

Por que nós
dormimos

Por que nós dormimos

MATTHEW WALKER

TRADUÇÃO DE MARIA LUIZA X. DE A. BORGES



Copyright © 2017 by Matthew Walker
Todos os direitos reservados.

Esta obra contém as opiniões e ideias de seu autor, cujo objetivo é disponibilizar material informativo e útil sobre os temas tratados. Ela está sendo comercializada com o entendimento de que nem o autor nem a editora almejam prover aconselhamento médico e de saúde nem outro tipo de serviço profissional por meio do livro. O leitor deve consultar seu médico ou outro profissional da área de saúde antes de adotar quaisquer das sugestões presentes na obra ou tirar conclusões a partir delas. O autor e a editora se isentam especialmente de toda a responsabilidade por qualquer perda, risco ou dano pessoal ou de qualquer natureza advindos como consequência, direta ou indireta, do uso e aplicação de qualquer conteúdo desta obra.

TÍTULO ORIGINAL

Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams

REVISÃO TÉCNICA

Sérgio Arturo Mota Rolim — MD, Ph.D. (ICe, LNRB e HUOL-UFRN)

REVISÃO

Marina Góes

Juliana Pitanga

IMAGEM DE CAPA

Alkestida/Shutterstock

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Aline Ribeiro | linesribeiro.com

DIAGRAMAÇÃO

Julio Moreira | Equatorium Design

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

W178p

Walker, Matthew

Por que nós dormimos : A nova ciência do sono e do sonho / Matthew Walker ; tradução Maria Luiza X. de A. Borges. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2018.

400 p. : il. ; 23 cm.

Tradução de: Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams

Apêndice

Inclui índice

ISBN 978-85-510-0365-7

1. Sono. 2. Sonhos. 3. Saúde. I. Borges, Maria Luiza X. de A. II. Título.

18-50555.

CDD: 613.79

CDU: 613.79

[2018]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

Para Dacher Keltner, por me inspirar a escrever

SUMÁRIO

Prefácio à edição brasileira	9
------------------------------	---

– Parte 1 –

Essa coisa chamada sono

Capítulo 1	Dormir...	15
Capítulo 2	Cafeína, <i>jet lag</i> e melatonina: Perda e ganho de controle sobre o ritmo de sono	25
Capítulo 3	Definição e geração de sono: Dilatação do tempo e o que aprendemos com um bebê em 1952	51
Capítulo 4	Camas de antropoides, dinossauros e cochilo com metade do cérebro: Quem dorme, como e quanto dormimos?	70
Capítulo 5	Mudanças no sono ao longo da vida	93

– Parte 2 –

Por que você deveria dormir?

Capítulo 6	Sua mãe e Shakespeare sabiam: Os benefícios do sono para o cérebro	123
Capítulo 7	Extremo demais para o <i>Guinness Book of World Records</i> : Privação do sono e o cérebro	150
Capítulo 8	Câncer, ataque cardíaco e uma vida mais curta: Privação do sono e o corpo	182

– Parte 3 –

Como e por que sonhamos

Capítulo 9	Rotineiramente psicótico: o sonho do sono REM	213
Capítulo 10	Sonhar como terapia noturna	226
Capítulo 11	Criatividade onírica e controle do sonho	239

– Parte 4 –

De comprimidos para dormir à sociedade transformada

Capítulo 12	Barulhos que nos assustam à noite: Transtornos do sono e morte causada pela falta de sono	257
Capítulo 13	IPads, sinais de fábrica e álcool antes de se deitar: O que está impedindo você de dormir?	285
Capítulo 14	Prejudicando e ajudando seu sono: Comprimidos <i>versus</i> terapia	303
Capítulo 15	Sono e sociedade: Onde a medicina e o ensino estão errando; onde o Google e a Nasa estão acertando	318
Capítulo 16	Uma nova visão para o sono no século XXI	347
Conclusão:	Dormir ou não dormir	365
Apêndice:	Doze sugestões para um sono saudável	367
	Créditos das ilustrações	371
	Agradecimentos	373
	Índice	375

PREFÁCIO À EDIÇÃO BRASILEIRA

Depois da respiração, o sono é o comportamento mais característico de nossa existência. Nossa companhia mais segura e fiel ao longo de tantas noites de olhos fechados e sem consciência do mundo exterior. Com poucas exceções, a maioria das pessoas passa dormindo todas as noites da vida, desde o nascer até a morte. Tamanha familiaridade com o travesseiro nos dá certa compreensão intuitiva da complicada malha de fenômenos que se instalam quando enfim cedemos ao cansaço, fechamos os olhos e nos deixamos levar pela necessidade de adormecer. O sono é simplesmente irresistível. Sabemos que ele nos permite restaurar as energias e voltar renovado no dia seguinte, mas as razões pelas quais isso acontece — muitas delas descobertas nas últimas duas décadas — permanecem quase inteiramente ignoradas pelo grande público.

