

1- Temos que dormir dentro de um numero inteiro de ciclos. Isso é a grande regra fundamental de base do sono reparador

Voltando ao nosso exemplo anterior com ciclos de 2 horas, teremos que dormir seis horas se precisamos de três ciclos, ou de oito horas, se necessitamos de quatro ciclos.

Se por acaso não puder dormir o número inteiro de ciclos que lhe convêm e que é bastante variável de um indivíduo para outro (não há normas válidas para todos), convém dormir, por exemplo, um ciclo inteiro a menos e nunca “quebrar ao meio” um ciclo de sono.

Se acumulou sono atrasado, recupera na noite seguinte ou no fim de semana. Isso é a **regra de ouro** de qualquer sesta regeneradora e que, em vez de o deixar sem forças e descontrolado... lhe restituíra as suas capacidades, sobre todos os planos.

Na medida do possível, convém manter uma certa regularidade nos seus horários de sono sem no entanto, se tornar escravo deles.

De manhã, quando acorda, não é aconselhável levantar-se de repente, mas convém sobretudo evitar adormecer de novo mesmo por pouco tempo: este pequeno sono vai levá-lo a reiniciar um novo ciclo que não poderá acabar. O resultado poderá ser catastrófico: o seu organismo vai passar a maior parte da manhã a procurar acabar esse ciclo que iniciou.

Com a desculpa de ganhar mais um pouco de sono, vai estragar a sua manhã. Portanto não adormeça de novo e *em lugar de pensar (quando acorda) no dia que vai começar, pense de preferência, na noite que acabou, procurando lembrar-se dos seus sonhos.*

Isso é válido, claro, caso tenha acabado o seu último ciclo, porque se acordou muito cedo, então, muito bem, é o que convém fazer. Mas, neste caso, deveria ir até o fim do seu novo ciclo!

1) A proposto do ciclo lunar

Convém saber que cada 28 dias mais ao menos e durante três ou quatro dias consecutivos é possível que não consiga dormir muito bem.

Quando isso acontece, é importante compreender que é normal e que, ao contrário daquilo que se pensa, não temos na realidade um mau sono, mas simplesmente uma menor necessidade de dormir, o que é muito diferente.

2) Casos particulares

Para certas pessoas, os marcadores de tempo (naturais e tecnológicos) não são suficientemente fortes e algumas têm os seus relógios internos afinados sobre outro ciclo que o de 24 horas, por exemplo o da lua, que é de 24h 84mn. Essas pessoas têm um horário interno que se desloca cada dia de quase uma hora em relação ao relógio exterior.

Efeito de grupo: experiências sobre animais e humanos tem demonstrado, que se eles vivem demasiado juntos uns dos outros, os relógios internos de cada indivíduo se descontrolam.

Outro ponto importante, é saber que certos factores podem vir a descontrolar o seu ritmo interno:

- A mudança brusca de marcadores de tempo.

- O estado de Stress, o qual pode surgir após um conjunto de pequenos stresses ou através de uma experiência difícil.
- Doença

2- Em vinte e quatro horas deveremos dormir várias vezes

Acreditar que dormir durante o dia só é benéfico para as crianças, os idosos, os preguiçosos, os anormais, os doentes ou alguns trabalhos (artistas...) é uma ideia mais que ultrapassada.

Deve combinar o tempo em que está acordado com o do sono.

É um dos grandes segredos daqueles a quem chamamos de super-homens, estrelas, campeões da política, negócios, ou desporto. Aqueles, que apesar de serem muitos activos e com grandes responsabilidades, estão para além do cansaço e do desânimo.

O exemplo deles, e também o facto de ser uma necessidade fisiológica profunda, deve ajudá-lo a vencer os preconceitos e a pressão social que o força a recusar esse descanso do dia, apesar da chamada interna de todo o nosso organismo e em particular do cérebro.

O facto de ficar acordado dezasseis horas e de dormir oito horas de uma vez não é a vontade da natureza, mas sim a do homem e a do seu ambiente social.

