

Aula 007- COMO DORMIR BEM GUIA COMPLETO

E aí pessoal, mais um vídeo aqui no nosso reservatório de dopamina, hoje um vídeo tutorial, um vídeo altamente aplicável aí na vida de vocês e sobre uma coisa extremamente importante que a gente faz aí também, a gente fala exaustivamente desse tema que é sono. Eu já falei algumas vezes e eu gosto desse jargão, espero que esse jargão aqui pegue para vocês também, que o sono ele é inegociável, você não consegue negociar com a falta de sono. Então, a gente vai falar hoje como conseguir atingir o sono de qualidade, como fazer uma boa higiene do sono e principalmente espero que vocês consigam entender que uma noite de sono bem dormida é uma conquista, não necessariamente é um comportamento isolado, é uma conquista, assim como se você eventualmente quer treinar, se você eventualmente quer conseguir modificar o seu corpo do ponto de vista estético, do ponto de vista funcional, do ponto de vista metabólico, tomar melhor saúde física, melhor saúde mental, são conquistas.

E é importante que vocês entendam que isso seja uma conquista, porque tem uma coisa que vídeos aqui no RD, que as pessoas hoje elas perderam um pouco a noção e eu preciso que vocês que estão aqui dentro do RD não percam essa noção. Esse acho que é um dos grandes objetivos do RD na realidade, por isso que é reservatório de dopamina, a gente fala de motivação. E um grande problema hoje nas pessoas relacionado à motivação é que as pessoas perderam um pouco a noção que existe um acoplamento entre obter uma recompensa e antes de obter essa recompensa temporalmente antes de obter essa recompensa existe um acoplado nela existe um esforço e as pessoas perderam a noção disso hoje, hoje as pessoas não tem muita noção de que você precisa ter um determinado comportamento esforçado para obter uma recompensa.

Hoje muitas pessoas pensam que é simples. Não! Eu não quero me esforçar, eu quero obter a recompensa sem esforço. A sociedade me deve isso, as empresas me devem isso, a universidade me deve isso. Onde já se viu o professor fazer prova? Onde já se viu a prova não ter consulta? Onde já se viu não sei o que? Blá blá E as pessoas perderam a noção. Ela tem que ser tudo simples, tem que dar de mão beijada e a pessoa ainda reclama, não existe isso pessoal, tá, não existe isso nem no aspecto social e não existe isso nem no aspecto fisiológico, perfeito? Para vocês conseguirem alguma modificação fisiológica ou alguma modificação de comportamento vocês vão precisar na realidade de um esforço antes, tenta emagrecer, tenta ganhar massa muscular, tenta melhorar sua capacidade aeróbica, começa a correr, como é possível fazer essas coisas sem esforço?

Eu não estou dizendo que tem que ser sofrido, não entendo errado, não disse que em nenhum momento tem que ser sofrido. Esforço é diferente de sofrimento e as duas coisas não andam necessariamente junto, embora muitas pessoas acreditam que sim e por isso que evitam o esforço, porque acham que se esforçar é sofrer. Se esforçar não é sofrer, se esforçar é você se organizar em busca de uma recompensa ou de um objetivo específico. Pode eventualmente ser um pouco sofrido? Óbvio que pode. Principalmente se sua cabeça, principalmente se seu mindset estiver em desacordo com o que é esforço e qual é a importância do esforço.

A gente vai falar sobre isso em outro vídeo, já vou pedir para o Matheus que está editando o vídeo, colocar lá na pastinha de ideias, bota lá na pastinha de ideias falar sobre esforço e recompensa, relação de esforço e recompensa e sobre mimados dopaminérgicos, bota lá Mateus para a gente conversar sobre isso. Então assim pessoal, antes de mais nada eu preciso que vocês entendam que uma noite de sono bem dormida é uma conquista, perfeito? Uma noite de sono bem dormida é reflexo de esforço. Ah, mas como assim um esforço para dormir? Não é que você se esforce para dormir, é que a noite de sono ela é uma consequência do que você faz no dia, tá bom? Então você ter uma noite de sono bem dormida é uma consequência da sua rotina diária, tá? E a gente vai falar sobre isso quando a gente falar de higiene do sono. Mas antes de mais nada, como eu sempre digo

nos meus cursos e sempre falo para os meus pacientes, para você entender e se sentir motivado, e esse é um dos objetivos aqui do RD também, você se sentir motivado em ter uma boa noite de sono, você precisa entender os benefícios de uma boa noite de sono.

Afinal de contas, aquela pessoa que entra numa atividade física, aquela pessoa que resolve mudar um pouco o padrão de dieta e comer de uma forma mais saudável, aquela pessoa que pega um monte de livro e resolve estudar e melhorar sua capacidade cognitiva, perfeição sua capacidade de pensamento, normalmente é aquela pessoa que vê os benefícios de fazer isso. É muito difícil você sentir motivação em fazer uma coisa se você não sabe por que fazer aquilo. Afinal de contas, a palavra motivação é motivo. Se você não tiver um motivo para fazer, você não vai ter motivação. Motivação. É um motivo para a ação, isso é motivação, não sei se vocês já perceberam a parte semântica da palavra.

Motivação é você ter um motivo para realizar uma ação e se você não tem um motivo para realizar uma ação, isso implica ou nos diz indiretamente que você não sabe o benefício daquela ação. Como é que você vai conseguir fazer uma dieta saudável? Como é que você vai conseguir fazer atividade física, como é que você vai conseguir se preocupar com o seu sono, como é que você vai conseguir se preocupar com a sua capacidade de pensamento e controle emocional se você não sabe os benefícios de fazê-lo. É por isso que existe o RD. O RD existe para mostrar para vocês os motivos de fazer essas coisas de forma a dar um motivo para Isso é o R.D. Tá? Sono.