O livro que você tem em mãos, *Por que nós dormimos*, do neurocientista britânico Matthew Walker, é uma saborosa introdução a essa nova ciência do sono e dos sonhos. Além de ser um dos mais relevantes pesquisadores contemporâneos nesse campo, Walker tem grande talento para a comunicação acessível e desprovida de jargões. Parte de experiências cotidianas, como a insônia causada pela ingestão de café, para explicar os mecanismos neurais que governam o ritmo circadiano, a lenta metabolização da cafeína e os efeitos deletérios da perda de sono sobre o cérebro. A viagem até o mundo da fisiologia retorna para o âmbito social para concluir que nenhuma criança deve ter o hábito de tomar café ou energéticos.

Pouco depois, como se estivesse conversando despreziosamente, fluido e livre de academicismos, Walker leva o leitor a compreender porque nenhum adulto deve tomar pílulas ou ingerir álcool para dormir. Em um Brasil que na-

turaliza a dependência de remédios “tarja-preta” e que ainda glorifica o consumo de álcool, o argumento de Walker é francamente contra-hegemônico. Isso fica nítido na revisão histórica sobre a origem da consagração da privação de sono crônica nos programas de residência médica, uma praga social nascida no final do século XIX e globalmente disseminada até os dias de hoje, com terríveis consequências para a saúde dos médicos e de seus pacientes. Em grande parte do planeta a falta de sono dos médicos é fonte de sofrimento psíquico, desatenção e erros perfeitamente evitáveis.

Em tempos de Donald Trump na presidência dos Estados Unidos, também é contra-hegemônico o repúdio enfático que Walker faz do uso da privação de sono como técnica de tortura por agentes do Estado. A privação de sono não deixa marcas externas, mas é devastadora e desumana. No entanto, a denúncia explícita de nossa crise de insônia não tem nada de derrotista. Em prosa fácil e elegante, Walker demonstra que o sono tem enorme poder regenerativo e deve ser urgentemente recuperado, protegido, respeitado e compreendido. A chave para fazer isso passa pela reeducação dos hábitos que impactam diretamente a qualidade de sono, como a estimulação noturna com aparelhos eletrônicos, a alimentação pouco saudável e a falta de exercícios físicos. A perturbação crônica do sono provoca efeitos deletérios no equilíbrio hormonal, imunidade, bem-estar psicológico, saúde mental e desempenho acadêmico. Soluções simples e comprovadamente eficazes são apresentadas, como remarcar para mais tarde o início das aulas escolares, uma medida prática de grande valia para a educação formal.

Não que Walker proponha regressar ao passado para recuperar hábitos de sono típicos do passado pré-industrial. Ao contrário, ele enxerga virtude na aceitação das mudanças tecnológicas que inevitavelmente virão. Para o autor, precisamos mesmo é de uma sábia adesão às tecnologias do futuro. Telas animadas na hora de dormir são e continuarão a ser uma péssima ideia, mas o sensor térmico capaz de ajustar a temperatura ambiental até alcançar o ponto ideal para maximizar o sono de cada pessoa é uma das muitas aplicações futuras que podem vir a otimizar a duração e a qualidade do sono de modo personalizado.

Walker aponta para mudanças futuras ainda mais simples. A redução de luz azul na iluminação noturna e nas telas eletrônicas em geral deveria provocar uma melhora geral da qualidade do sono, pois comprimentos de onda nessa

região do espectro cromático são os que mais inibem a produção noturna de melatonina, que por sua vez influencia fortemente o horário de início do sono. Pela mesma razão, mais luz azul de manhã deveria acelerar a supressão de melatonina residual, facilitando a vigília. Antes de dormir usaríamos uma iluminação entre vermelho e amarelo, depois de dormir usaríamos luzes verdes e azuis... quem diria que a ciência do século XXI soaria tão transcendental? Para além da ficção científica do futuro próximo, o papo reto de Walker é tranquilizador: se a privação do sono é um monstro a ser vencido, a arma mais eficaz não é nenhum bicho de sete cabeças. Começa pelo bom senso.

