

NICK LITTLEHALES

SONO

**Mude seu modo de dormir
em 90 minutos**

Tradução de Ryta Vinagre

ROCCO

SUMÁRIO

Para pular o Sumário, clique [aqui](#).

Introdução: Não desperdice seu valioso tempo dormindo

PARTE UM: OS INDICADORES-CHAVE DA RECUPERAÇÃO DO SONO

- 1 O relógio não para
Os ritmos circadianos
- 2 Depressa e lentamente
O cronotipo
- 3 Um jogo de noventa minutos
Dormir por ciclos, não por horas
- 4 Aquecimento e relaxamento
Rotinas pré e pós-sono
- 5 Pedido de tempo!
Redefinindo os cochilos: harmonia entre atividade e recuperação
- 6 O kit para dormir
A reinvenção da cama
- 7 Sala de recuperação
O ambiente para dormir

PARTE DOIS: R90 EM PRÁTICA

- 8 Uma dianteira na corrida
Usando seu programa de recuperação R90
- 9 Dormindo com o inimigo

Distúrbios do sono

10 O time de casa

O sexo, os parceiros e a família moderna

SEU RECORDE PESSOAL

Notas

Agradecimentos

INTRODUÇÃO

Não desperdice seu valioso tempo dormindo

Na livraria de meu bairro, quando perguntei onde ficava a seção sobre sono a quem atendia no balcão, ela me olhou intrigada, virou-se para o computador e apontou-me, depois de alguma procura, o que torcia para que fosse a direção certa. Quatro lances de escada acima, em um canto escuro e empoeirado, enfim encontrei: uma pequena coleção de volumes acadêmicos sobre a ciência do sono, além de alguns títulos sobre sonhos e o que significam — interpretações da Nova Era a respeito de um antigo processo.

Minha esperança é que não seja nessa seção que você tenha encontrado este livro.

Está acontecendo uma revolução sobre o sono. Por muito tempo, foi um aspecto de nossa vida que subestimamos, e padrões históricos sugerem que demos uma importância cada vez menor ao sono em si (certamente destinando menos horas a ele). Mas um crescente corpo de pesquisa científica traça agora ligações entre nossos maus hábitos de sono e uma variedade de problemas psicológicos e de saúde, de diabetes tipo 2, doença cardíaca e obesidade a ansiedade e estafa. Está na hora do sono assumir seu lugar sob os holofotes. Está na hora de olhar este essencial processo de recuperação mental e física, e ver como podemos melhorá-lo para que possamos obter o máximo de nosso dia despertos sendo mais eficientes no trabalho e dando nosso melhor nos relacionamentos com familiares e amigos e assim nos sentirmos ótimos.

Até meados dos anos 1990, saíamos impunes dessa. A

maioria de nós tinha como certos dois dias consecutivos de folga (conhecidos como fim de semana). Nosso trabalho terminava quando deixávamos o escritório — ou o local onde trabalhávamos —, e muitas lojas fechavam as portas aos domingos. Depois veio uma importantíssima mudança no estilo de vida. A internet e o e-mail alteraram para sempre como nos comunicamos, consumimos e trabalhamos, e os telefones celulares, inicialmente apenas dispositivos para dar telefonemas e mandar mensagens de texto, logo se metamorfosearam nos pequenos reservatórios de luz azulada para os quais agora passamos tanto de nosso tempo olhando. A ideia de estar constantemente conectado tornou-se uma realidade, nasceu a mentalidade de trabalho 24/7 e tivemos de fazer ajustes para acompanhar. Estimulação excessiva com cafeína, soníferos para relaxar e se desligar, queimar a vela dos dois lados — a ideia tradicional de uma noite com boas oito horas de sono virou uma espécie de lenda.

O resultado tem sido mais estresses e tensões nos relacionamentos e na vida familiar. Não só isto, alguns cientistas e pesquisadores relacionam nossa falta de tempo de recuperação física e mental a um aumento tangível em muitas doenças e distúrbios. Tinha de dar em alguma coisa.

Sou *coach* de sono desportivo. É um trabalho que não deve aparecer no centro vocacional de sua cidade, e em grande parte é assim porque foi um papel que consegui criar para mim.