Fazer pequenas sestas, durante o dia, vai transformar a vida, mas também as suas noites. É na realidade uma necessidade para todos e *mais ainda para o adulto que se desgasta muito, sobre o plano nervoso* e que tem que procurar manter a sua boa disposição e lucidez. Pois é essa necessidade que os constrangimentos perfeitamente artificiais e nocivos lhe fizeram esquecer.

Nenhum cérebro humano pode aguentar ao longo dum dia inteiro este ritmo louco de 30, 40, 50 pulsações por segundos. Ele deve de vez em quando, num intervalo regular (ciclos) desprender-se, afrouxar, descer ao ritmo *alfa* (10 por segundos) ou melhor ainda, abaixo do ritmo *teta* do adormecimento.

Só precisa de isolar-se durante essas pausas (isolamento sensorial: silêncio, penumbra) e de encontrar um simples assento para as pausas curtas e um sofá (o qual pode ser o do seu carro) para as pausas mais longas.

Mas cuidado! Não se devem praticar quaisquer pausas.

Tem que respeitar tempos bem definidos, segundo o tempo que tem disponível. Esses tempos revelados pela ciência moderna são:

- O sono “relâmpago”, que corresponde a **alguns segundos**:
Tal como o sono do navegador solitário.
- A pausa de estacionamento: **quatro a cinco minutos**
Que é o sono que faz o corredor de automóvel quando tem que parar para abastecer-se.
- A pausa sono: **vinte minutos**
(para toda a gente, com um ou dois minutos de diferença)

- O **ciclo** inteiro de sono: que dura o tempo específico à cada pessoa. É o sono do cosmonauta que não conhece nem o dia nem a noite.

Resposta a duas questões fundamentais sobre o sono

Quanto tempo convém dormir

Cada um tem o seu próprio tempo e a diferença do tempo de sono, que convém a cada indivíduo, começa muito cedo.

Um estudo, efectuado numa clínica pediátrica demonstrou que o sono das crianças de cinco anos varia dum para outro entre oito e quinze horas.

Outro estudo demonstrou que certos bebés precisavam de dez horas de sono sobre vinte e quatro, enquanto que noutros precisavam de vinte e três.

Isso é importante saber, porque vai ao encontro daquilo que muitos pensam e em particular dos numerosos casos de falsas insónias, daqueles que dormem o suficiente em relação às suas necessidades, apesar de dormirem pouco. Eles preocupam-se, com o seu sono sem um bom motivo, o que é de lamentar, porque o que é prejudicial para eles, é essa ansiedade. É ela que cria as consequências perturbadoras, até ao ponto que certas pessoas se esforçam por dormir mais tempo, tomando comprimidos.

O tempo ideal do seu sono.

Até agora não se conhece outro meio, a não ser de ensaiar tempos diferentes, mantendo o respeito da regra do número inteiro de ciclo e mantendo-se paciente para apreciar os resultados. É dessa forma que poderá julgar, se numa noite com 3, 4, 5, ou 6 ciclos dorme o suficiente.

Se não dorme o suficiente irá acumular rapidamente uma falta de descanso, o qual pode criar sintomas muito diversos tais como:

- Sonolência em certos momentos do dia, tornando-nos friorentos, cansados.
- Falhas de memória, dificuldade de manter a atenção e concentração, o rendimento intelectual baixa, assim como a acuidade dos sentidos (sobretudo a visão).
- Temos dificuldade em assumir as nossas emoções.

Se dormir para além das suas necessidade é “um sono de luxo” o qual não é benéfico.

Os sintomas são:

- Estado de indisposição geral.
- Sem forças, o que pode parecer paradoxal, mas isso, advém do facto de durante o sono a tonicidade baixar, e portanto um excesso de sono, vai fazer baixar a tonicidade habitual.

Para calcular o tempo que dormimos

Os erros são frequentes. Para evitá-los:

- O que conta não é o tempo que passou na cama, mas o que dormiu realmente.
- Os cálculos são feitos durante uma semana, acrescentando ao tempo que dormiu de noite os do dia (se eles têm um tempo pelo menos igual a vinte minutos).
- Não esquecer o tempo suplementar, em que dormiu no fim de semana ou durante a semana.