Sidarta Ribeiro

Professor titular, Instituto do Cérebro,
Universidade Federal do Rio Grande do Norte

PARTE 1



Essa coisa chamada sono

CAPÍTULO 1

Dormir...

Você acha que dormiu o suficiente nessa semana que passou? Consegue se lembrar da última vez que acordou sem despertador sentindo-se revigorado, não tendo que recorrer à cafeína? Se a resposta a qualquer dessas perguntas for negativa, você não está sozinho. Dois terços dos adultos em todos os países desenvolvidos não seguem a recomendação de ter oito horas de sono por noite.*

Duvido que esse dado tenha surpreendido você, mas talvez as suas consequências o espantem. O hábito de dormir menos de seis ou sete horas por noite abala o sistema imunológico, mais do que duplicando o risco de câncer. Sono insuficiente é um fator de estilo de vida decisivo para determinar se um indivíduo desenvolverá doença de Alzheimer. Sono inadequado — até as reduções moderadas por apenas uma semana — altera os níveis de açúcar no sangue de forma tão significativa que pode fazer com que a pessoa seja classificada como pré-diabética. Ele também aumenta a probabilidade de as artérias coronárias ficarem bloqueadas e quebradiças, abrindo assim o caminho para doenças cardiovasculares, derrame cerebral e insuficiência cardíaca congestiva. Confirmando a sabedoria profética de Charlotte Brontë de que “uma mente agitada faz um travesseiro inquieto”, a perturbação do sono também contribui para todas as principais enfermidades psiquiátricas, incluindo depressão, ansiedade e tendência ao suicídio.

Talvez você também tenha reparado que sente mais vontade de comer quando está cansado. Isso não é coincidência: a insuficiência de sono eleva

* Tanto a Organização Mundial da Saúde quanto a National Sleep Foundation dos Estados Unidos estipulam uma média de oito horas de sono por noite para os adultos.

a concentração de um hormônio que nos faz sentir fome ao mesmo tempo que refreia um hormônio complementar que, ao contrário, gera satisfação alimentar. Apesar de estar satisfeito, você ainda quer comer mais — uma receita comprovada para o ganho de peso tanto em adultos quanto em crianças com deficiência de sono. Pior, quando tentamos fazer dieta, mas não dormimos o bastante, ela se prova inútil, já que a maior parte do peso que perdemos é de massa corporal magra, não gorda.

Ao somar as consequências para a saúde já citadas, fica mais fácil aceitar uma relação comprovada: quanto mais breve é o seu sono, mais breve será a sua vida. Portanto, a velha máxima “Dormirei quando estiver morto” é infeliz — adote tal atitude e você estará morto mais cedo e a qualidade dessa vida (mais curta) será pior. O elástico da privação de sono só pode se esticar até certo ponto antes de arrebentar. Infelizmente, os seres humanos são a única espécie que se priva deliberadamente de sono sem obter um ganho legítimo. Todos os componentes da saúde física, mental e emocional e incontáveis costuras do tecido social estão sendo erodidos pelo nosso oneroso estado de negligência do sono: tanto humano quanto financeiro. A Organização Mundial da Saúde (OMS) inclusive já declarou que há uma epidemia de privação de sono em todos os países industrializados.* Não por acaso, os países onde o tempo de sono diminuiu de forma mais acentuada durante o último século — como os Estados Unidos, o Reino Unido, o Japão e a Coreia do Sul e vários na Europa Ocidental — são também os que sofrem o maior aumento nas taxas de doenças físicas e de transtornos mentais já mencionados.

Cientistas, como eu mesmo, começaram até a pressionar os médicos para que passassem a “prescrever o sono”. Em matéria de conselho médico, talvez esse seja o mais indolor e agradável de se seguir. Mas não confunda isso com um apelo para que os médicos passem a prescrever mais *comprimidos* para dormir — trata-se justamente do contrário, considerando os indícios alarmantes que cercam as consequências deletérias do uso de tais medicamentos para a saúde.

