



Copyright © Rob Hobson

Design de capa e miolo  
Steve Wells

Editoração eletrônica  
Rejane Megale

Revisão  
Maria Helena da Silva  
Lígia Pereira Pinto

Produção do arquivo ePub  
Rejane Megale

Adequado ao novo acordo ortográfico da língua portuguesa

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

---

H599a

Hobson, Rob

A arte de dormir / Rob Hobson ; tradução Miguel Damian Ribeiro Pessoa ; ilustração Steve Wells. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Gryphus, 2020.

192 p. : il. ; 19 cm.

Tradução de : The art of sleeping

ISBN 978-65-86061-09-3

1. Sono - Aspectos da saúde. 2. Sono - Aspectos fisiológicos. 3. Distúrbios do sono. 4. Privação do sono. 5. Insônia. 6. Estilo de vida. I. Pessoa, Miguel Damian Ribeiro. II. Wells, Steve. III. Título.

20-66463

CDD: 613.794

CDU: 613.79

---

Gryphus Editora

Rua Major Rubens Vaz, 456 - Gávea - 22470-070

Rio de Janeiro - RJ - Tel: +55 21 2533-2508 / 2533-0952

www.gryphus.com.br - e-mail: gryphus@gryphus.com.br



# SUMÁRIO

## 1. INTRODUÇÃO

## 2. CAPÍTULO UM: DORMIR

- POR QUE DORMIR?
- O RITMO CIRCADIANO
- O RELÓGIO BIOLÓGICO
- ARQUITETURA DO SONO
- SONHAR
- A MATÉRIA DOS PESADELOS
- MENTE ACIMA DA MATÉRIA?

## 3. CAPÍTULO DOIS: COCHILAR

- A ARTE DE COCHILAR
- COTOVIA OU CORUJA?
- CICLOS DO SONO

## 4. CAPÍTULO TRÊS: HORA DE DORMIR

- QUERIDO DIÁRIO...

## 5. CAPÍTULO QUATRO: COMPORTAMENTO

- HORA DE APAGAR AS LUZES!
- DESINTOXICAÇÃO DIGITAL
- ACALME-SE
- TOME UM BANHO...
- DOWNLOAD CEREBRAL
- FIQUE CONFORTÁVEL
- CONTINUE CAMINHANDO

## 6. CAPÍTULO CINCO: AMBIENTE

- BAGUNÇA CAUSA ESTRESSE

- ENROLANDO-SE NOS LENÇÓIS...

## **7. CAPÍTULO SEIS: DIETA**

- COMA BEM PARA DORMIR COMO UM NENÉM
- COMIDAS QUE FAZEM MAL
- COMIDAS QUE FAZEM BEM
- ACABE COM MAUS HÁBITOS
- ERVAS E SUPLEMENTOS
- PLANEJAMENTO É TUDO!
- TÔNICAS DO SONO