O tempo durante o qual devemos dormir

Uma pesquisa efectuada pelo departamento do comércio dos Estados Unidos demonstrou que os cidadãos dos Estados Unidos ,Canadá, Dinamarca, Noruega, Grã-Bretanha, França, do País basco e até dos Esquimós do Norte do Canada tinham uma média de descanso praticamente idêntica.

Mas, podemos verificar que esta média não é constante durante toda a nossa vida. De forma geral, a necessidade de dormir baixa com a idade. Por isso, temos que ter em conta qualquer variação brusca do tempo, em relação às nossas necessidades de descansar (para mais ou para menos). Se alguma variação brusca persistir, é uma anomalia, que convêm descobrir as causas, para libertar-se delas.

Quando o nosso organismo se encontra desequilibrado ou doente, ele necessita dum maior descanso. Durante uma convalescença, é sobretudo do sono profundo que mais precisamos. Podemos até evitar que uma doença (não muito grave), se declare realmente, aumentando o nosso tempo de sono, logo que sentimos os primeiro sintomas: gripe, dor de garganta, etc.

Quando atravessamos períodos difíceis sobre o plano físico ou psíquico, é o sono paradoxal ou REM¹ que se alonga e aqui também teremos que dormir mais.

Por exemplo, é o caso:

- Quando se deve conquistar algo
- Quando somos adolescentes, no início da vida profissional ou no início de uma vida de casal.
- Quando temos que aprender muitas coisas novas (mudança de emprego ou de lar)
- Para uma mulher grávida
- Quando as coisas vão mal

Ao contrário, quando estamos de boa saúde física e psíquica, precisamos de dormir menos.

¹ Com base em parâmetros fisiológicos é possível diferenciar dois tipos de sono: o sono REM que é também chamado paradoxal e o sono NREM. Estas designações são as iniciais das expressões inglesas «rapid eye movements» (Movimentos rápidos dos olhos) e «no rapid eye movements» (Movimentos lentos dos olhos) ... Estes dois estados existem em praticamente todos o mamíferos e aves (Carskadon e Dement, 1989; Joubert, 1972). Ver os gráficos 5 e 6 do anexo.

Como alargar ou encurtar o seu tempo de sono para equilibrá-lo segundo as suas necessidades variáveis

Não se podem aqui transmitir regras bem definidas, cabe a cada um, conhecer em que altura precisa dormir mais ou dormir menos. É importante procurar sentir a linguagem do corpo para uma percepção das suas necessidades internas. Devemos portanto, logo que possível, dar-lhe uma resposta, porque o descanso é uma prioridade vital.

Mas, tem que respeitar as duas grandes regras sagradas do número inteiro de ciclos e com um tempo bem determinado (como foi referido anteriormente).

Atenção ao sono “em acordeão”

O que é uma prática pouco recomendável, mas muito frequente e consiste em acumular a falta de descanso durante várias noites e a seguir tentar remediar essa dívida numa ou duas noites, em geral no fim de semana.

É claro que será preferível compensar essa falta de descanso. Mas, o que importa saber é que uma dívida de sono não se corrige “tempo por tempo” mas por metades: por exemplo uma noite completa de falta de descanso é recuperada por metade de uma noite suplementar, se possível repartida em duas noites consecutivas.

Mas, este ganho de tempo não se deveria levar à prática voluntária, pois o sono em “acordeão” é prejudicial ao bom funcionamento do conjunto do seu organismo.

Duas informações importantes para se lembrar

A quantidade de descanso, não depende somente do tempo que se fica a descansar, para o qual atribuímos uma grande importância, mas também da profundidade do sono.

Os especialistas do sono dizem que a desorganização dos ciclos do sono podem produzir todo um conjunto de desequilíbrios, partindo da simples má disposição e depressão leve até as doenças físicas e psíquicas das mais graves.

Quais são as horas mais indicadas para dormir?

Todos conhecem o ditado “deitar cedo e cedo erguer, dá saúde e faz crescer...”