Mas é possível chegar ao ponto de afirmar que a falta de sono pode simplesmente levar à morte? Na verdade, sim — pelo menos de dois jeitos. Primeiro, há

* *Sleepless in America*, National Geographic. Disponível em: <http://channel.nationalgeographic.com/u/kd-n-Y51Z5TFuO90jZTyTrj9FYKNMx3CQWz6jeTWvKpML01I5PpV-briX4kUr4YVw-GyXW_ifsBeewCmL/>.

um transtorno genético muito raro que começa com uma insônia progressiva que surge na meia-idade. Vários meses após o início da doença, o paciente para de dormir por completo. Nesse estágio, ele começa a perder muitas funções cerebrais e corporais básicas. Nenhum dos medicamentos disponíveis atualmente o ajudará a dormir. Depois de doze a dezoito meses nessas condições, o paciente morrerá. Embora seja raríssimo, esse transtorno comprova que a falta de sono pode matar um ser humano.

Segundo, há a situação fatal de estar ao volante de um veículo motorizado sem ter dormido o suficiente. Dirigir com sono é a causa de centenas de milhares de acidentes de trânsito e tragédias todos os anos. E nesse caso não é só a vida dos privados de sono que está em risco, mas a de quem está à sua volta. Tragicamente, a cada hora nos Estados Unidos uma pessoa morre em um acidente de trânsito em virtude de erros relacionados à fadiga. É alarmante saber que o número de acidentes causados por sonolência ao volante excede o dos causados por álcool e drogas combinados.

A apatia da sociedade em relação ao sono se deve, em parte, ao fracasso histórico da ciência em explicar por que precisamos dele. O sono ainda é um dos últimos grandes mistérios da biologia. Todos os poderosos métodos de solução de problemas na ciência — genética, biologia molecular e tecnologia digital de alta potência — foram incapazes de destrancar o resistente cofre do sono. Mentes rigorosíssimas — incluindo o ganhador do prêmio Nobel Francis Crick, que deduziu a estrutura de escada torcida do DNA, o famoso educador e retórico romano Quintiliano e até Sigmund Freud — tentaram em vão decifrar o enigmático código do sono.

Para melhor expressar esse estado de ignorância científica anterior, imagine o nascimento do seu primeiro filho. No hospital, a médica entra no quarto e diz: “Parabéns. É um menino saudável. Fizemos todos os testes preliminares e parece que está tudo bem.” Então dá um sorriso tranquilizador e se dirige para a porta; mas, antes de sair, vira-se e completa: “Só tem uma coisa. De agora em diante e pelo resto da vida, seu filho irá cair repetida e rotineiramente em um estado de coma aparente. Às vezes pode até parecer que morreu. E, embora seu corpo permaneça imóvel, com frequência sua mente será povoada por alucinações impressionantes, bizarras. Esse estado consumirá um terço de sua vida e não faço a menor ideia de por que ele fará isso ou para que serve. Boa sorte!”

É espantoso, mas até muito recentemente essa era a realidade: os médicos e os cientistas não tinham como dar uma resposta coerente ou completa sobre por que dormimos. Considere que já conhecemos as funções dos três outros impulsos básicos na vida — comer, beber e se reproduzir — há muitas dezenas, se não centenas, de anos. Entretanto, o quarto principal impulso biológico, comum a todo o reino animal — o desejo de dormir —, permanece além da compreensão da ciência por milênios.

Abordar a questão de por que dormimos de uma perspectiva evolucionária aumenta ainda mais o mistério. Qualquer que seja o ponto de vista que se adote, dormir parece ser o mais estúpido dos fenômenos biológicos. Quando se está dormindo, não é possível obter comida. Não é possível socializar. Não é possível encontrar um parceiro e se reproduzir. Não é possível se alimentar ou proteger a prole. Pior ainda, o sono deixa o indivíduo vulnerável aos predadores. Dormir é sem dúvida um dos comportamentos humanos mais intrigantes.

Por quaisquer dessas razões — quiçá por todas elas combinadas —, deve ter havido uma forte pressão evolucionária para *impedir* o surgimento do sono ou de qualquer coisa remotamente parecida. Como declarou um cientista do sono: “Se o sono não serve a uma função absolutamente vital, ele é o maior erro já cometido pelo processo evolucionário.”*

Entretanto, o sono perseverou — e o fez heroicamente. De fato, todas as espécies até hoje estudadas dormem.** Esse simples fato estabelece que o sono evoluiu com a própria vida em nosso planeta ou muito pouco depois dela. Além disso, a subsequente persistência do sono ao longo de toda a evolução significa que deve haver benefícios enormes que superam muito todos os riscos e prejuízos óbvios.

