



ONE LIFE

ONE LIFE · PILAR TRÊS

# O Protocolo do Sono

---

Cinco regras, nada para comprar. O protocolo de sono que eu uso com fundadores, exatamente como eles recebem, com a ciência por trás de cada regra e o que fazer nas noites em que a cabeça não desliga.

CASSIO OLIVEIRA · FRACTIONAL CHIEF HEALTH OFFICER

01

## Comece pelo quarto, não por você

Primeiro um estudo, porque é por causa dele que este pilar vem antes de quase todo o resto. Em 2003, pesquisadores da Universidade da Pensilvânia mantiveram adultos saudáveis dormindo seis horas por noite durante duas semanas. A atenção deles caiu ao nível de pessoas mantidas acordadas por até duas noites inteiras, e eles se avaliaram apenas um pouco sonolentos. Seis horas parecem suficientes. Esse é o problema.

Quase tudo que destrói o sono de um fundador está no quarto, e não no corpo. O quarto também é a única parte que você conserta hoje à noite, de graça, sem precisar de uma única boa decisão às onze da noite.

Três coisas. Faça uma vez e elas continuam funcionando enquanto você esquece delas.

### 1. Dezesete a dezenove graus.

Mais frio do que a maioria das pessoas deixa o quarto, e é a maior alavanca de todas aqui. A temperatura interna do corpo precisa cair para o sono profundo acontecer. Um quarto quente não impede você de pegar no sono, ele tira, sem você perceber, a parte da noite que de fato te recupera.

### 2. Escuro total.

Escuro a ponto de você não enxergar a própria mão. Não é penumbra. Se o apartamento é alugado ou você está viajando, uma máscara de dormir barata faz o mesmo trabalho que uma cortina blackout caríssima.

### 3. Celular fora do quarto.

**Modo avião não basta. Fora do quarto.** O problema não é a notificação, é o aparelho estar ao seu alcance. Compre um despertador barato e a discussão acaba. É a regra que as pessoas mais resistem e a que mais muda.

02

## Fixe a hora de acordar. A hora de dormir vem atrás.

Todo mundo tenta ir dormir mais cedo. Quase nunca dura, porque a hora de dormir é a ponta da noite sobre a qual você tem menos controle.

Trabalhe a outra ponta.

### 1. A mesma hora de acordar todo dia, com margem de trinta minutos.

Inclusive no sábado. Inclusive depois de uma noite ruim. Principalmente depois de uma noite ruim. É a hora de acordar que ancora o ritmo inteiro, e dormir até mais tarde para compensar é o que quebra esse ritmo pelos três dias seguintes.

### 2. Sete horas na cama, no mínimo.

Na cama, não dormindo. Ninguém dorme todos os minutos em que está deitado, então sete horas na cama dão mais ou menos seis e pouco de sono, e isso é o piso, não a meta.

### 3. Saia para a luz do dia até uma hora depois de acordar.

Dez minutos ao ar livre, mesmo num dia nublado, sem óculos escuros. A luz da manhã é o sinal mais forte que o seu relógio biológico recebe, e ela programa a hora em que você vai sentir sono à noite. É ela que faz a hora de acordar pegar.

### 4. O fim de semana não paga a conta.

Cinco noites ruins e um domingo longo não quitam a dívida. Só empurram o seu relógio biológico dois fusos horários para o oeste, e você começa a segunda-feira com jet lag dentro da própria casa.

## Duas coisas que desfazem tudo em silêncio

As duas parecem não ter nada a ver com sono. As duas decidem que noite você vai ter.

### 1. Cafeína só até as duas da tarde.

Metade de um café ainda está no seu corpo cinco a seis horas depois, e um quarto dele depois de dez. Você ainda vai pegar no sono depois de um espresso à noite. Só vai ter uma noite pior sem fazer ideia do porquê, porque o que falhou aconteceu horas antes.

### 2. Nada de álcool nas últimas três horas.

Uma bebida faz você apagar mais rápido, e é exatamente por isso que essa engana tanta gente. Depois ela desmonta a segunda metade da noite. Esse é o motivo mais comum para um fundador dormir oito horas, acordar destruído e pôr a culpa no trabalho.

Os números por trás das duas. Num estudo de 2013, cafeína tomada seis horas antes de deitar ainda cortou mais de uma hora do sono total, e as pessoas não perceberam. O álcool acelera o início do sono, depois fragmenta a segunda metade da noite e corta o sono REM, a fase dos sonhos, que o cérebro usa para organizar o dia.

## Quando a cabeça não desliga

Em algumas noites o quarto está certo, as regras foram cumpridas e você continua deitado repassando o dia seguinte. Técnicas usadas em clínicas do sono, todas de graça.

### 1. A lista de cinco minutos.

Antes de dormir, escreva no papel a lista de tarefas de amanhã. O que vem pela frente, não o que você terminou. Num estudo de 2018, quem fez isso pegou no sono mais rápido do que quem escreveu sobre o que já tinha feito, e quanto mais específica a lista, mais rápido. As pendências param de rodar na cabeça porque ficaram estacionadas num lugar em que você confia.

### 2. A regra dos vinte minutos.

Acordado há uns vinte minutos no meio da noite? Levante. Outro cômodo, luz baixa, algo sem graça, nenhuma tela. Volte quando sentir sono. Parece ao contrário, e é parte central do tratamento de primeira linha para insônia, porque ficar deitado brigando com isso ensina o seu cérebro que a cama é o lugar de se preocupar.

### 3. Solte o ar por mais tempo do que puxa.

Inspire pelo nariz contando até quatro, solte pela boca contando até seis, por alguns minutos. Uma expiração lenta e longa é a alavanca mais rápida que você tem sobre um sistema nervoso que acha que ainda está no trabalho.

## Como saber se funcionou, em duas semanas

Uma sensação é uma medição, e normalmente é a mais útil que você tem. Mas a memória é generosa com o passado e vaga com o presente, então anote em vez de confiar nela.

Antes de mudar qualquer coisa, dê nota para dois números durante cinco dias:

### Energia às 16h

Nota de 0 a 10. Anote naquela mesma tarde, porque na sexta você não vai lembrar da terça.

### Minutos para pegar no sono

O seu chute honesto basta. Precisão não é o ponto.

Depois siga as cinco regras por catorze dias e dê nota para os mesmos dois números por mais cinco dias.

A diferença é a única prova que conta, e ela pertence a você, não a mim. Se não houver diferença, o sono não era o seu problema, e você se poupou de meses perseguindo o pilar errado.

## O que ignorar

Tudo abaixo é vendido com força e nada disso cabe nos primeiros catorze dias. Não porque seja tudo inútil, mas porque é otimização, e otimização é a recompensa de quem já tem um piso, não um jeito de construir um.

### Ignore isto

Melatonina e qualquer outro suplemento para dormir.

Relógio ou anel que mede o sono. Você não precisa de um aparelho para te dizer que dormiu mal.

Óculos de luz azul. Tirar o celular do quarto resolve pelo preço de um despertador.

Qualquer coisa que exija comprar algo antes de hoje à noite.

**Você já sabia a maior parte disso. Saber nunca foi o problema. Escolha o quarto frio e o celular, hoje à noite, e deixe as outras três virem atrás.**