Esta jornada começou no final dos anos 1990, quando fui diretor de vendas e marketing internacionais do Slumberland, o maior grupo europeu dedicado ao conforto durante o sono. Fiquei intrigado com o que o melhor time de futebol do país fazia em relação ao sono e à recuperação. *Eles devem ter uma abordagem sofisticada para tudo isso*, pensei, e para descobrir escrevi ao Manchester United, um clube que agora pertence à família Glazer (que também é

dona de uma franquia da NFL, a Tampa Bay Buccaneers). Por acaso, eles não faziam nada. A resposta do treinador do Manchester United, Alex Ferguson — que logo faria história liderando o time a níveis de sucesso sem precedentes —, foi uma pergunta: se eu estaria interessado em dar uma olhada pessoalmente.

O sono não era considerado um fator de desempenho na época, mas tive a sorte de a ciência desportiva ter começado a participar mais do jogo e de ter atiçado a curiosidade de um dos maiores treinadores de todos os tempos. Fui igualmente afortunado por poder trabalhar com um jogador que sofria de um problema nas costas, e fizemos alguns ajustes em sua rotina e nos produtos. Não se pode curar uma lesão nas costas com um colchão, naturalmente, por mais que alguns fabricantes aleguem tal coisa, mas consegui provocar um impacto positivo na gestão do problema do jogador.

Fiquei cada vez mais envolvido com o clube, até fornecendo alguns produtos e conselhos a Ferguson, bem como a alguns dos jogadores mais famosos, inclusive David Beckham e Ryan Giggs. Esta abordagem de cima para baixo, em que todos, da equipe técnica aos jogadores, usam os métodos e produtos que recomendei, é a que implemento até hoje.

Nesta época, eu estava em vias de deixar minha função no Slumberland. O mundo do sono começara a me envolver para além da simples venda de produtos. Fui presidente do UK Sleep Council, organização para a educação de consumidores criada para aconselhar e promover uma qualidade de sono melhor, o que mais tarde foi útil a meu estudo, e foi quando conheci Chris Idzikowski, importante especialista nesta área, que passou a ser um valioso amigo e colega de trabalho. Enquanto isso, a imprensa tinha cunhado o nome de meu trabalho, chamando-me de o “*coach* de sono” do Manchester United. “O que ele está fazendo”, perguntaram, “colocando os jogadores na cama à

noite?” Na verdade, eu fazia coisas como implementar a provável primeira sala do planeta para recuperação de sono no centro de treinamento. Agora muitos times importantes as têm, é claro, mas esta foi a primeira.

A notícia se espalhou. Os jogadores do Manchester United na seleção inglesa que competiram na Copa do Mundo e no Campeonato Europeu de Futebol logo encaminharam a mim executivos e fisioterapeutas da Confederação de Futebol inglesa. Trabalhei com a organização, fornecendo novos produtos relacionados ao sono e aconselhando jogadores sobre uma melhora em seus hábitos. E comecei a trabalhar com vários outros times, que reagiam à nova ciência desportiva e mudavam a abordagem ao jogo. Mais tarde, eu trabalharia com a Federação de Ciclismo britânica e com o Team Sky [hoje Team INEOS], inclusive em suas campanhas de sucesso no Tour de France. Projetei kits portáteis de dormir para os corredores, em vez de usarem as camas nos quartos de hotel. Fui chamado por atletas olímpicos e paraolímpicos britânicos e por atletas em esportes como remo, vela, bobsled, MBX e cyclocross, bem como equipes de rugby, cricket e muitos outros times de futebol.

Esta revolução no mundo desportivo não se limitou à Grã-Bretanha; afinal de contas, o sono é universal. Fui convidado a colaborar com importantes clubes de futebol europeus, como o Real Madrid, onde aconselhei sobre a adaptação das luxuosas estações de treinamento nos apartamentos dos jogadores no clube para as salas de recuperação ideais de alguns dos melhores jogadores do mundo. Trabalhei com a equipe feminina de bobsled holandesa antes da Olimpíada de Inverno de 2014 e treinei ciclistas de lugares tão distantes como a Malásia.

Levei meus métodos também aos Estados Unidos, unindo-me à SHIFT Performance no trabalho com equipes como o Miami Dolphins, da NFL, algumas das maiores universidades pelo país, e tive conversas com gente como

Tim diFrancesco, ex-treinador de força e condicionamento de basquete do Los Angeles Lakers, sobre proporcionar a melhor possibilidade de recuperação aos principais atletas no esporte. A quantidade de viagens envolvidas em muitos esportes devido ao tamanho dos Estados Unidos e os estresses que jogos como o de futebol americano impunham ao corpo dos jogadores representavam desafios novos e singulares à sua capacidade de se recuperar adequadamente.