## **8. CAPÍTULO SETE: ATENÇÃO PLENA**

- PERDENDO O SONO POR CAUSA DISSO?
- RELAXE TODOS OS MÚSCULOS
- UM DIA NA PRAIA
- NÃO SE ESQUEÇA DE RESPIRAR

## **9. CAPÍTULO OITO: RITUAL**

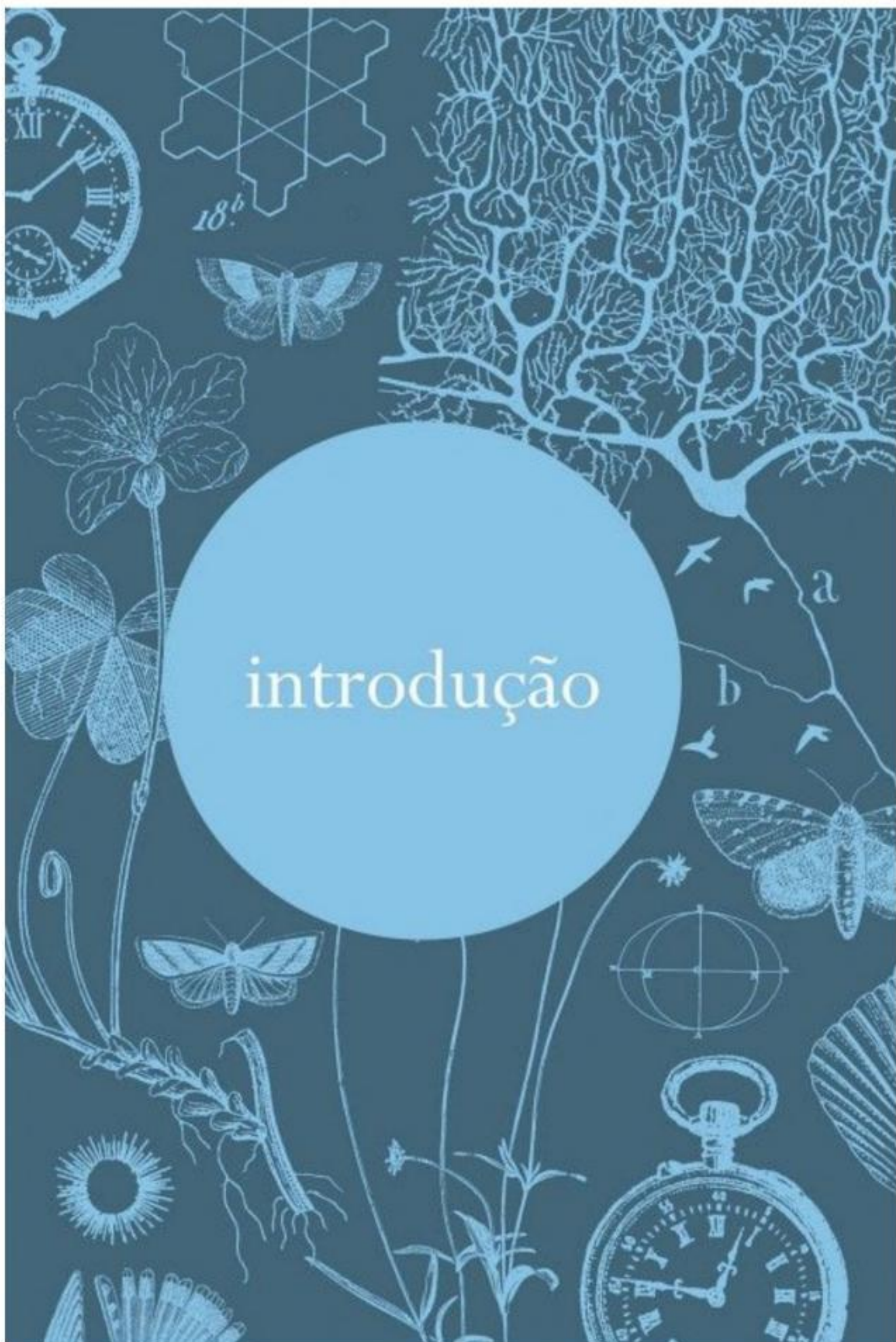
- A ARTE DE DORMIR





*Dedicado a todos  
que já lutaram para  
dormir bem*





# introdução



## **SONHANDO COM DORMIR**

Muitos de nós passamos um terço da vida dormindo, mas nem todos dormem bem. A quantidade de tempo que dormimos e a qualidade do nosso sono diário podem levar a cansaço e fadiga, cujos efeitos se infiltram em todos os aspectos da vida cotidiana, afetando nossas emoções, capacidade de foco em tarefas diárias, apetite, relacionamentos e resgate de memória.

Muitas pessoas subestimam a importância de dormir e convivem com os sintomas diários da fadiga, disfarçando-os em vez de lidarem com a raiz da questão. Assim, a privação de sono se tornou um problema que é facilmente ignorado, mas, se dormir mal é deixado sem tratamento, isso pode gerar implicações sérias em doenças que podem causar impacto à sua saúde a longo prazo.

Dormir é o estado natural de descanso em que os olhos estão fechados, os músculos relaxados, o sistema nervoso está inativo e a consciência está praticamente suspensa. Este é um período vital de restabelecimento e reparo para o corpo e um tempo em que o cérebro tem a oportunidade de processar informações, memórias e experiências.

Dormir é essencial e, sem dúvida, é um dos pilares centrais de uma boa saúde. Enquanto o compromisso com se alimentar bem e se exercitar regularmente, no fim das contas, faz parte das escolhas pessoais e da tomada de decisão consciente, dormir é



influenciado por fatores que às vezes estão fora de nosso controle. Você pode fazer um almoço saudável, pode encontrar o ímpeto de ir até a academia para uma malhação matutina, mas deitar-se na cama e dormir pode ser um pouco mais complicado.

Muitos de nós são vítimas da cultura 24 horas em que vivemos, devido à forma com que as demandas e expectativas de trabalho e da vida geral do dia moderno, bem como o impacto da mídia social, tanto influenciam o jeito com que levamos nossas vidas. Esta maneira de viver pode cobrar seu preço em nossa habilidade de dormir bem e, enquanto talvez pense que está lidando bem com sobreviver dormindo tão pouco, pode acreditar em mim, você não está. Muitos de nós desenvolveram estratégias para funcionar diariamente (aquela terceira xícara de café antes das 11h da manhã soa familiar?) em vez de dar um passo atrás e lidar com o verdadeiro problema, que é não conseguir dormir.

Após anos lutando contra a insônia, tornei-me particularmente interessado em pesquisar as diferentes formas de procurar alcançar o melhor sono possível e um dos melhores conselhos que posso oferecer é que nenhuma maneira única serve para todas as pessoas.

Neste guia pessoal e prático, que faz referência às últimas pesquisas científicas e opiniões de especialistas, vou fatiar a arte de dormir em três pilares principais: *Behaviour* (Comportamento), *Environment* (Ambiente) e *Diet* (Dieta), o que gera o acrônimo BED (que, em português, quer dizer “cama”). Quando se entende qual é o seu estilo de vida diário, é possível desenvolver um ritual de sono pessoalmente adequado.

