

# Como fazer do sono um aliado da produtividade

Uma noite de sono mal dormida pode significar um dia inteiro de produtividade perdida, não é mesmo? A ciência cansa de explicar que precisamos dormir bem e durante tempo suficiente para conseguir produzir, aprender e ter boa saúde.

Mesmo assim, vivemos em uma cultura da falta do sono. Preferimos trabalhar longas horas e cortar o sono porque é “tempo perdido”. Mas a verdade é que tentar ficar sem dormir é como tentar ficar sem comer: é perigoso para a saúde e não funciona da forma como você gostaria.

Se formos olhar para a performance no trabalho de cada país, temos a prova de que se esgotar de trabalhar não é a melhor saída. Sete dos países com maior PIB per capita têm menos horas trabalhadas no dia em média. Isso inclui potências como Alemanha, Suíça e Dinamarca.

Hoje, trouxemos algumas dicas para você melhorar suas noites de sono, mesmo com tantas atividades a serem realizadas, e fazer sua produtividade dar um pulo.

## Leia *The Sleep Revolution*



Se você quer realmente entender a importância do sono e como alcançar o sucesso dormindo direito, precisa ler [The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night at a Time](#), escrito por ninguém menos que [Arianna Huffington](#).

A jornalista, empresária e multimilionária acredita que estamos em uma crise mundial de privação do sono. Ela percebeu isso em 2007, quando teve um pico de cansaço e desmaiou. [Segundo conta em seu TED](#), ela se machucou feio – e poderia ter sido bem pior.

A queda a fez perceber que não adianta nada roubar horas de sono e trabalhar durante noites sem fim. Uma hora, seu corpo

cobra a conta. As consequências são profundas, na nossa vida pessoal e profissional.

É quase impossível manter boa saúde e ter energia para enfrentar o trabalho sem dormir bem. Nossos ancestrais sabiam disso instintivamente. O tempo que você dorme não é jogado fora – muito pelo contrário. São horas incrivelmente úteis, que nos ajudam a manter as funções cognitivas afiadas.

Mesmo sabendo que dormir bem previne várias doenças, além do ganho de peso, e nos dá mais energia, vivemos sendo pressionados a diminuir nossas horas de sono. Artigos falam como grandes líderes dormem pouco e têm sucesso e esquecem de dizer que cada um tem sua necessidade.

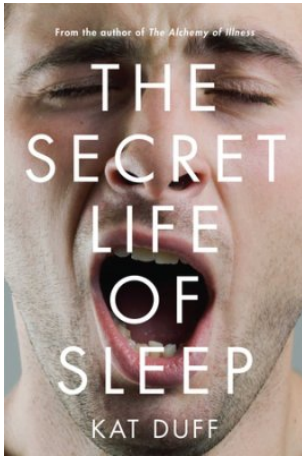
Para vencer essa crise da pressão por trabalhar cada vez mais, ela acredita que precisamos fazer uma revolução do sono. No bestseller anterior, o [Thrive](#), [Arianna](#) fala sobre como redefinimos o sucesso por meio do bem-estar.

Aqui, ela entra mais a fundo no aspecto do sono e a sua importância para viver uma vida ao máximo. Explora o sono de forma bem pessoal e mostra como viver em uma cultura que prioriza tudo menos as boas noites de sono tem efeitos significativos para a nossa saúde e para a forma como tomamos decisões.

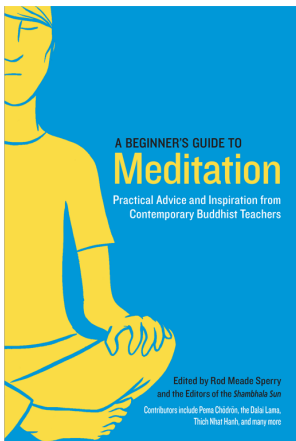
[Arianna](#) é tão comprometida com esse assunto, que um de seus empreendimentos se dedica completamente a isso. A startup [Thrive Global](#) produz aplicativos direcionados a ajudar os usuários a se desligarem e recarregarem.

Os produtos servem para ajudar os usuários a se desligarem e recarregarem, longe dos seus aparelhos tecnológicos. A ideia é designar um limite para a sua relação com a tecnologia, permitindo que o cérebro entre em um estado relaxado durante a noite.