Em última análise, perguntar “Por que nós dormimos?” era a questão errada, pois implica que haveria uma única função — um santo graal de uma razão pela qual dormimos — e insistimos em desvendá-la. As teorias variavam do lógico (um tempo para conservar energia) ao peculiar (uma oportunidade para a oxigenação do globo ocular), passando pelo psicanalítico (um estado não consciente em que realizamos desejos reprimidos).

* Dr. Allan Rechtschaffen.

** Kushida, C. *Encyclopedia of Sleep*, Volume 1 (Elsevier, 2013).

Este livro revelará uma verdade muito distinta: o sono é infinitamente mais complexo, profundamente mais interessante e alarmantemente mais relevante para a saúde. Dormimos por causa de uma vasta gama de funções, no plural — uma abundante constelação de benefícios noturnos que reparam tanto nosso cérebro quanto nosso corpo. Parece não haver um órgão importante no corpo ou processo no cérebro que não sejam otimizados pelo sono (e prejudicados quando não dormimos o suficiente). O fato de nossa saúde ser tão beneficiada todas as noites não deveria ser surpreendente. Afinal, passamos dois terços de nossa vida *acordados* e, durante esse período, não fazemos apenas uma coisa útil. Levamos a cabo uma infinidade de tarefas que promovem nosso próprio bem-estar e nossa sobrevivência. Por que, então, esperaríamos que o sono — e os cerca de 25 a trinta anos, em média, que ele toma de nossa vida — desempenhasse apenas uma função?

Graças a um boom de descobertas no decorrer dos últimos vinte anos, sabemos que a evolução não cometeu um erro enorme ao conceber o sono. Ele proporciona vários benefícios garantidores da saúde, passíveis de serem adquiridos pelo uso contínuo a cada 24 horas caso se queira. (Muitos não querem.)

No cérebro, o sono potencializa uma diversidade de funções, incluindo a nossa capacidade de aprender, memorizar e tomar decisões e fazer escolhas lógicas. Ao benevolmente reparar nossa saúde psicológica, o sono calibra nossos circuitos cerebrais emocionais, permitindo-nos enfrentar os desafios sociais e psicológicos do dia seguinte com sereno autocontrole. Estamos até começando a entender a mais impenetrável e controversa de todas as experiências: o sonho. O sonho provê uma série única de benefícios a todas as espécies afortunadas o bastante para experimentá-lo, incluindo os seres humanos. Entre esses benefícios estão um consolador banho neuroquímico que apazigua lembranças penosas e um espaço de realidade virtual em que o cérebro mescla conhecimento presente e passado, inspirando a criatividade.

No andar de baixo, no restante do corpo, o sono reabastece o arsenal do nosso sistema imune, ajudando a combater o câncer, prevenindo infecções e nos protegendo contra todo tipo de doenças. O sono reforma o estado metabólico do corpo ajustando o equilíbrio de insulina e glicose circulante. Também regula o apetite, ajudando a controlar o peso corporal ao substituir uma alimentação repulsiva pela seleção de alimentos saudáveis. O sono abundante

mantém um florescente microbioma no intestino, no qual — como já se sabe — boa parte da nossa saúde nutricional começa. O sono adequado está intimamente associado à boa forma do sistema cardiovascular, baixando a pressão sanguínea ao mesmo tempo que mantém o coração em boa condição.

Sim, uma alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos são de importância vital, porém agora o sono é tido como a força preponderante nessa trindade da saúde. O prejuízo físico e mental causado por uma noite de sono ruim é muito maior do que os causados por uma equivalente falta de alimento ou de exercício. É difícil imaginar qualquer outro estado — natural ou criado pelo uso de medicamentos — que propicie uma reparação mais poderosa da saúde física e mental em todos os níveis de análise.

Com base em uma rica e nova compreensão científica do fenômeno do sono, já não é preciso perguntar para que serve dormir. Agora somos obrigados a questionar se há alguma função biológica que *não* seja beneficiada por uma noite bem dormida. Até o momento, os resultados de milhares de estudos insistem que não há.