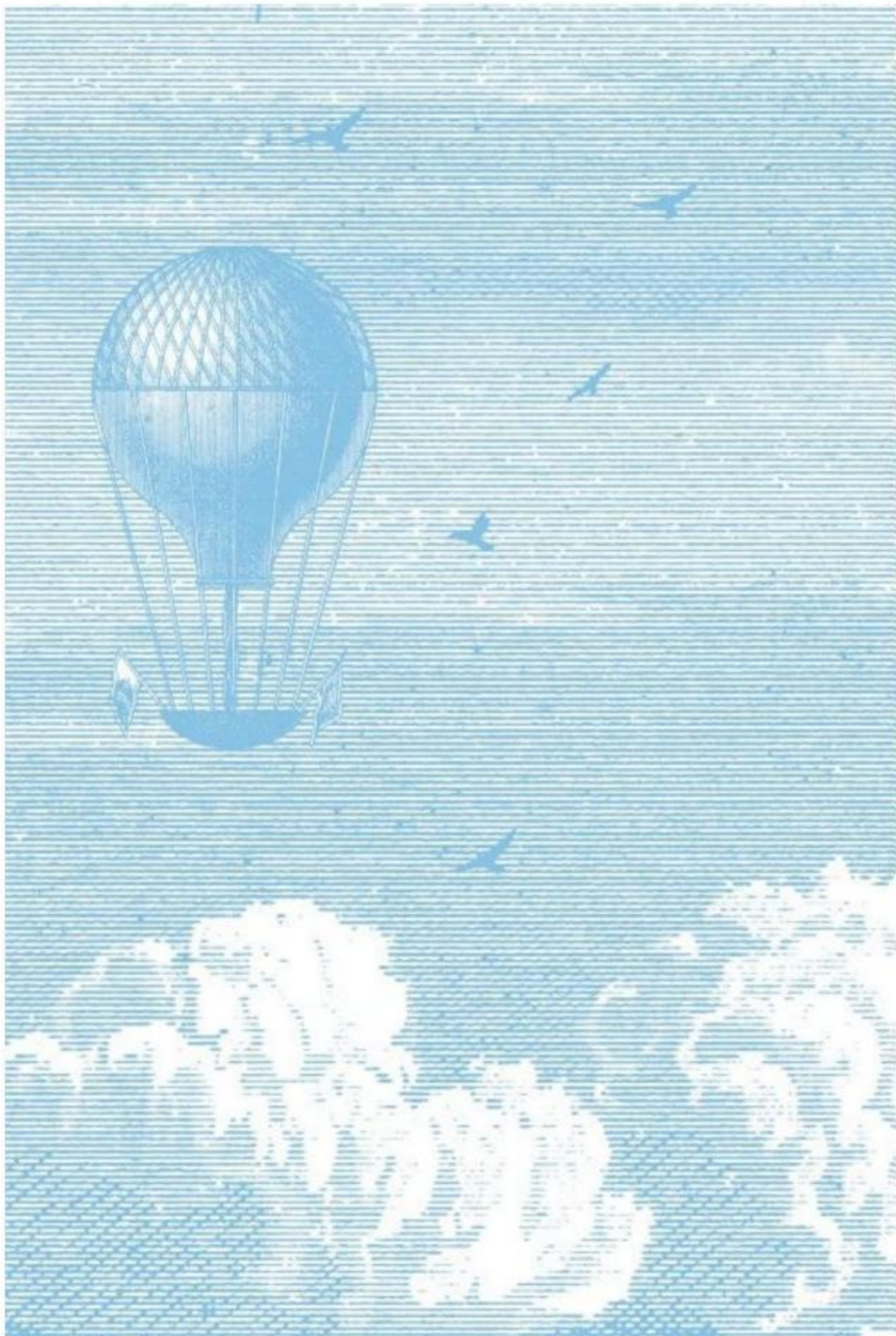
Minha batalha pessoal com o sono foi o que me levou a escrever *A arte de dormir*, entretanto, como pretendo que este livro sirva para todos, quer você esteja batalhando com a insônia de uma forma parecida, procurando uma melhor qualidade de sono, ou simplesmente esteja interessado na mecânica de se dormir bem.