Inegociável, pessoal. Se você viver 90 anos, você vai dormir aproximadamente 30. Olha que loucura. É um comportamento que se não fosse necessário, não é importante, é necessário para a sobrevivência, é igual beber água. Se você privar uma pessoa de sono por muito tempo, ela morre. Perfeito? É igual beber água. Se beber água não fosse importante, não seria selecionado pela evolução. Sono é um comportamento altamente selecionado pela evolução e o comportamento de dormir, começa a enxergar o dormir como um comportamento. O comportamento de dormir é um comportamento ao que a evolução selecionou, isto é, a evolução normalmente selecionou comportamentos que nos deixem mais adaptados ao ambiente e esse nos deixar mais adaptados ao ambiente normalmente é o que? Você ter alguma característica física ou comportamental que permita você sobreviver mais e reproduzir a espécie e passar os genes para adiante. Normalmente é o que? Um animal um pouco mais forte, um animal um pouco mais veloz.

Imagina lá para trás na nossa história evolutiva. Aquele animal que nascia um pouquinho mais forte, aquele animal que nascia um pouquinho mais veloz, aquele animal que nascia com uma visão melhor, aquele animal que nascia com um ouvido melhor, com uma audição melhor, normalmente era o animal que sobrevivia mais por conta das lutas, do comportamento natural de predador e etc. E obviamente era aquele animal que reproduzia e passava essas características para frente. E o sono pessoal? O sono é o oposto, o sono é um comportamento que deixa o animal altamente vulnerável. A gente fica praticamente inconsciente no sono e totalmente vulnerável a qualquer tipo de predador. E mesmo assim, esse negócio foi selecionado pela evolução e ainda existe hoje. Se o sono não fosse realmente importante, você acha que a evolução iria selecionar esse comportamento?

Não só selecionar, como ele é altamente presente em todas as espécies, até onde a gente sabe todas as espécies dormem, olha que loucura, até onde a gente sabe pelo menos mamíferos e aves sonham e aí o sonho tem uma importância tremenda também para o nosso comportamento. Por exemplo, no sonho você revive algumas determinadas, primeiro que sonho não tem significado, a gente sabe, tá pessoal, essa ideia da psicanálise de que sonho tem relação com desejos, inconscientes, isso é bobagem, a gente não tem evidência para isso. Sonho, na realidade, é um monte de disparo de neurônios e ativação de engramas aleatórios que formam uma imagem, uma vivência na sua cabeça. Pode ser que você sonhe com coisas que você já vivenciou, pode ser que você misture, tipo sei lá, um grupo de neurônio que lembra de uma chaleira dispara junto com um

neurônio que lembra de um deserto, que está a memória de um deserto, e você vê uma chaleira no deserto e você vai pensar, mas eu nunca fui no deserto, por que eu tive uma chaleira no deserto? Você já viu uma chaleira na sua vida e você já viu um filme, alguma imagem de um deserto.

Então assim, o sonho também tem importância, tá? Parece que você sonhar você consegue muitas vezes até diminuir alguns traumas, por incrível que pareça. Quando você sonha com um trauma que você tem, você revive aquela memória num ambiente neuroquímico, digamos assim, mais calmo. Quando você tem um trauma na sua vida, digamos que você vai falar em público e todo mundo rir da sua cara. Isso é um trauma social. Você normalmente vai ter um aumento muito grande de noradrenalina e glicocorticoides no seu cérebro. E aí quem viu alguma live que eu fiz, que deve estar aqui no RD, de neuroplasticidade ou de dopamina e estresse, vocês viram lá que o cortisol, enfim, o glicocorticoide aumenta a neuroplasticidade, etc, do trauma, no sonho você revive essa memória em um ambiente que não tem glicocorticoide, não tem noradrenalina.

Então dá uma chance para o seu cérebro resetar o significado daquelas memórias e muitas vezes você consegue ficar um pouco mais tranquilo quando ativa elas no dia a dia. Olha que loucura. Aslen, eu não sonho, estou com algum problema. Todo mundo sonha. Vou repetir aqui, todo mundo sonha. Você só não lembra que você sonha. Você sonha todas as noites. Todas as noites você sonha. Você só não vai sonhar se você não passar pela fase de sono ruim, que é o movimento rápido dos olhos. E pra você não passar por essa fase de sono, seu sono deve estar uma bosta, porque normalmente o nosso cérebro clama por essa fase de sono.

Inclusive se você privar muito tempo um ser humano de sono, normalmente quando ele entrar no sono, o cérebro dele vai jogar ele direto para o sono REM, parece que o nosso cérebro quer de alguma forma o sono REM. Como é que funciona o ciclo de sono? Hoje se você botar na internet fases de sono, você vai ver que vão vir várias imagens distintas. Algumas imagens vão falar que a gente tem 3 estágios de sono, outras vão falar que a gente tem 4 estágios de sono. Quais seriam esses? Você está acordado, você entra na fase 1 de sono, que é o sono superficial, o sono leve.

É aquela fase de sono que você está meio que dormindo, mas qualquer coisa te acorda, dá um barulho assim na porta e você já acorda. Depois você entra na fase 2, que é um sono um pouquinho mais pesado, e logo você já pula para a fase 3 barra 4. A maioria das instituições hoje estão unindo as duas últimas fases de sono, que seria o sono profundo. Quanto tempo demora mais ou menos, Evelyn? Fase de sono leve, mais ou menos 30 minutos você leva para chegar ali na fase de sono leve. Então você fica meio que viajando na maionese ali, sabe quando você está dormindo, é até quase um comportamento alucinatório, você está meio dormindo e mistura coisas da realidade com sonhos, com sono e você dá meio que um momento meio zona cinza na sua cabeça, você está meio que entrando no sono. 20, 30 minutos depois você entra no sono leve e mais ou menos uma hora a uma hora e meia depois você entra no profundo, que é o sono profundo. O sono profundo é aquele sono que você fica apagado, sabe?