Desse renascimento de pesquisas emerge uma mensagem inequívoca: dormir é a ação isolada mais eficaz que se pode fazer para restaurar o cérebro e o corpo todos os dias — até agora ele é o melhor esforço da Mãe Natureza para combater a morte. Infelizmente as verdadeiras provas que evidenciam todos os perigos impostos a indivíduos e sociedades pela escassez de sono não foram claramente transmitidas ao público. Essa é a mais flagrante omissão no debate contemporâneo sobre saúde. Em resposta, este livro se propõe a ser uma intervenção cientificamente precisa voltada para essa necessidade não atendida, e espero que ele seja uma fascinante jornada de descobertas. Seu objetivo é revisar nossa apreciação cultural sobre o sono e inverter nosso des-caso por ele.

Pessoalmente, preciso salientar que sou apaixonado pelo sono (não apenas pelo meu próprio, embora minhas oito horas de sono diárias sejam inegociáveis). Sou apaixonado por tudo que o sono é e faz. Sou apaixonado por descobrir tudo que permanece desconhecido acerca dele. Sou apaixonado por divulgar a sua tremenda excelência. Sou apaixonado por encontrar todo e qualquer método que possa levar a humanidade a reencontrar o sono de que tanto precisa. Esse

caso de amor já se estendeu por uma carreira de pesquisador de mais de vinte anos que começou quando eu era professor de psiquiatria na Escola de Medicina de Harvard e continua agora que sou professor de neurociência e psicologia na Universidade da Califórnia, em Berkeley.

Mas não se tratou de amor à primeira vista. Virei pesquisador do sono por acaso. Nunca foi minha intenção habitar esse esotérico território externo da ciência. Aos dezoito anos, fui estudar no Queens Medical Center na Inglaterra, um prestigiado instituto em Nottingham que ostentava um incrível grupo de cientistas do cérebro em seu corpo docente. No fim das contas, a medicina não era para mim, já que parecia mais preocupada com respostas, ao passo que eu sempre me senti mais atraído pelas perguntas. Para mim, respostas eram simplesmente uma maneira de se chegar à próxima pergunta. Decidi estudar neurociência e, depois de me formar, obtive o Ph.D. em neurofisiologia com o apoio de uma bolsa concedida pelo Medical Research Council da Inglaterra, em Londres.

Foi durante o doutorado que comecei a dar minhas primeiras contribuições científicas reais para o campo da pesquisa do sono. Eu estava examinando padrões de atividade de ondas elétricas cerebrais em adultos mais velhos nos estágios iniciais da demência. Ao contrário da crença comum, não existe apenas um tipo de demência. A doença de Alzheimer é a mais comum, porém é só um de muitos tipos. Por muitas razões relacionadas a questões de tratamento, é decisivo saber o mais cedo possível de que tipo de demência específico o indivíduo está sofrendo.

Iniciei o trabalho avaliando a atividade das ondas cerebrais dos pacientes durante a vigília e o sono. Minha hipótese era a de que haveria uma marca cerebral elétrica característica, única e específica, que poderia indicar o subtipo de demência para o qual cada participante estava progredindo. Medições tomadas durante o dia eram ambíguas, não sendo possível encontrar qualquer marca característica clássica de diferença. Somente no oceano noturno de ondas cerebrais *adormecidas* os registros revelavam uma clara rotulação do triste destino dos meus pacientes. A descoberta provou que o sono tem o potencial de ser usado como um novo teste decisivo dos diagnósticos precoces de demência.

O sono se tornou minha obsessão. A resposta que ele me fornecera, como toda boa resposta, apenas levou a questões mais fascinantes, entre elas: a per-

turbação do sono dos meus pacientes realmente contribuía para as doenças de que sofriam e até causavam alguns de seus terríveis sintomas, como perda de memória, agressividade, alucinações, delírios? Li tudo que pude. Uma verdade quase inacreditável começou a emergir — ninguém sabe de fato qual é a razão clara de precisarmos de sono e o que ele faz. Eu não poderia responder à minha própria pergunta sobre a demência se essa primeira questão fundamental permanecesse sem solução. Decidi então tentar decifrar o código do sono.

Interrompi a pesquisa sobre demência e, para uma vaga no pós-doutorado que me levou a Harvard, do outro lado do Atlântico, comecei a trabalhar com um dos mais enigmáticos quebra-cabeças da humanidade — um quebra-cabeça que havia escapado a alguns dos melhores cientistas na história: por que nós dormimos? Com sincera ingenuidade, não presunção, eu acreditava que encontraria a resposta dentro de dois anos. Isso foi vinte anos atrás. Problemas difíceis se importam pouco com o que motiva seus questionadores: eles dosificam suas lições de dificuldade mesmo assim.