Este e outros ditados são agora contrariados pela ciência moderna e por isso os substituímos por este: «o futuro pertence aos que se levantam bem dispostos»

Somos todos diferentes e por isso, as horas de deitar e levantar são factores muito pessoais. Aqui enfrentamos o problema dos horários de trabalho, que não tomam conta das tendências e da necessidade de cada um. Sabendo isso, uma pessoa que pertence aos “deita cedo e levanta tarde” deveria evitar, por exemplo, procurar fazer carreira de actor porque, segundo os estudos, os relógios internos nunca poderão integrar perfeitamente um ritmo contrário à própria natureza do indivíduo.

Alguns dão este conselho: «pode deitar-se à hora que quiser, a partir do momento que se torna um hábito». Isso é errado e perigoso. É um pouco como dizer, que pode fazer qualquer coisa a partir do momento em que o faça todos os dias.

Como podemos nós saber se pertencemos mais à manhã ou à noite?

Um dos meios mais seguros é a tomada da nossa temperatura.

A nossa temperatura média tem uma variação cíclica, segundo o ritmo das 24 horas, o que significa que ela passa pelos mesmos horários com os mesmos valores.

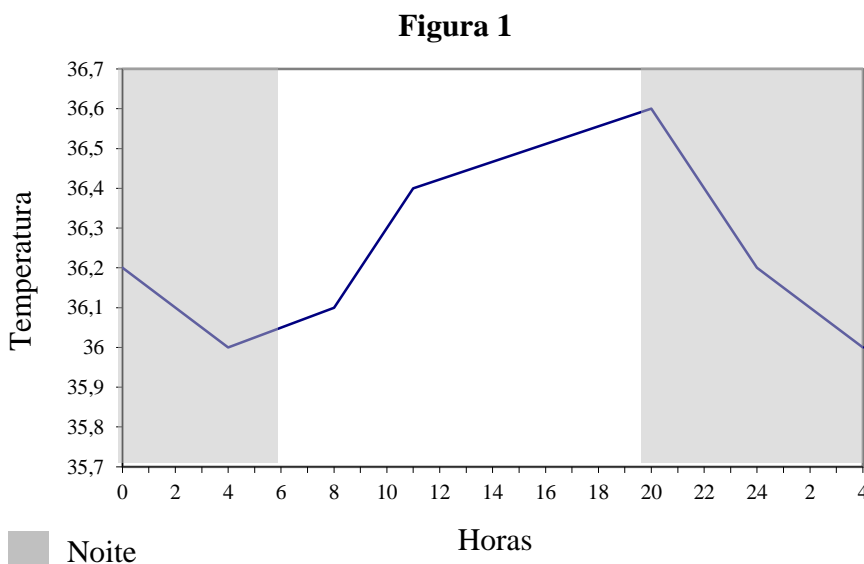
A temperatura seria como um relógio interno que nos daria a hora (com variações de alguns minutos); mas que se alteraria quando estamos doentes ou quando se muda de ritmo de sono-vigília (o que acontece nos trabalhos por turnos, nas viagens de avião ou na mudança de horários de Verão e de Inverno)

Com efeito, se é um facto que «o ritmo da temperatura corporal profunda não resulta necessariamente dos ritmos do sono-vigília e alimentar», «os componentes exógenos na temperatura corporal profunda têm haver com o padrão do sono-vigília». Efectivamente, quando há mudanças de fase no ritmo do sono-vigília ocorre um achatamento na curva da temperatura corporal, apesar de «o efeito do sono na dinâmica da temperatura ter (igualmente) uma variação circadiana» (Mills e cols., 1078).

Para exemplificar, temos aqui o gráfico da temperatura média, em acordo com Aschoff e cols., em 1974 (Minors e Waterhousse, 1981), que mediram a temperatura rectal em indivíduos submetidos a:

- (1) rotina normal
- (2) a escuridão permanente
- (3) a acordares breves para curtas sessões de tarefas psicomotoras em duas ocasiões durante a noite.