Que você tá morto, no sono profundo você praticamente não tem noradrenalina no seu cérebro que é um neurotransmissor envolvido por alerta, então faz sentido, porque você fica desligado. É aquele sono que a sua respiração fica bem lenta, a sua temperatura corporal cai lá embaixo, embaixo o seu corpo fica mais frio, digamos assim, o seu corpo internamente cai a temperatura dele, o seu batimento cardíaco reduz bastante, a um momento que você está com o batimento cardíaco muito baixo. Uma série de outros hormônios sobem, como por exemplo o hormônio do crescimento, nessa fase de sono que acontece uma lavagem do seu cérebro, você tem um líquido dentro da espinha, ali perto da espinha e nos ventrículos, que são regiões do seu cérebro envolvidas com... são os buracos que tem dentro do seu cérebro, que a gente vai ver nas aulas que eu fizer sobre o livro de neurociência, vai ter um pedaço de neuroanatomia.

Esse líquido, que chamam de líquido céfalo-hackidiano, esse líquido no sono profundo tem um

movimento diferente dentro do nosso cérebro, quase como se fosse uma máquina de lavar roupa, é muito louco, é isso mesmo. Você tem durante o sono profundo, pessoal, uma lavagem mecânica, isso mesmo, uma lavagem mecânica do seu cérebro. O líquido lava ele, retirando toxinas, retirando sujeiras que estão ali no seu cérebro, por isso que se você tem uma boa quantidade de sono profundo, uma quantidade ideal de sono profundo, você acaba acordando no outro dia muito mais disposto, perfeito? Então você cai nesse sono profundo mais ou menos uma hora, uma hora e meia depois e você fica um pouco ali. Depois desse sono profundo você sobe de novo para o estágio, volta para o estágio 2, volta para o estágio 1 e aí entra no sono REM. Então você tem o seu primeiro ciclo de sono completo. Então o sono tem E esses ciclos ele faz mais ou menos 5 vezes.

Quando você sobe de novo e vem para o sono do reino é onde você sonha. Então você sonha meio que no início da noite, mas provavelmente você não vai lembrar. Só se você acordar. E aí uma coisa importante pessoal. É normal acordar 1, 2, 3 vezes durante a noite. Desde que você volte a dormir rápido. 3, 5 minutos você já voltou a dormir. Se você acordar e ficar alerta e perder o sono, não é normal, o seu sono está ruim. É normal você dar uma acordada, as vezes porque você está no sono REM e você está muito próximo de acordar. Então você começa no leve, desce para o profundo, sobe de novo para o leve e vem para o REM.

Você está muito perto da barreira de acordar, você está sonhando ali, as vezes você dá uma olhada meio perdida no quarto e volta a dormir. Aí você cai de novo, desce pro profundo e aí sobe de novo pro REM e você faz esse ciclo 5 vezes. Só que depois do ciclo número 2, você não cai mais no profundo. Então normalmente o sono profundo acontece no início do sono, nos dois primeiros ciclos, no máximo no terceiro ciclo, mas principalmente no primeiro ciclo, você cai no profundo. Depois o seu sono se transforma cada vez mais superficial, você vai e desce ali nos estágios ainda, fica no sono, até que em algum momento lá no último ciclo você desceu, não chegou no profundo, já subiu de novo, sonhou, sonhou, sonhou e acordou de manhã, esse é o sono ideal, o sono de qualidade é quando você consegue dormir de forma natural, sem ajuda nenhuma e você acorda sem despertador e normalmente depois de um sonho cara se você tá fazendo isso, seu sono tá lindo, tá bonitinho, tá perfeito Aslen, eu acordo cansado, eu durmo o tempo necessário e ainda assim acordo cansado alguma coisa tá errada no seu sono a gente já vai falar sobre higiene do sono quanto tempo Aslen, de sono profundo e quanto tempo de sono? Olha só, anota aí, recém-nascidos de 0 a 3 meses, precisam de 14 a 17 horas de sono por dia, incluindo os Naps, as sonequinhos. De 4 a 11 meses de idade, precisam de 12 a 15 horas de sono, de 3 a 5 anos de idade precisa de 10 a 13 horas de sono, de 6 a 13 anos de idade precisa de 9 a 11 horas de sono, que normalmente a galera que dorme menos, filha da mãe, normalmente dorme menos.

Jovem adulto dos 18 aos 25, talvez a maioria das pessoas que estejam aqui assistindo, 7 a 9 horas de sono, o mínimo é 7. Ah, Esnein, eu durmo 6 e acordo disposto. Não, você acordou com algum déficit comportamental, só não sabe disso, tá? Ou não percebe ou acha que não tem nenhum déficit comportamental. Dos 26 aos 64 continua 7 a 9 horas de sono e acima dos 65 anos 7 a 8 horas de sono. Olha aí, os mais idosos reduzem um pouquinho e normalmente o ciclo dos idosos muda, eles jogam mais para trás ou mais para frente, normalmente mais para trás. 7 da noite, 13h30, 4h, tá com os olhos estralando, acordado. Ok?

É... Aslen, durmo 6 horas e acordo bem. Pois é, tem um estudo, publicado na revista Sleep, que mostrou exatamente que você não acorda bem, mesmo se achando que acorda bem. O que eles disseram? É um estudo do Matt Walker, inclusive, que é do grupo dele, que tem um livro escrito, um livro muito bom chamado Por que nós dormimos? Sugiro muita leitura. Ele fez um estudo com as pessoas lá, com estudantes, e ele dividiu em vários grupos. Basicamente um grupo dormia 8 horas, outro grupo dormia 6, outro grupo dormia 4 e outro grupo virava à noite. Ele levou todo mundo para o laboratório e privou do sono. Então um grupo bateu 4 horas e acordou a galera. Outro grupo bateu 6 horas de sono ele acordou, outro grupo bateu 8 horas ele acordou, e outro grupo virou a noite, não dormiu.