Tudo isso aconteceu porque fui o primeiro a perguntar sobre o sono ao mundo do esporte profissional e porque Alex Ferguson, cuja disposição de adotar novas ideias nunca esmoreceu durante suas décadas atuando vitoriosamente no futebol, foi receptivo o bastante para me ajudar a explorar a questão. Como ele disse em certa ocasião: “Este é um empreendimento tremendamente empolgante no mundo do esporte e é um projeto que apoio de todo o coração.”

Quando tomam conhecimento do que faço, a reação de muitas pessoas é conjurar imagens de cintilantes cápsulas para dormir e laboratórios brancos de alta tecnologia no estilo ficção científica, com os participantes adormecidos conectados a supercomputadores, mas nada pode estar mais distante da verdade. Sim, uso todo tipo de tecnologia quando é necessário e, sim, trabalhei de perto com importantes acadêmicos no campo do sono, como Idzikowski, mas meu trabalho no dia a dia não acontece em um laboratório ou clínica — não sou médico, nem cientista.

Nos últimos anos, a importância do sono para nossa saúde tem sido provada por evidências clínicas. Instituições respeitadas do mundo todo — Harvard, Stanford, Oxford e a Universidade de Munique, entre muitas outras — produzem uma pesquisa pioneira na área. Esta pesquisa tem revelado de tudo, das ligações entre sono, obesidade e diabetes^[1] até demonstrar que nosso cérebro efetivamente se livra das toxinas durante o sono, possivelmente esclarecendo um dos principais motivos para dormirmos.^[2] Não conseguir dormir

o suficiente, e eliminar essas toxinas, tem ligação com muitos distúrbios neurológicos, inclusive o mal de Alzheimer.

A saúde é um grande motivo para que governos e empresas comecem a apurar os ouvidos e escutar quando se trata do sono, assim como explica por que tem sido dada mais atenção à pesquisa e ao financiamento. O estresse e a estafa fazem mal aos negócios.

Porém, por mais inimaginavelmente inteligente que seja o pessoal que pesquisa o assunto, há muito sobre o sono que simplesmente não entendemos. Como escreve Philippe Murrain, professor assistente do Centro para as Ciências e Medicina do Sono de Stanford: “Não sabemos realmente o que é o sono. Isto pode ser um choque para os não iniciados.”

O que *sabemos* — e com o que inclusive todos os cientistas podem concordar — é que o sono é fundamental para nosso bem-estar. Simplificando: não dormimos o suficiente. Estima-se que, em média, tenhamos entre uma e duas horas de sono a *menos* que nos anos 1950.^[3] Assim, será que a resposta é simplesmente dormir mais?

E um pai ou uma mãe solo que acorda ao amanhecer para levar os filhos à escola, trabalha o dia todo, chega em casa à noite para preparar o jantar, coloca as crianças para dormir e faz as tarefas domésticas antes de desmaiar na cama? Como uma pessoa assim deve encaixar mais horas de sono na sua rotina? Ou um residente de medicina, trabalhando todas as horas exigidas pelo cargo, ao mesmo tempo que tenta manter um fiapo que seja de vida pessoal — como é possível para ele ter mais horas de sono? O dia tem um número limitado de horas. Como a pesquisa do sono beneficia diretamente a vida dessas pessoas? O que as pessoas comuns podem tirar disso, além de informações interessantes que podem ler no jornal no trem para o trabalho e esquecer quando se sentam às suas mesas?

Os atletas, cujas atividades na maior parte das horas de

vigília já são sujeitas a uma análise intensa de treinadores universitários e profissionais que querem que eles tenham o melhor desempenho absoluto quando estão em campo, não gostam muito de uma abordagem clínica ao sono deles. Afinal, dormir é uma das poucas atividades privadas que ainda temos, longe do olhar de empregadores, que conseguem entrar em nossa vida pessoal pelos celulares. Em geral, as pessoas não querem ser conectadas e monitoradas enquanto dormem e terem a verdade sobre o que fazem à noite compartilhada com os supervisores do trabalho. É invasivo demais.

Minha abordagem é diferente. A ciência e a pesquisa fundamentam o que faço, naturalmente, mas sou mais mão na massa, trabalho diretamente com as pessoas para lhes dar as máximas vantagens na recuperação, de forma que elas possam dar o máximo de si quando interessa. O que vejo, e as pessoas que aplicam meus métodos em sua vida também veem, é uma imensa melhora em como se sentem, como se recuperam e, mais importante, em seu nível de desempenho. Este é o teste clínico de referência para qualquer atleta profissional e não há como questionar os resultados empíricos dados pelos esportes de competição.