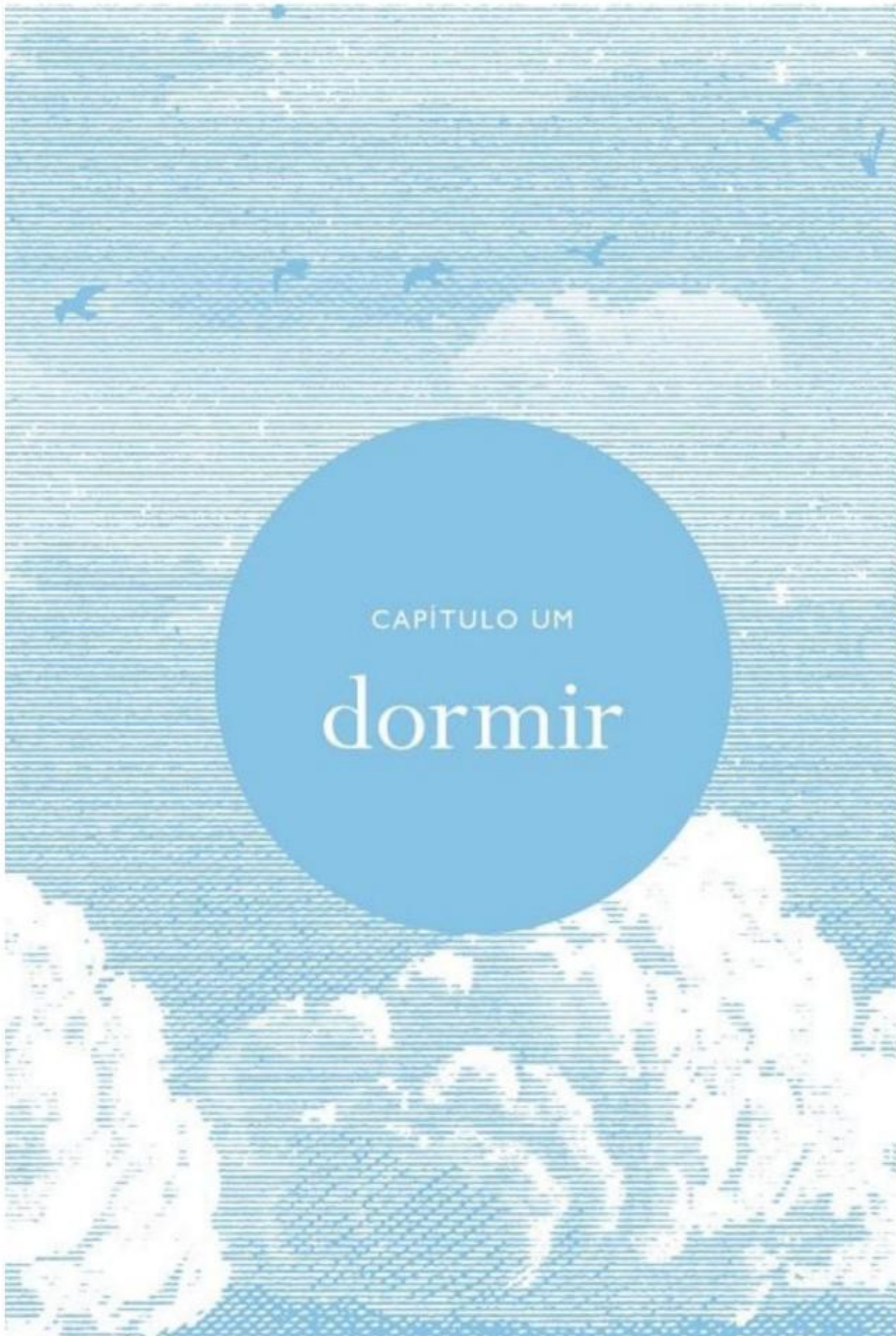
Espero que lendo estas páginas você possa ser capaz de alcançar o sono de seus sonhos.