No outro dia ele submeteu essa galera a testes de memória, o que ele percebeu? O único grupo que se saiu bem foi o grupo que dormiu 8 horas, ponto final. O grupo que dormiu 6 horas teve um déficit, o grupo que dormiu 4 horas piorou e o grupo que virou a noite foi um desastre, os caras estavam tudo fodidos, não tinha porra de memória nenhuma. Mas aí o que foi, até aí tudo bem, até aí todo mundo já sabia que era mais ou menos isso mesmo que ia acontecer. Mas o que esse estudo mostrou de legal, foi que o grupo, depois ele perguntou para todos esses grupos do estudo, o quanto você acha que está com problema de memória, e o quanto você acha que está com pouca atenção e essa noite do sono mal dormindo te prejudicou. Pessoal, o grupo que dormiu 4 e 6 horas responderam que estavam se sentindo tão bem quanto as respostas do grupo que dormiu 8 horas.

O que isso significa na prática? Que eles achavam que estava tudo bem. Só que quando você foi ver o teste objetivo de memórias deles, estava uma bosta. Ou seja, se você é aquela pessoa que dorme 5 a 6 horas e fala, não, tá tudo bem, é sofadão, isso daí é coisa de fresco. Sinto muito meu amigo, sinto muito minha amiga, você tá todo cagado e acha que não tá. E isso já foi mostrado experimentalmente. Olha que bonito. Cagou com toda a sua circuitaria tradicional e com o mecanismo de regulamento emocional e principalmente de memorização e você acha que não. Por isso que você responde, não, tá tudo bem, eu durmo pouco e não tem problema. Tem sim, só que você não está percebendo.

Isso já foi mostrado experimentalmente. Ok? Aslen, durmo a 7 a 9 horas, só que durmo 2 da manhã e acordo 10 da manhã. Tem problema? Tem. Você está em um quadro de jet lag social. social, mesmo você dormindo todo esse tempo e mesmo seu sono sendo bom, você sai perdendo em comparação às outras pessoas, porque um dia você vai ter que acordar às 7 e meia da manhã ou 6 horas da manhã, pegar o metrô, um ônibus e ir num lugar fazer uma prova, aí você tá fudido, aí você tá cagado, porque como é que você vai fazer?

Vai dormir mais cedo no dia anterior? Não vai dormir mais cedo no dia anterior, porque o seu ciclo tá na zona, aí o que vai acontecer? Vai ficar puta ansioso. É aquela pessoa que caga o ano inteiro no ciclo circadiano e no dia que vai fazer o enem precisa dormir mais cedo, não dorme, fica ansioso e se fudeu. Se fudeu na prova. Então bate 10 horas, você deita na cama e tá com uns zumbizão, os olhos estralando. Óbvio que você não vai dormir, meu. Não é assim que funciona. Você não decide a hora que você dorme. Dormir é um comportamento consequência do seu dia. Aprende isso. Não é assim, ah não, vou dormir todo dia 3 da manhã, no dia da prova eu vou dormir às 10, tá louco? Então você vai estar num quadro chamado jet lag social, um dia isso vai te fuder, um dia isso vai te arreventar, você vai precisar ir numa reunião, vai estar mais irritado, você vai precisar acordar cedo, pegar o carro, vai estar meio sonolento, pode ser que você tenha um acidente de trânsito, vocês não tem noção o quanto de acidente de trabalho e acidente de trânsito, pessoal. Se as empresas fossem um pouquinho mais inteligentes e colocassem cochilos após o almoço, priorizassem a saúde mental dos funcionários, ia ganhar muito dinheiro, porque tem muito, muito dado em acidente de trânsito e acidente de trabalho por pessoas que dormem. Então não vivem de lag social, esqueçam essa merda. Por que dormir de noite, cara? Nós não somos animais noturnos, pessoal, nós somos animais diurnos.

Você sabe, você consegue enxergar no escuro? Você é uma coruja? Você sabe ver no escuro? Não! Então você não é um animal noturno, você é um animal diurno. Esquece isso. O que existe são cronotipos. O que são cronotipos? Existem pessoas, e aí é mais ou menos 50% da população, existem pessoas que naturalmente acordam um pouquinho mais tarde e tem pessoas que naturalmente acordam um pouquinho mais cedo. Por exemplo, as pessoas vespertinas normalmente tendem a dormir 10h30, 11h30 da noite e acordam entre 7h30 e 8h30. Isso são pessoas vespertinas, as pessoas matutinas normalmente dormem, que sou eu por exemplo, 9h30, 10h30 da noite e acordam 5h30, 6h30 da manhã.

Ah, mas eu sou vespertino demais, eu acordo às 10h. Não, você é preguiçoso e está todo fudido seu ciclo circadiano, você não é vespertino, ninguém acorda às 10h, não é normal acordar às 10h e dormir 1h da manhã, esquece isso, tá errado, tá, não é normal e não existe isso. Ah, eu sou noturno, você não é noturno, você é relaxado, isso que você é, você é relaxado e displicente com a sua saúde mental, você não é noturno, existe outro nome para isso, é relaxamento, tá, então assim meu, corrija isso daí cara, que a longo prazo você vai te trazer um monte de problema, tanto psicológico quanto social mesmo, social mesmo, eventualmente você vai ter que ir em algum lugar, vai virar adultinho e vai precisar ir em algum lugar, 8 da manhã e vai estar todo arregaçado, então corrija isso. Mais uma questão de entrar na agenda do sono, quanto tempo de sono profundo?

Existem alguns relógios que eu uso um da Garmin, mas aí eu não sei quantos precisos são esses relógios, mas existem alguns relógios que dão uma estimativa, eu acho que por batimento cardíaco e movimento do corpo, eles entendem quanto movimento você está movimentando o corpo e quanto está o seu batimento cardíaco e faz uma estimativa de se você está no sono profundo ou não. Vou dizer que normalmente, comportamentalmente, o meu relógio tem acertado, tipo quando dá um pouco mais de sono profundo ou alguma coisa assim, normalmente eu me sinto bem durante o dia, me sinto melhor. E não, não é placebo, porque primeiro eu faço uma avaliação subjetiva do meu estado emocional e de motivação e disposição e atenção, e depois eu olho o quanto deu do sono profundo pra uma coisa não poluir a outra.