Converso com esses atletas sobre seus hábitos, dou conselhos práticos e os armo com as habilidades para planejar e gerir seu descanso em ciclos clinicamente aceitáveis de sono. Projeto e forneço seus produtos para dormir, ajudo-os com tudo, de lidar com um recém-nascido na família a livrá-los dos remédios para dormir; garanto que quartos de hotel proporcionem um ambiente que leve à recuperação de ciclistas em turnês e jogadores de futebol em torneios internacionais e, quando necessário, entro em seus lares e abordo como se arranjam para dormir ali.

Porém, quem tiver esperanças de uma exposição reveladora sobre o conteúdo da mesa de cabeceira de David Beckham ficará decepcionado. Estes atletas e instituições esportivas confiam implicitamente em mim. Deixam-me

entrar em um santuário muito pessoal e privativo, e tive de conquistar esse direito. Afinal, você deixaria que alguém em quem não confia entrasse em seu quarto? Mas o que *posso* dar a todos são os métodos e técnicas que levo a esses santuários, e posso mostrar como organizar o seu sono como o de um atleta de elite.

Tudo bem, você pode estar pensando, mas o que os hábitos de sono de atletas de elite têm a ver comigo? A resposta simples é: absolutamente tudo. Todos os conselhos e técnicas delineados neste livro são tão relevantes para você ou para mim como são para os jogadores. Na verdade, trabalho com muita gente de fora do mundo dos esportes, de clientes corporativos a qualquer um que queira melhorar o regime de sono em casa. Neste aspecto, a única diferença entre os atletas de elite e o restante de nós é muito simples: *compromisso*. Se digo a um atleta olímpico o que fazer para melhorar sua recuperação, ele faz. O pessoal dos esportes é assim. Se podem ver um ganho a ser adquirido, mesmo sendo marginal, eles adotam, porque tudo isso contribui e a eles interessa ter um desempenho melhor que o dos adversários. Para nós, é fácil demais aderir a um método por alguns dias antes que a vida real comece a interferir e, quando vemos, estamos trabalhando noite adentro ou desmaiando no sofá depois de muitas taças de vinho.

Mas este livro não é uma “dieta do sono” da moda. Não darei um esquema rígido ao qual aderir, que você abandonará depois de uma semana. Não quero dificultar mais a sua vida. Mostrarei meu programa de recuperação do sono R90, o mesmo método que uso com atletas de elite. Desenvolvi este programa por quase duas décadas como *coach* profissional de sono, adquirindo conhecimento de médicos, acadêmicos, cientistas do esporte, fisioterapeutas, fabricantes de colchões e roupa de cama, e até com meus filhos, pela experiência de ser pai. Testei meus métodos na vanguarda do esporte profissional, em que o sono simplesmente deve ser eficaz. Estes atletas operam no limite

da realização possível para os seres humanos e posso mostrar como você pode trabalhar no limite do que é possível para você também.

Integrando esta abordagem à sua própria vida, você poderá colher os benefícios da energia mental e física extra que sentirá. Você aprenderá a ver o sono de um jeito polifásico. Eu o ajudarei a escolher a melhor posição para dormir (e existe uma que recomendo). Você não pensará mais em quantas horas dorme à noite; em vez disso, pensará em termos de quantos *ciclos por semana* está integrando. Com isto, você aprenderá a aceitar uma noite eventual de sono ruim e relaxar — todos nós as temos, e todos nos levantamos de manhã e tocamos a vida.

Isto fundamentará suas decisões sobre coisas na vida cotidiana em que talvez você nunca tenha pensado: a que mesa se sentar no escritório, escolher um lado da cama em um hotel com o parceiro, ou se o quarto na casa que você pensa em comprar é adequado para o propósito (e se não for, isso deve comprometer a compra). Definirei os sete Indicadores-Chave da Recuperação do Sono, que são os blocos fundamentais do programa R90. Dentro de cada um deles, darei a você sete passos para melhorar seu sono. Até a adoção de um só pode representar muito na melhora de sua vida. E se você adotar um por semana, pode revolucionar completamente seu sono em apenas sete semanas.