Agora, depois de duas décadas de meus próprios esforços de pesquisa, combinados a milhares de estudos de outros laboratórios no mundo todo, temos muitas das respostas. Tais descobertas me fizeram empreender jornadas maravilhosas, privilegiadas e inesperadas dentro e fora da academia — desde atuar como consultor de sono para a NBA, a NFL e times de futebol da British Premier Leagues; passando pela Pixar Animation, por agências governamentais e conhecidas companhias financeiras e de tecnologia; até participar de vários programas e documentários de televisão e ajudar na produção deles. Essas revelações sobre o sono, além de muitas descobertas similares de meus colegas cientistas da mesma área, oferecerão todas as provas de que você precisa sobre a importância vital de dormir.

Um comentário final sobre a estrutura deste livro. Os capítulos foram escritos em uma ordem lógica, percorrendo um arco narrativo composto por quatro partes principais.

A Parte 1 desmistifica essa coisa sedutora chamada sono: o que é, o que não é, quem dorme, o quanto dorme; como os seres humanos deveriam dormir (mas não estão dormindo) e como o sono muda ao longo da sua vida ou da do seu filho para melhor ou para pior.

A Parte 2 detalha o bom, o ruim e o mortal do sono e da privação dele. Vamos explorar todos os benefícios surpreendentes do sono para o cérebro e para o corpo, afirmando que o sono é como um extraordinário canivete suíço da saúde e do bem-estar. Depois, abordaremos como e por que uma falta de sono suficiente leva a um atoleiro de má saúde, doença e morte prematura — uma chamada de atenção para o sono se é que alguma vez houve uma.

A Parte 3 oferece uma passagem segura do sono para o fantástico mundo dos sonhos explicado de forma científica. Desde espiar o interior do cérebro de indivíduos que estão sonhando e como exatamente os sonhos inspiram ideias dignas do prêmio Nobel, até se o controle do sonho é de fato possível e algo sensato — tudo será revelado.

A Parte 4 nos acomoda primeiro à cabeceira, dissecando vários transtornos do sono, incluindo a insônia. Explicarei as razões óbvias e não tão óbvias por que tantos de nós acham difícil ter uma boa noite de sono, noite após noite. Então passaremos por uma discussão franca sobre remédios para dormir, baseada em dados científicos e clínicos em vez de rumores ou publicidade. Também mencionarei detalhes de terapias não medicamentosas novas, mais seguras e mais eficazes para um sono melhor. Deixando a cabeceira para entrar no nível superior do sono na sociedade, vamos aprender sobre o impacto preocupante que o sono insuficiente tem na educação, na medicina, na assistência médica e nos negócios. As provas lançam por terra as crenças sobre a vantagem de longas horas de vigília e pouco sono na concretização efetiva, segura, lucrativa e ética dos objetivos de cada uma dessas disciplinas. Concluindo este livro com genuína esperança, traço um mapa de ideias que podem reconectar a humanidade com o sono de que ela permanece tão desprovida — uma nova visão para este aspecto no século XXI.

Vale ressaltar que você não precisa ler de acordo com este arco narrativo progressivo, de quatro partes. Em geral, cada capítulo pode ser lido individualmente e fora da ordem, sem que seu significado se perca demais. Portanto, convido você a consumir o livro no todo ou em parte, no estilo bufê ou na ordem, tudo de acordo com seu gosto.

Para encerrar, faço uma ressalva. Caso você se sinta sonolento e adormeça durante a leitura, eu, diferentemente da maioria dos autores, não ficarei magoado. Na verdade, tendo em vista o tema e o conteúdo deste livro, encorajo que você tenha esse tipo de comportamento. Por ter o conhecimento que

tenho sobre a relação entre sono e memória, adormecer é a melhor forma de lisonja para que eu saiba que você, leitor, não consegue resistir à ânsia de reforçar e assim recordar o que estou lhe dizendo. Por isso, por favor, fique à vontade para flutuar para dentro e para fora da consciência ao longo de toda esta obra. Não me ofenderei de maneira nenhuma. Ao contrário, ficarei maravilhado.