CAPÍTULO UM

dormir



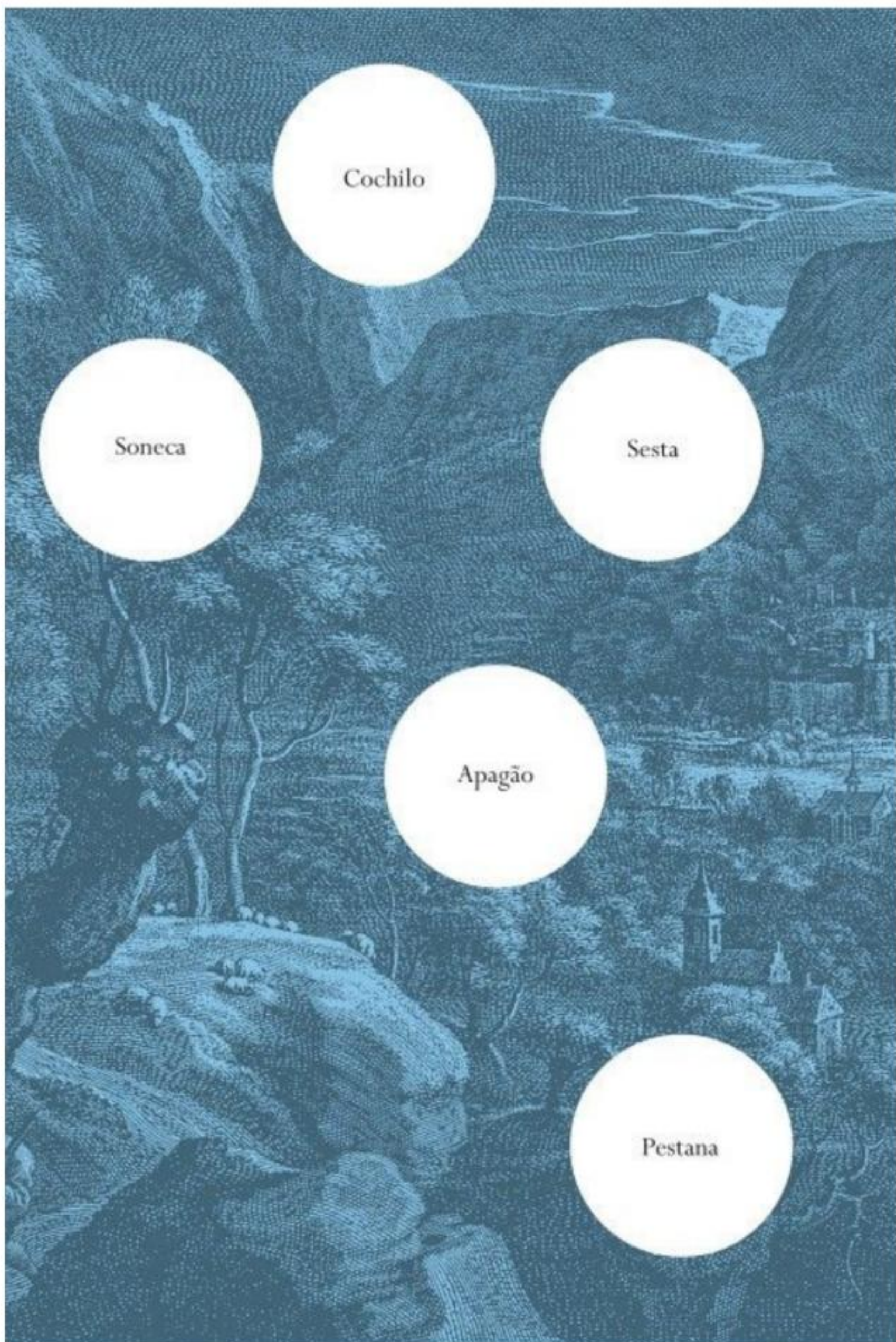
“Dormir é aquela corrente de ouro que une saúde aos nossos corpos.”