Seu estilo de vida não terá de sofrer nada. Você ainda pode tomar aquele café convidativo que deseja. Não precisa dizer não a outra taça de vinho quando estiver desfrutando de uma agradável noite de verão com os amigos. E se estiver sentando-se para jantar em um restaurante depois das 21 horas e se perguntar se é tarde para comer, não se preocupe. A vida é curta demais para perder os bons momentos e as ótimas experiências. Quero lhe dar a confiança para tomar estas decisões e ter a flexibilidade para não se preocupar em ir para a cama “no horário” ou se estressar com “dormir bem”. Com a adoção das medidas delineadas neste livro,

você aprenderá a melhorar a *qualidade* do descanso e da recuperação, em vez de ficar numa agonia com a quantidade.

Este livro explicará o que podemos aprender com nossos ancestrais do paleolítico para melhor regular o sono — pense em uma dieta paleo do *sono* — e ao mesmo tempo gerir os desafios da vida moderna como smartphones, laptops, jet lag e trabalhar até tarde. A tecnologia é uma coisa maravilhosa e certamente eu não defenderia descartá-la só para ter uma boa noite de sono — todos os nossos dispositivos eletrônicos vieram para ficar e isto é só o começo —, mas basta um pouco mais de consciência de sua parte e ela não precisa ser prejudicial ao nosso bem-estar.

Veremos como sua vida amorosa pode melhorar drasticamente apenas com alguma técnica no quarto, por que devemos todos saudar o poder do cochilo vespertino — e como você pode tirar um cochilo de olhos abertos em uma sala cheia de gente. Vou lhe mostrar que, com toda probabilidade, o colchão em que você dorme está errado, até — ou talvez especificamente — se for um bloco “ortopédico” de 2 mil dólares que exigiu a hipoteca de sua casa para ser adquirido. A boa notícia é que posso lhe mostrar que não precisa custar um braço e uma perna para remediar isso. Darei a você um método infalível para escolher a superfície certa para dormir, o que significará que você nunca mais terá de suportar outro vendedor tentando lhe empurrar um colchão de milhares de molas ensacadas e uma etiqueta de preço no mesmo nível.

O programa de recuperação do sono R90 compartilha parte do espírito da abordagem de “agregação de ganhos marginais” do diretor de desempenho do Team Sky, Dave Brailsford. Com a equipe de ciclismo, recrutar minha perícia no sono foi apenas uma entre muitas maneiras procuradas por Brailsford para gerar uma melhora mínima (outra foi ensinar os corredores a melhor maneira de lavar as mãos para não pegar uma virose), de forma que, quando todas são

somadas, o resultado é um aumento significativo no desempenho.

Com a abordagem R90, vemos tudo que fazemos, do despertar até fechar os olhos à noite, como coisas que produzem efeito no sono. Enquanto concentramos a atenção para ir para a cama, podemos agregar nossos ganhos marginais implementando os conselhos dados nos Indicadores-Chave da Recuperação do Sono.

Talvez você não veja resultados da noite para o dia — mesmo depois de uma noite de sono particularmente boa. Mas espere um pouco. Em geral, os atletas profissionais levam anos para chegar ao auge de sua modalidade esportiva. Com o programa R90, você verá resultados no sono muito mais rapidamente do que isso. Não é incomum que eu receba um telefonema de alguém, alguns meses depois de termos trabalhado juntos, e ouvir: “Você mudou a minha vida.”

Você também pode mudar a sua vida. Vamos começar usando com sensatez o tempo que você passa dormindo. Como os atletas com quem trabalho, você deve obter o máximo de recuperação física e mental do sono. Pode aprender que, na verdade, precisa de *menos* sono. Certamente sentirá uma melhora no ânimo e nas capacidades no trabalho e em casa, e também se tornará mais consciente de quando está na hora de pisar no freio um pouco, respirar e se desligar por alguns minutos. “Ah, mas não tenho tempo para isso”, diz você. Pense bem. Existem muitos pequenos truques e técnicas para encontrar tempo para intervalos, permitindo que você faça mais em menos tempo.

Se quiser um livro sobre como vestir o pijama e ter um tempo aconchegante na cama com seu chocolate quente, você veio ao lugar errado, embora eu certamente possa lhe apontar onde fica um canto que acumula poeira. Mostrarei, porém, como ter um sono mais inteligente, usar o sono como um potencializador de desempenho físico e mental

natural. É hora de parar de desperdiçar tempo com um sono que não traz benefícios.