Se eu olhar primeiro ali, eu vou ver que deu pouco e vou falar, nossa, tô me sentindo uma merda hoje. Não sei se isso é coerente ou não, mas a priori meu relógio tem feito sentido assim com meus prejuízos funcionais quando eu durmo mal. Quanto tempo de sono profundo? 13 a 23% da noite de sono tem que ser mais ou menos a quantidade de sono profundo. Uma hora, uma hora e meia, uma hora e 45 se você dorme 8 horas. É um tempo bom de sono profundo, menos que isso já está desinteressante para você. Ok? Além de todos os benefícios atencionais, benefícios metabólicos, etc, etc, o que mais que dormir bem vai te gerar?

Pessoal, dormir bem é um dos, se não o principal, mecanismo pelo qual, ambiente neuroquímico pelo qual a neuroplasticidade acontece. Eu explico isso no curso que eu dou. Então quando você aprende alguma coisa durante o dia, lê um livro, aprendeu algum conceito ou mesmo teve um aprendizado emocional, isto é, você aprendeu a controlar uma determinada emoção, aprendeu a controlar uma determinada ansiedade, você aprendeu a se expor em público e não ficar ansioso, tudo isso, quando você consegue fazer isso e consegue ter uma boa resposta emocional adaptativa, vai se consolidar lá no seu sono. Ou seja, basicamente, se você se expor em público, controlar a sua resposta emocional, isso gerou um aprendizado no seu cérebro.

Agora você se expõe em público pela primeira vez e não ficou agitado, não ficou extremamente ansioso, isso gerou um aprendizado, como se fosse uma cicatriz no seu cérebro. Se você não dormir direito na noite posterior a esse aprendizado, provavelmente ele não vai se consolidar muito bem. Isto é, para você ter aprendizado, inclusive emocional, você precisa dormir bem. Então, assim, sono é inegociável em vários aspectos. Inclusive o pessoal da psicologia que está aqui, psicólogos e estudantes, o seu paciente precisa dormir bem, senão ele não vai nem aprender a parte de aprendizado emocional da psicoterapia, porque psicoterapia no final é um aprendizado. E se você for estudante ou seja lá o que for, você tem que dormir bem, porque você precisa dessa neuroplasticidade induzida pelo sono. Além disso, o sono melhora a capacidade modulatória do córtex pré-frontal para regiões do sistema límbico. Então você fica muito mais racional e principalmente você controla mais os seus impulsos. Isto é, quem aí nunca dormiu mal, uma péssima noite de sono e no outro dia estava com mais vontade de comer porcarias, mais vontade de beber álcool, menos vontade de trabalhar, mais procrastinador. Eu não sei se vocês percebem, mas a procrastinação é você não conseguir controlar, jogar aquela tarefa para frente.

Então você fica mais impulsivo em não fazer as coisas. É curioso isso, né? A gente fala que o procrastinar não é impulsivo, ele é, só que para o outro lado. Então quando você tem uma boa noite de sua noite bem dormida, você faz melhores escolhas alimentares, você tem maior chance de ir à academia, você tem maior chance de ir ao treino, ter maior chance de ir à aula, consegue controlar mais a sua atenção, consegue controlar mais as suas emoções. Então assim, só não comportamento inegociável, você precisa dele e não adianta chorar mingar, não adianta chorar, tem que dormir, ponto final, a não ser que você queira pagar o preço e o preço é caro.

Inclusive, do ponto de vista físico, postei esses dias no Instagram um estudo mostrando que pessoas que têm insônia têm atrofia do hipocampo, a região do cérebro envolvida com formação de memória e controle emocional. Ela atrofia, perde célula. Então, sono é inegociável. E como fazer uma boa higiene do sono? Pega o caderninho, pega a pranchetinha aí e vamos anotar uma boa higiene do sono. Vai lá. Nossa, tô Eu falo demais com meus pacientes e eu acabo perdendo minha voz. Boa noite de sono. Uma boa noite de sono, uma boa higiene do sono, começa de manhã. Primeiro, para você conseguir atingir uma boa noite de sono, você começa na realidade cedo. Então, a primeira coisa que você precisa fazer ao acordar, além de abrir os olhos, é abrir os olhos da sua casa, isto é, as janelas.

Imagina que você tem uma região no seu cérebro chamada hipotálamo, e dentro do hipotálamo você tem um núcleo chamado de núcleo supraquiasmático. Dentro desse núcleo supraquiasmático você tem células, que dentro dessas células tem genes. E olha que nome interessante tem esses genes, CLOCK, genes relógio. Olha que nome criativo que os pesquisadores deram, super criativo. Chuto que esses genes fazem, eles são envolvidos com o seu relógio biológico. Você tem genes ali dentro que produzem e degradam proteína num ciclo de 24 horas. Então mesmo que você não tenha um relógio na sua casa, mesmo que você não saiba que hora do dia é, o seu comportamento de dormir e acordar vai continuar respeitando um ciclo de 24 horas.

Qual que é o problema? Se eu tiro de você os relógios da sua casa, se eu tiro de você relógios ambientais, e a gente já vai falar sobre isso, você começa a atrasar o seu ciclo, você começa a jogar ele pra frente. Então isso já foi feito experimentalmente, os pesquisadores colocaram, e esse experimento está nesse livro aqui, que a gente vai conversar em séries subsequentes aqui no RD, esse ano a gente vai falar sobre esse livro em vários vídeos, cada capítulo desse livro, inclusive o capítulo do sono que explica esse experimento, mas basicamente os pesquisadores colocaram a galera dentro de cavernas, sem acesso a luz natural e sem acesso a qualquer tipo de relógio. E com o tempo as pessoas começaram a cada vez dormir mais tarde e acordar mais tarde. Tipo, 20 dias depois, eles saíram dormindo 3 da tarde e acordando de noite. Por quê? Porque o nosso relógio é como se ele estivesse sempre atrasado, sempre jogando pra frente.