Thomas Dekker

Dormir é um estado de corpo e mente que tipicamente exige várias horas toda noite, em que o sistema nervoso está inativo, os olhos fechados, os músculos de postura relaxados e a consciência praticamente suspensa.







Cochilo

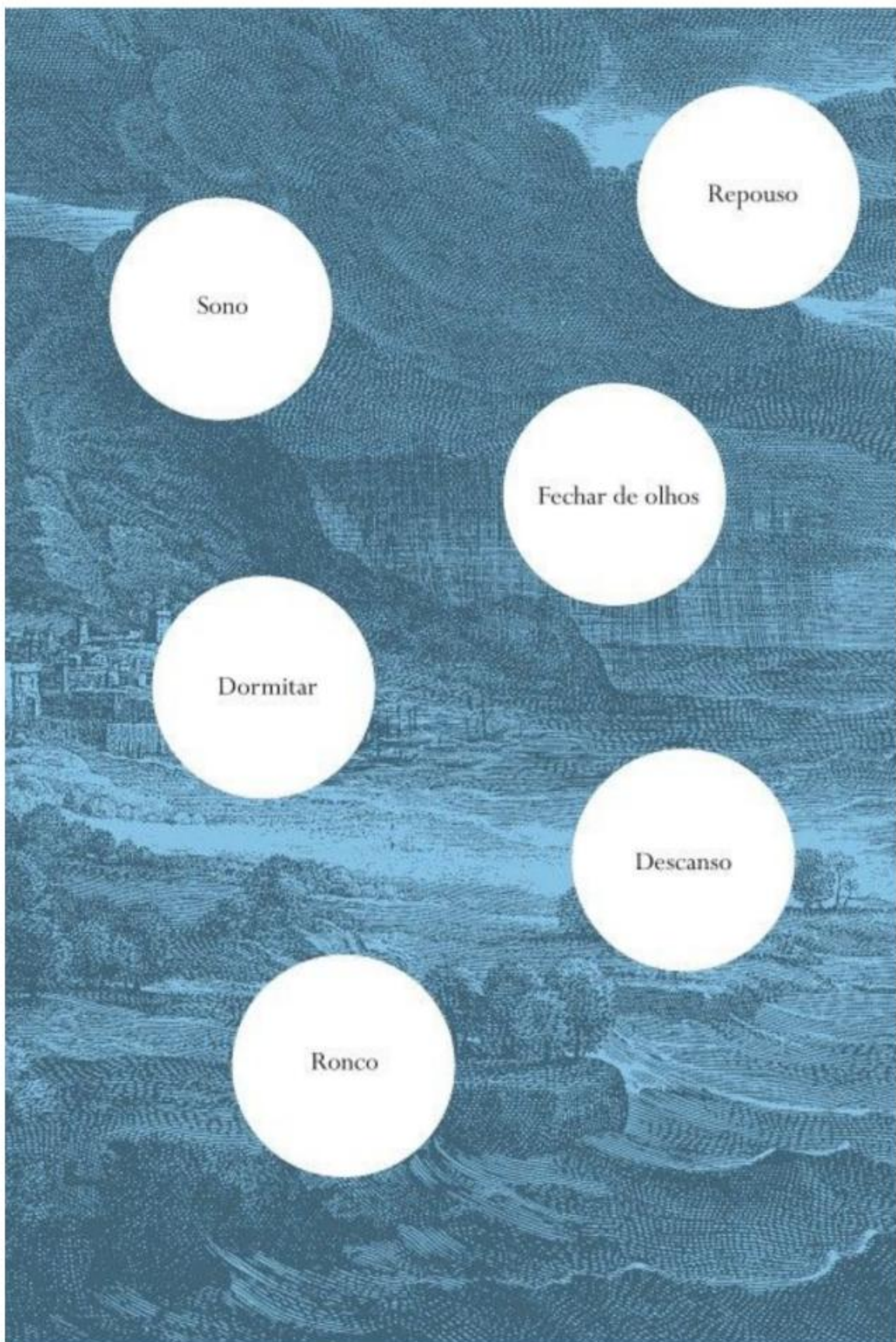
Soneca

Sesta

Apagão

Pestana





Sono

Repouso

Fechar de olhos

Dormitar

Descanso

Ronco



## POR QUE DORMIR?

- Dormir é considerado um tempo de descanso, mas seu corpo está trabalhando duro para garantir que mantenha uma boa saúde.
- Proteínas são restauradas em um ritmo acelerado para dar suporte ao crescimento e a reparos.
- O cérebro processa informações, memórias e experiências.
- O hormônio de crescimento aumenta para ajudar a reparar tecidos corporais.
- A produção de células epiteliais, imunológicas e hemácias aumenta.

Dormir é essencial para a vida diária e influencia muitas áreas que geram impacto na nossa saúde e bem-estar cotidianos, incluindo:

- Atenção
- Concentração
- Criatividade



- Intuição
- Aprendizado
- Memória
- Decisão
- Emoções
- Relacionamentos





## O RITMO CIRCADIANO

Já se perguntou por que se sente com sono por volta do mesmo horário toda noite ou acorda na mesma hora todo dia? Isso simplesmente é parte do trabalho do seu ritmo circadiano.

Ritmos circadianos são, grosso modo, ciclos de 24 horas que ocorrem nos processos fisiológicos de seres vivos – inclusive plantas, animais, fungos e cianobactérias – e existem em todas as células do corpo, ajudando a criar padrões de sono ao gerenciar o fluxo de hormônios e outros processos biológicos. Ritmos circadianos são controlados pelo relógio interno do corpo e são influenciados por fatores ambientais como luz e temperatura; o ciclo de dormir/acordar é um exemplo de ritmo circadiano relacionado à luz que determina nosso padrão de sono.



*image  
not  
available*



## O RELÓGIO BIOLÓGICO

Sim, isso realmente existe! Pode-se pensar no ritmo circadiano como um ciclo de eventos estabelecidos trabalhando por trás de seu cérebro, mas é a ação complexa de caminhos nevrálgicos em resposta à luz que garante que estes eventos aconteçam como que marcados em um relógio.

A exposição à luz estimula um caminho nevrálgico da retina do olho até uma área no cérebro chamada hipotálamo. Lá, um centro especial chamado núcleo supraquiasmático (NSQ) trabalha como um relógio que desperta um padrão regulado de atividades que afetam o corpo inteiro, como a regulação da temperatura corporal, ritmo cardíaco, pressão sanguínea e a liberação de hormônios que nos ajudam a dormir.





*image  
not  
available*

## ARQUITETURA DO SONO

A expressão “arquitetura do sono” se refere à organização estrutural do sono normal. Da mesma forma com que o ritmo circadiano pode ser caracterizado como uma série de ações ocorrendo em um ciclo, também pode a estrutura do sono, que ocorre através de diferentes estágios ao longo da noite.

