do hipotálamo, chamada núcleo supraquiasmático (NSQ), encarregada de notar a luz. Tem mais ou menos o tamanho de um grão de arroz e contém cerca de 20 mil neurônios. Os fisiologistas entenderam há tempos que esses neurônios reagem à luminosidade e regulam os sistemas do organismo com base na luz e na escuridão. Quando a claridade atinge a retina do olho pela manhã, o NSQ avisa ao corpo que amanheceu. À noite, o NSQ manda