E existe um relógioeiro, que ajusta esse relógio pra trás, pra você sempre acordar e dormir no mesmo horário. E esse relógioeiro é luz natural. Luz natural, não é luz artificial, não é luz de lâmpada. É luz natural, luz do sol, luz do clima, luz do mundo. A luz natural é o principal relógioeiro que não deixa o seu relógio atrasar. Não deixa você cada vez acordar e dormir mais certo. Pensa assim, pelo seu cérebro, esse ciclo de produção e degradação de proteína leva mais ou menos 24 horas e meia. Então o seu cérebro está sempre tentando jogar para frente o seu ciclo de sono.

Se você não ficar sempre setando o seu ciclo de sono, você vai um dia ir dormir 10h, acordar 7h. No outro dia dormir 10h15, 10h30, acordar 7h, 7h15, 7h30. E você vai jogando pra frente, 20 dias depois você está dormindo 3 da tarde e acordando 2 da manhã, que é o que aconteceu com a galera que vai pra uma caverna e fica sem acesso a luz natural. Então meu, não é frescura, não é mimimi, pispis, põe a luz, não é meu, é fisiologia, é fisiologia, é inegociável. Você precisa se expor a porcaria da luz natural toda manhã porque senão o seu ciclo vai jogando pra frente aí você vai ficando cansado porque um dia casualmente você pode ali dormir, acordar um pouquinho mais tarde, você acorda um pouquinho mais tarde de noite você já não tem sono aí digamos que um dia

you pode acordar 9 da manhã ou 8 da manhã, you acorda 9 ou 8 da manhã, dorme um pouquinho a mais, cara de noite you já vai dormir meia noite, meia noite e meia, já vai ficar ansioso e aí no outro dia tem um compromisso que tem que acordar às 6, aí vai começar a acumular um monte de merda e you vai cada vez ficar mais cansado, irritado, ansioso e vai lá até que you começa a tomar medicamento para dormir.

A galera que não presta atenção no sono, a chance de fazer cagada é gigantesca. É tipo assim, para you desregular o sono. Sono tem que ser mimado. O comportamento de dormir é como se fosse uma criancinha mimada, you tem que cuidar, fazer do jeito que ela quer, senão ela bagunça tudo, senão ela começa a espernear, já começa a zoar, tu não tem como, you tem que submir seu sono, ponto final, you não controla ele, you tem que submir seu sono e you tem que priorizar cuidar dele. E o início de tudo isso é de manhã, então acorda de manhã e abre as janelas, se expõe a luz natural por pelo menos 20 a 30 minutinhos, pode ser no carro, indo pro trabalho, tenta não botar óculos, não precisa pegar luz no olho, não precisa pegar sol no olho, mas you tem que pegar luz natural no seu olho, não adianta nada deixar o negócio aberto lá assim e ficar virado pra parede, sabe, a casa toda está aberta, mas eu estou virado para a parede.

Bota o seu computador na frente da janela, se you trabalha em casa, estuda em casa, taca na frente da janela, abre bem a janela e fica estudando ali na frente. Quanto mais tempo, melhor de manhã se expondo à luz natural. Mas se you não tem como, vai para um escritório que é fechado e etc, toma um café na varanda, acorda um pouco mais cedo, toma um café na varanda, se expõe à luz, dá uma caminhada, faz 20 minutos, sai caminhando 10 minutos para um lado e volta 10 minutos, quando bater 10 minutos you volta. De tarde não vai adiantar muito, porque de tarde tem uma coisa chamada zona morta, não adianta muito se expor à luz natural de tarde, ajuda, mas não é tão fundamental quanto de manhã. Então o início de uma higiene de sono é de manhã, cedo, quando começa cedo, you se expõe à luz natural. Segundo ponto, cafeína depois das 15 horas, negativo, não pode, cafeína depois das 15 horas não pode, porque a meia vida da cafeína é de pelo menos 6 horas, isto é, se you tomar uma xícara de café que tem 80mg de cafeína, daqui 6 horas vai ter 40mg de cafeína no seu organismo, então não tome um café depois, nem energético, depois das 15 horas, perfeito?

Cama, só para atividade sexual, dormir. Não existe isso pessoal, de ficar estudando e trabalhando tirado na cama. Cama, you abre o olho, you levanta da cama, arruma sua cama. Arruma sua cama, cara! Arruma sua cama! Eu tô de olho! Você quer arrumar o mundo e não arruma nem a própria cama? Eu tô de olho em você! Se eu souber que you tá deixando pra sua mãe, pro seu pai ou pra empregada da casa arrumar a cama, o bicho vai pegar pro seu lado! Arruma sua cama!

Esse é um princípio básico de qualquer ser humano que tenha o mínimo de respeito pela vida, arrumar a própria cama. Então levanta, abre a janela, arruma a cama, tá aí o mini ritual da manhã. E se expõe à luz natural. E não deita mais na cama o dia todo. Acabou. No máximo uma sonequinha após o almoço, que é muito bem vinda, aliás, desde que não passe de 30 minutos. Não dorme mais que 30 minutos, por quê? Porque aí you pode começar a alcançar o sono profundo e começa a prejudicar o seu sono da noite. A prioridade é o sono da noite. Eu tiro todo dia uma sonequinha após o almoço. Eu treino, almoço e tiro uma sonequinha de 20 minutos, às vezes 15, 20, 25 minutos. É uma beleza pra mim. Restaura toda a minha circuitaria atencional. Eu me sinto muito bem à tarde.

Só que eu boto o despertador, porque eu não posso passar disso. Porque daí eu começo a prejudicar o meu sono da noite. Então, durante o dia 0 cama ah, mas eu quero assistir uma série 7 da noite cara, assiste sentado aqui ó, computador cama é a hora que you vai deitar pra dormir o seu cérebro tem que entender que aquele contexto ambiental ali é de dormir não é de ficar jogado com as pés aí you deita 6 da tarde na cama e vai dormir 10 que jeito cara, o seu cérebro já não existe isso tá, you tem que ter esse processo de transição, tipo, eu tô com sono assistindo aqui,

daí você levanta, escova o dente e se prepara para dormir.