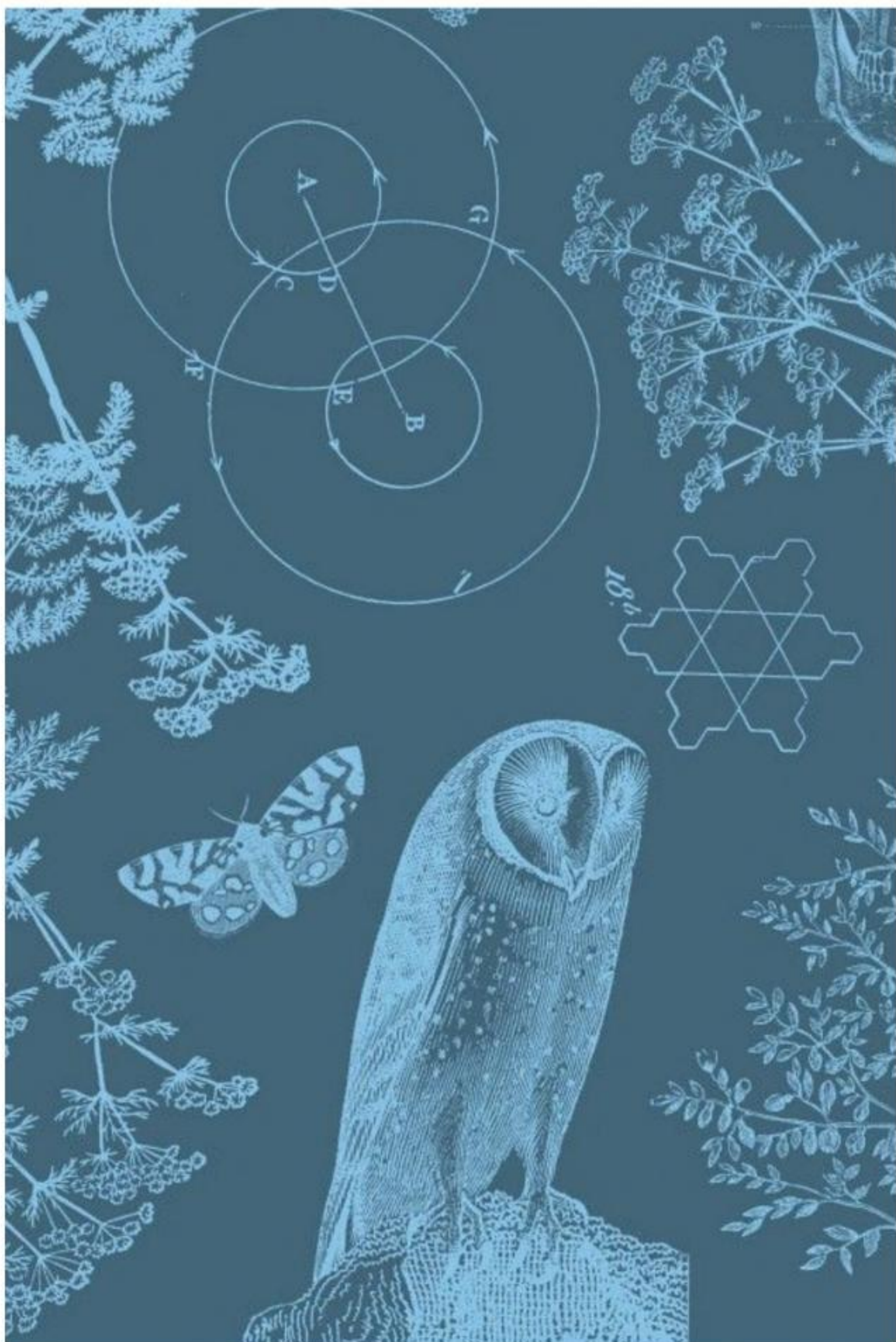
O sono pode ser dividido em dois grupos: *non-rapid eye movement* (NREM; em tradução livre, “movimentação ocular não-rápida”) e *rapid eye movement* (REM; em tradução livre, “movimentação ocular rápida”). Durante o sono NREM, a respiração e o ritmo cardíaco ficam lentos e regulares, a pressão sanguínea cai e a pessoa se mantém relativamente imóvel. Como o nome sugere, o sono REM é caracterizado por movimentos oculares rápidos enquanto a pulsação e a respiração aceleram, mas o resto do corpo se mantém imóvel. É durante o sono REM que se tem mais probabilidades de sonhar, e este também é o estágio que ocorre antes do despertar.

Um único ciclo de sono é composto de quatro estágios, cada um com duração de cerca de 90 minutos, que se alternam ciclicamente ao longo de toda a noite. Os três primeiros estágios do ciclo de sono são NREM, cada um deles tem seu próprio jogo de características únicas, incluindo padrões de ondas cerebrais, movimentos oculares e tônus muscular – estes respondem por cerca de 75 por cento do ciclo. O sono REM ocorre no quarto estágio no ciclo de sono, tomando cerca de 25 por cento.











leptina e eleva a grelina, o que pode explicar a correlação entre a obesidade e a falta de sono destacada por certos estudos.

Dormir pouco também pode causar impactos na liberação de outros hormônios relacionados ao ganho de peso, como a insulina e o cortisol. A insulina regula a glicose (açúcar) no sangue, mas também promove o armazenamento de gordura e, por isso, níveis elevados de insulina têm sido associados ao ganho de peso e ao risco de desenvolvimento de diabetes. Pesquisas mostraram como a insuficiência de sono pode aumentar a liberação de insulina após refeições e também de cortisol (o hormônio do estresse), o que tem sido associado há muito com o induzimento do corpo a armazenar gordura.

## A falta de sono suficiente pode aumentar sua absorção de energia em 300 calorias por dia.

É claro, a insuficiência de sono também causa cansaço e fadiga, o que pode criar obstáculos à motivação necessária para algumas pessoas se exercitarem ou comerem de forma saudável, ambos os quais podem causar impactos no peso corporal.

---

1 N. T.: Sociedade britânica independente e multidisciplinar dedicada à melhoria da saúde pública.

2 N. T.: Organização britânica voltada para chamar a atenção à importância de dormir com qualidade.

É fácil demais colocar toda a culpa em ter dormido pouco, mas isso não ajuda em nada. Se você está preocupado durante o dia acerca de seus hábitos de dormir, é claro que vai ser ainda mais difícil cair no sono à noite. Em vez disso, mantenha o foco nos desafios à frente em vez de em como está se sentindo cansado. Mantenha o pensamento positivo, mude suas falas e mantenha a perspectiva.

Às vezes, se estiver ficando impossível lidar com seus hábitos de dormir, é importante adaptar seu modo de vida para encontrar a rotina que funcione para você. E é aí que a arte de cochilar pode ser uma forma útil de se esquivar da fadiga diária quando bate, ao mesmo tempo em que se trabalha com seu padrão inato de sono.