Verificaram que a temperatura rectal tal como acontece com a temperatura oral, revelou que a acrofase ocorre cerca das 19h e o nadir às 4h. Das 8h as 11h há um acentuado decline ascendente seguido de um decline ascendente mais lento até cerca das 19h – 20h. Depois das 20h há um acentuado decline descendente (Figura 1).



A curva térmica corporal não é uma tradução da curva metabólica, mas sim o contrário. A curva térmica corporal não depende da produção de calor mas da variação circadiana das perdas de calor, sob controlo doo Hipotálamo. Com efeito, as actividades durante a vigília provocam mudanças na actividade metabólica e, apesar de tudo, a curva térmica corporal mantém-se.

Esta curva de temperatura desloca-se para trás para os que se deitam cedo e levantam cedo e no sentido contrário, para os que se deitam tarde e levantam tarde.

Significa que para os que se deitam cedo, o ponto máximo de temperatura é atingido ao meio da tarde; enquanto que para os que se levantam tarde, este máximo é atingido no início da noite ou perto de meia noite.

É importante salientar que não é o sono ou a vigiância, que têm influência na curva da temperatura. Mas, é na realidade, o contrário. Portanto, esta variação acontece quer estejamos a dormir ou não.

Foi assim verificado que há uma:

Influência da temperatura interna sobre o sono.

A disposição para dormir é extrema quando a temperatura do corpo se encontra mais baixa e pouco pronunciada quando a temperatura atinge o seu máximo.

O ideal era dormir no período em que a temperatura está a descer e deveríamos acordar, após a temperatura começar a subir (cerca de uma hora após).

É quando estamos mais frios que somos mais letárgicos e quando estamos mais quentes, que somos o mais dinâmicos.

Influência da temperatura interna sobre a vigiância

De uma forma geral, a tendência seria o aumento da nossa vigiância, durante as horas em que nossa temperatura está mais alta, enquanto que se nos acordassem quando ela está mais baixa, sentir-nos íamos cansados e portanto mal dispostos. É nesta hora em que os trabalhadores tem mais acidentes, a hora em que os médicos recebem mais telefonemas, etc.

Numerosos testes demonstraram que a curva da nossa vigiância, isto é da nossa capacidade psíquica: memória, ideias, etc., bem como da capacidade física: velocidade, precisão dos gestos, segue paralelamente a curva térmica.

Como tomar conhecimento da curva de temperatura

Se quiser ter um muito bom sono e mesmo aceder ao “supersono”, tem que estudar a sua curva de temperatura, a qual vos permitirá:

- Não ter problemas para adormecer rapidamente e de forma agradável.
- Obter um sono suficiente longo e reparador.
- Ter um bom despertar, ele também agradável.

Conhecer a curva de temperatura também servirá para conhecer as suas melhores horas, durante o seu estado de vigília para a realização de tarefas particulares.

A aplicação

Num dia de descanso, para ser mais fácil, tome a sua temperatura de hora a hora começando de manhã ao acordar até ao deitar. Escolha um dia em que não tem actividade física intensa (desporto, por exemplo). Dessa forma, poderá criar a sua curva de temperatura.

Claro que vão faltar as horas em que dorme, mas não importa, pois os dados serão suficientes para poder definir com evidência se está mais sintonizado com a manhã ou com a noite.

Claro que se fosse possível conhecer a sua curva completa, poderia, com exactidão, conhecer a hora ideal para o seu despertar de manhã. E conhecendo o tempo do seu ciclo e número de ciclos que lhe convêm, poderia também deduzir a hora ideal do seu deitar.