Dormir é um comportamento, não é tipo, tá tirado lá e dormir, perfeito? Uma leitura de dormir muito bem vinda, principalmente se não envolver nada técnico. Pega algum livro meio entediado, você pode até assistir uma seriezinha antes de dormir, tipo, você foi deitar, mas bota uma série meio merda que você não gosta muito, tem que ser uma coisa meio entediante mesmo, pessoal, pra dar sono. Não pode ser nada que prenda a sua atenção, porque se prender a sua atenção vai aumentar o seu nível de dor adrenalina, o seu alerta e o seu sono vai pro saco. Bota o brilho do celular bem no mínimo, bota o brilho do som bem no mínimo e fica ali só pra dar aquele último gás ali pra dar uma dormida, uma coisa bem entediante assim que você não tá nem aí.

De noite, começou a escurecer, você precisa ter o comportamento oposto do que você fez de manhã. Então, pouca luz, obviamente não tem luz natural à noite, mas mesmo assim luz artificial tenta evitar. E se você deixar luzes acesas na sua casa, deixe de preferência luzes quentes, amarelas, que lembra o que? Uma fogueira. Afinal de contas, durante toda a nossa história evolutiva foi assim. Não tinha luz branca à noite, nunca teve luz branca à noite na nossa história evolutiva. Foi sempre luz amarela, vinda de fogo. Então deixa sempre as luzes amarelas como se fosse uma vela, então deixa um abajur lá no canto ligado, ou se você não tem luz amarela na sua casa, deixe a luz do banheiro ligada e fique em outro cômodo, que fique meio que uma penumbra.

Isso vai começar a diminuir um pouco o seu sistema de alerta. Além disso, obviamente, não fique assistindo filme de guerra, com som no talo, ou que o seu cérebro acha que está na guerra, ou você dorme. Refeições. Evite refeições muito volumosas, muito volumosas à noite. Principalmente aquelas refeições gordurosas, lanche, ou você digere um boi ou você dorme, os dois dificilmente seu corpo vai conseguir fazer. Uma coisa que muita gente peca, líquido, dê umas 6 horas, diminui um pouco sua injeção de água, porque você vai acordar 20 vezes durante a noite e já, e aí complica, porque às vezes não era.

O reflexo da bexiga, pensa assim, a bexiga tem os neurônios em volta da bexiga, células, neurônios, que são disparados por distensão mecânica. Então, quando a bexiga enche, esses neurônios mandam um sinal para o seu cérebro e ele acorda, a não ser que você seja um nenenzinho, aí você faz xixi na cama. Aí você acorda para precisar ir mijar. Vai prejudicar? Não sei, na dúvida eu evito. Então, dali eu começo a diminuir um pouquinho minha ingestão hídrica por volta das 19, 18 horas. Tá? É... o que mais?

Acorda sempre no mesmo horário, cara. Incluindo final de semana. Ah, Zayn, mas tem uma festinha, eu preciso ir e tal. Beleza, não tem problema nenhum. Só que se você voltar 3, 4 da manhã, não acorda meio dia no outro dia, acorda às 8, se você normalmente acorda às 6, 7, no outro dia acorda às 9. Pô, mas eu vou dormir só das 4 até às 9. Aí o problema é seu, não é meu. O problema é só seu que resolveu ir na festa. Mas eu preciso ir na festa porque a parte social é importante.

Eu não disse que não é importante, eu só disse que você vai ter um problema. E você tem que começar a entender isso, meu. Vocês tem que começar a entender isso. Cada escolha vai resultar num abacaxi e você tem que descascar, adianta ficar puto. Vou dormir até meio dia porque eu mereço. Então beleza, dorme até meio dia, mas sabe que você vai começar a bagunçar todo o seu ciclo. Eu quando eu saio pra algum lugar, que é raro, mas as vezes eu saio pra uma balada, sei lá, pra uma festa, etc, um barzinho, eu tento não voltar muito tarde, máximo uma, uma e meia eu tô em casa e no outro dia eu acordo 6h30, normal.

Por que? Porque o problema é do Wesley do amanhã, que resolveu sair ontem. E ele tem que arcar com esses problemas, tem que aprender que existe, não é assim. Se você tem problema é. Fazer o que? Vai sair? Vai sair. Saiba que no outro dia vai ter um pepinão para você resolver. Vai

passar o dia com sono, vai se fuir, tudo bem, não tem problema nenhum, só saiba que isso vai acontecer e não fica fugindo e botando a culpa nos outros.

Não adianta você acordar uma da tarde, que hora você vai dormir a noite acordando uma da tarde? Aí acorda, coube e volta a dormir, tá louco, aí de noite tá igual um zumbidão acordado sem sono. Então, você vai ter que pagar o preço, e é bom que vocês comecem a acostumar com isso, tem preço e tudo bem, não tem problema nenhum. É o preço fazer o que? É o preço, você quer comprar alguma coisa na internet não tem que pagar um preço valor de dinheiro se está reclamando não o pessoal na mesma coisa a coisa mais importante que as pessoas não fazem essa é a mais difícil três horas antes de dormir pelo menos você tem que cessar suas atividades intelectuais diminuir os estudos diminuir o trabalho, diminuir as tarefas, porque se você ficar gerando problema na sua cabeça e tentando resolver situações, o seu cortisol vai subir, vai inibir produção de melatonina, por exemplo, e vai cagar em todo o seu sono.