## A ARTE DE COCHILAR

A maioria dos mamíferos são dormidores polifásicos, dormindo múltiplas vezes dentro de 24 horas. Humanos, por sua vez, são dormidores monofásicos, dormindo apenas uma vez durante o mesmo período.

Porém, ainda não está claro se este é o nosso padrão natural de sono, especialmente se se observa os hábitos de sono de crianças pequenas e idosos, que tiram sonecas regularmente ao longo de todo o dia. Na verdade, pesquisas sugerem que nossos ancestrais eram polifásicos, dormindo durante períodos mais curtos, mas com o tempo nos adaptamos a esta forma de dormir, em um único bloco, para complementar e lidar com o ritmo frenético de nossa existência moderna.

Cochilar ainda é uma parte importante das culturas no Mediterrâneo, América do Sul e África, onde muitas pessoas tradicionalmente adotam a abordagem polifásica de sono.

Os benefícios de cochilar incluem a restauração da atenção, melhora de performance e superação da fadiga, enquanto psicologicamente pode ser visto como um luxo a ser usufruído durante o tempo de folga para ajudar a rejuvenescer e



## **COTOVIA OU CORUJA?**

**Pesquisas sugerem que o padrão de sono é na verdade programado por nosso DNA.**

A propensão a dormir em um momento em particular durante um período de 24 horas tem sido definida por cientistas como nosso cronótipo e está ligada especificamente ao gene PER3. Dois cronótipos comuns utilizados para definir a forma como pessoas dormem são conhecidos como ser uma “cotovia” ou uma “coruja”. Cotovias da manhã têm genes PER3 mais longos, precisando dormir mais, enquanto corujas noturnas têm genes PER3 mais curtos, precisando de menos sono.

Uma pesquisa envolvendo milhares de participantes também mostrou que cotovias e corujas podem compartilhar traços de personalidade. Enquanto cotovias tendem a ser mais pontuais ou conscienciosas – por vezes mais proativas –, a tendência das corujas a serem mais abertas e a arriscar mais pode ser positivamente correlacionada à criatividade.

Milhares de anos atrás, nossos ancestrais teriam se beneficiado dos diferentes cronótipos de sono. Tendências de cotovias e corujas significavam que sempre haveria alguém acordado para ficar vigiando perigos. Fascinante, não é?

### **COTOVIA MATUTINA**

- Vai dormir entre as 9h e as 11h da noite
- Acorda entre as 5h e as 7h da manhã
- Desperta naturalmente
- Adora manhãs e café da manhã
- Menos fadiga durante o dia



- Mais atenção durante o meio da manhã e no começo da tarde.
- Picos de produtividade logo antes do meio do dia.

## LOBO

### *Imagina-se que represente de 15-20% da população*

Como lobos na natureza, este grupo vem à vida quando o sol se põe. Embora não costumem sentir fome ao acordar, lobos normalmente são vorazes durante a noite. Este grupo é o que mais tende a fazer opções ruins quanto à alimentação, e junto a suas rotinas alimentares preferidas é mais propenso a ficar acima do peso, além de ter um risco maior de doenças relacionadas à dieta. O lobo é criativo, mas imprevisível, e se sente facilmente insultado pela visão de ser preguiçoso, assim como é mais suscetível à depressão e ansiedade como resultado de seu estilo de vida noturno.

- Impulsivo, pessimista, criativo, temperamental.
- Assume riscos, procura o prazer e reage de forma bastante emotiva.
- Esforça-se para acordar antes do meio-dia e não se sente cansado antes da meia-noite.
- Mais alerta após as 7h da noite.
- Mais produtivo no final da manhã e da noite.





## CICLOS DO SONO

Todos sabemos que devemos ter como objetivo dormir por volta de oito horas por noite para permitir que o corpo descanse e se recupere completamente. Entretanto, se você tem dificuldade para dormir, a pressão para alcançar esta cota pode, como discutimos, cumprir um papel central no ciclo vicioso que está nos mantendo acordados.

Quando o assunto é dormir, a questão é qualidade, não só quantidade. Acordar recuperado, alerta e com energia requer também a forma certa de dormir.

Em vez de se agarrar à “regra das oito horas”, outra abordagem é estruturar seu sono em ciclos de 90 minutos.

O primeiro passo é estabelecer uma rotina que vá funcionar de forma sincronizada com seu ritmo circadiano para calcular o número de ciclos de sono que precisa alcançar durante a semana para atingir seus objetivos ao dormir.

Para que isso funcione, você precisa se comprometer a definir uma hora para acordar e então trabalhar de trás para a frente para estabelecer a hora que precisa ir dormir. Por exemplo, se seu objetivo é alcançar cinco ciclos de sono (7,5 horas de sono no total) e quer acordar às 6h30 da manhã, você precisa procurar dormir por volta das 11h da noite. Um ponto de início para dormir entre 9h30 e 11h da noite funciona em sincronia com o fluxo natural de



The image features a background of a microscopic tissue section, likely stained with hematoxylin and eosin (H&E), showing various cellular structures. A large white circle is superimposed on the right side of the image, containing text. The overall color palette is dominated by shades of blue and white.

CAPÍTULO TRÊS

# hora de dormir