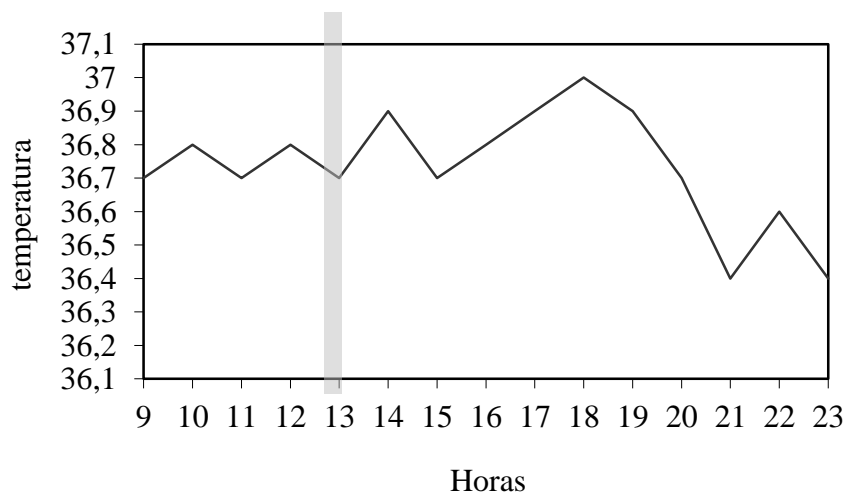
Para dar o exemplo, aqui está o gráfico da minha curva de temperatura oral, tomada durante um dia de fim de semana.

E como pode verificar:

- O almoço que é regularmente tomado das 12h as 13h é acompanhado de um nítido decline descendente.
- A sesta, que segue habitualmente o almoço, inicia-se aproximadamente no ponto mais baixo da temperatura diurna e efectua-se durante o decline ascendente.

Figura 2

Grafico de temperatura oral pessoal 12 de Maio 02



■ Sesta de 20 minutos

Poderemos servir-nos de outras curvas ligadas ao ciclo do dia: por exemplo a da frequência do ritmo cardíaco ou pulmonar, mas a temperatura corporal é a mais fácil de medir.

A curva térmica é modificada por elementos relacionados com o tempo tal como a luz e calor solar, ritmos sociais... O tempo de adaptação a uma mudança de ritmo é da ordem de 10 dias.

Há uma certa relação (ainda que pouco perceptível) entre o valor da baixa temperatura interna e a qualidade do sono. Para os que dormem melhor a temperatura desce mais dois décimos, do que para os que dormem mal.

Outro factor de interesse ao conhecer a sua curva da temperatura

Em relação à curva térmica, pode-se variar o tempo de descanso segundo a hora, na qual adormecemos.

Já foi visto que acordamos pouco tempo após a temperatura começar a subir. Se nos deitamos (como acontece muitas vezes) em fase descendente, acordaremos seis horas e meio ou sete horas e meio depois. Mas, se nos deitamos, por exemplo, em fase de subida ou no máximo da nossa temperatura, acordaremos somente pouco depois da subida. Desta forma, poderemos dormir catorze horas.

Isso, pode ser muito interessante se tivermos muito sono de atraso e necessitarmos compensá-lo rapidamente, ou para adiantar uma certa reserva de descanso.

Constatou-se que o tempo em que dormimos, tinha pouca relação com o tempo durante o qual nos tínhamos mantido acordados ou com necessidade de descansar. Esse tempo tem sobretudo a ver com a curva térmica.

Certas pessoas, que sofrem de insónias, têm uma curva de temperatura totalmente descontrolada. Em certos casos, o desequilíbrio poderá ter acontecido após uma doença grave (depressão violenta por exemplo) que transtornou os seus ritmos biológicos.

Durante a fase de convalescença eles continuaram a dormir de forma instável, fraccionada durante o tempo das vinte e quatro horas. Por não poderem dormir de forma regular, não conseguiram inserir-se na sociedade.

Uma forma de restabelecer a curva de temperatura, neste caso particular (mas isso só se pode fazer sobre controlo médico), é impedir o doente de adormecer durante o dia e obrigá-lo a levantar-se de manhã a horas regulares. Haverá uma fase inicial difícil em que ele não conseguirá dormir à noite e não poderá recuperar durante o dia, mas desta forma é possível, restabelecer a regularidade da curva térmica e normalizar o sono.

Ao mesmo tempo, os outros ciclos biológicos que se encontram em relação ao ciclo térmico, reequilibram-se. O que prova que eles estão dependentes uns dos outros.

Este tratamento constitui uma verdadeira terapêutica.