Ah, mas eu suplemento melatonina. Não adianta. Suplementação de melatonina para sono, o efeito é 5% ou 8%. É uma porcaria. Não adianta porcaria nenhuma. Suplementação de melatonina é para ciclo circadiano. Eu vou te dar um exemplo, uma pessoa cega que não tem a entrada de luz natural, por exemplo, não funciona muito bem, o núcleo superquiasmático não consegue receber muito a luz natural do dia a dia, portanto ela não tem um dos principais estímulos para setar o ciclo circadiano dessa pessoa. Aí é legal uma suplementação com melatonina. Porque já que o próprio cérebro dela não recebe estímulo natural para gerar o ciclo de melatonina, produção circadiana de melatonina, aí vale a pena você entrar com melatonina para você fazer um jogo superficial.

É como uma pessoa que tem problema de produzir testosterona e você vai lá e dá testosterona para ela, você reabastece aquilo. Se você não é cego, você não tem nenhum problema neurológico de produção de melatonina, o que falta para você é se expor à luz natural de forma correta, fazer uma boa higiene do sono. Melatonina não vai resolver seu problema, meu amigo. Pode ajudar, mas não vai resolver. Então, três horas antes de dormir, tem que cessar as atividades intelectuais, porque senão você vai ficar pensando na cama com aqueles conteúdos na sua cabeça e vai perder seu sono. Ah, é, eu estudo de noite e saio da faculdade às 10.

Eu também estudei de noite, graduação inteira, saí da faculdade às 10. E aí faz o que? Paga o preço. Eu dormia mais tarde, acordava mais tarde, minha vida era uma bosta. É isso aí, meu. O sistema educacional não tá nem aí pra nós, essa é a realidade. As empresas, muitas vezes, não tão nem aí pra nós. Mas agora você sabe as regras do jogo. Então se você tem aula até as 10, cara, faz um protocolo aí, chega em casa, desliga tudo as luzes, tenta comer na faculdade, alguma coisa ali um pouco mais cedo, evita a cafeína, no final da aula você vai estar meio pescando, dá uma segurada, chega em casa, desliga tudo as luzes, já deita na cama e já começa a ficar um pouco...

a tentar desligar e relaxar um pouco mais. Vai ser mais difícil? Vai, mas é tipo um caminhão imagina que você é um caminhão muito pesado tem que frear o que você que estuda até tarde ou trabalha até tarde está fazendo é você tem uma linha de chegada tem um muro você tem que frear o caminhão antes você está começando a frear muito perto o muro é o horário de dormir você está freando muito perto caminhão vai ser mais difícil vai agora se você conseguir frear bem antes você consegue parar com mais tranquilidade. Eslin, sou shift work, trabalho em turno, sou médico, enfermeiro, segurança, trabalho em turnos de passo muito plantando etc. Isso é prejudicial? É prejudicial.

A média e longa ou quase isso vai acabar com a sua saúde mental e física. Não é minha culpa, é o que acontece. A gente nunca teve isso na história evolutiva de trabalhar de noite ou sair caçar à noite. Noite sempre foi feita para dormir, não para trabalhar. Tanto é que quando você arruma um trabalho desse, por que você acha que o médico ganha tão bem no plantão? Por que você acha

que a galera que trabalha à noite ganha um adicional bizarro, que é quase o dobro do salário? Porque é insalubre, você ganha um adicional de insalubridade. Sabe aquela galera que trabalha no sol, no asfalto, 3 da tarde, passando um monte de carro, aquele sol rachando na cabeça? Eles ganham um adicional de insalubridade, porque é perigoso para a saúde, aquilo faz mal para a saúde. Trabalhar de noite você ganha um adicional de insalubridade, porque? Porque faz mal. Ah, mas eu preciso desse trabalho aqui para conseguir me sustentar e sustentar minha família. Cara, eu nunca disse para você largar seu trabalho, eu acho que você deve continuar no seu trampo se você precisa dele, afinal de contas ter grana também é protetor, psicologicamente falando, você vê seu filho passar fome, sua mãe não ter o plano de saúde pago e precisar dele, isso é muito, talvez muito pior do que trabalhar de noite. Só que agora você sabe as regras do jogo e isso permite você ter um plano a médio e longo prazo, talvez para daqui a 2 anos, 2 anos e meio, 3, você tentar arrumar um outro trabalho em um turno normal. Não abandone nada agora, meu. Saiba as regras do jogo.

Tenta amenizar os danos disso. Como que faz isso? O mundo perfeito seria você enganar suficientemente o seu cérebro que inverteu o ciclo. É tipo como se você estivesse morando no Brasil, mas o seu cérebro achasse que você está no Japão, horário ao contrário. Então chega em casa, o mundo perfeito seria você ter toda a sua casa fechada, que não entre nada de luz, o dia todo. Por quê? Porque aí você engana o seu cérebro, se dia fosse noite e noite fosse dia. Você está dormindo o mais escuro possível, é muito difícil, principalmente se você faz plantão, você trabalha terça e sexta de noite, os outros dias é normal. Cara, o seu cérebro tá muito bagunçado, ele não tá entendendo, você nem tem chance de tentar enganar ele, porque tá tudo errado. Então assim, a médio e longo prazo tem um plano, porque isso vai melhorar muito a sua saúde mental, cara.

Não abandona seu trampo, sabe? Vai pra frente, quebra tudo, mas saiba que tem prejuízo. E tudo bem, não tem problema nenhum. Agora o problema é você não saber disso e ficar se arrastando nisso por 10, 15 anos. Beleza pessoal? Então uma boa higiene do sono é isso. Isso é uma higiene do sono. Perceberam como é difícil? Não é simples. É por isso que quem dorme bem conquistou isso. Quem dorme bem conseguiu conquistar dormir bem. Não é um comportamento passivo, é um comportamento ativo. E meu, insisto, essa é uma frase muito boa e foi criada agora aqui no RD. O seu sono é uma criança mimada. Qualquer coisinha que você mexeu ali e ela já não gostou, já vai bagunçar. Seu sono é uma criancinha mimada, tá? E você precisa mimar ela não adianta, não tem o que fazer, você tem que obedecer ela, senão ela vai te fuder bora tacar empate com isso daí porque uma boa noite de sono é fundamental para vários aspectos da vida a gente se vê no próximo vídeo beijo no coração de vocês