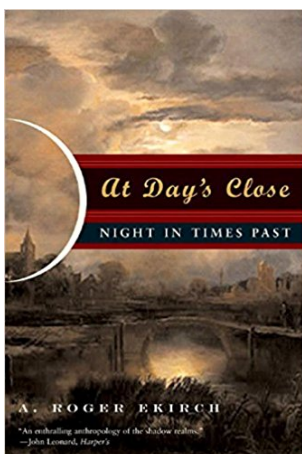
Para aperfeiçoar seus métodos, aumentar sua produtividade e ter boas noites de sono, leia também:



- [The Secret Life of Sleep](#), de [Kat Duff](#), que foi inspiração para o The Revolution of Sleep



- [A Beginner's Guide to Meditation](#), do editor [Rod Meade Sperry](#), para quem pretende usar a meditação para tranquilizar a mente antes de dormir.



- [At Day's Close: Night in Times Past](#), de [A. Roger Ekirch](#), se você é um interessado em história do sono.

## Evite a temida luz azul

Uma das coisas que mais prejudicam nosso sono é elemento essencial da vida moderna: a luz artificial. Todas as telas dos dispositivos que usamos diariamente têm o que chamamos de “luz azul”. Por mais que os aparelhos emitam várias cores, essa é especialmente agressiva.

Essa luz manda sinais para o seu cérebro dizendo que ainda existe luz solar e que você deve ficar acordado. Como fomos feitos para dormir à noite e ficar alerta durante o dia, o corpo para de produzir os hormônios responsáveis pelo sono – um deles e o mais importante, a melatonina.

Por causa do uso de celulares e computadores até tarde da noite, demoramos a pegar no sono. Esse costume não é nada natural e causa insônia – o que pode ser desastroso para seu dia de trabalho.

O certo é evitarmos qualquer tipo de luz artificial depois das 21 horas. Como sabemos que isso nem sempre é possível, procure [aplicativos que filtram a luz azul](#). São vários tipos disponíveis e podem melhorar bastante suas noites.

Se você quer ler antes de dormir, [prefira o Kindle](#) ou outros e-readers. Ao invés de emitir luz, esses aparelhos a refletem, o que faz uma grande diferença.

Mas, se mesmo evitando a luz azul você ainda sofre de insônia, pode ser um problema de falta de melatonina. Vamos aprofundar um pouco mais nisso.



## Pense em tomar melatonina, a reguladora do sono

O principal trabalho da melatonina no nosso corpo é regular nosso sono entre o dia e a noite. A escuridão faz com que o corpo produza mais desse hormônio, preparando-o para pegar no sono.

Já a luz causa a queda na produção do hormônio, nos mantendo alerta. Quem tem problemas para dormir provavelmente

experimenta níveis baixos de melatonina. É aí que entram os suplementos.

Mas não se engane, a melatonina não é um remédio para dormir. Funciona de uma forma totalmente diferente. Este é um hormônio que nós produzimos naturalmente – por isso é um suplemento.

Ele ajuda quem tem níveis baixos ou produz nas horas erradas a dormir bem à noite, dando um tempo para os órgãos vitais descansarem e se livrarem de toxinas e radicais livres. Além disso, diminui significativamente as chances de desenvolvermos hipertensão, doenças do coração, diabetes e câncer.

Mas é importante tomar cuidado para não errar na hora de fazer o uso. A primeira regra é não tomar durante o dia. Se você fizer isso, pode causar uma confusão no corpo, trazendo efeitos variados, como irritabilidade e até depressão.

Como se trata de um hormônio, não se pode exagerar na dose. Em 2001, [um estudo concluiu](#) que a dosagem correta fica entre 0,3 e 1 mg. Mesmo assim, os produtos vendidos podem oferecer 10 vezes essa quantidade em cada pílula. Você pode começar tomando  $\frac{1}{4}$  de cada uma, por exemplo.

Você vai saber se sua dose está alta quando experimentar estes efeitos:

- Sonolência de manhã
- Pesadelos vívidos
- Acordar nervoso, suando e com palpitações
- Excitação, ao invés de tranquilização – pode ser relacionado à diminuição de estrogênio e progesterona, no caso de mulheres.

Agora, se você acertar na dose, pode ganhar bastante com o uso desse suplemento. Você vai conseguir resgatar bons padrões de sono e se sentir mais revigorado a cada manhã, além de diminuir o jet lag.

No Brasil, é proibida a venda de suplementos de melatonina, mas seu consumo é permitido. Essa proibição acontece porque não há regulamentação definida em território nacional. Mas nada impede que você peça em um site estrangeiro, por exemplo.

E aí, gostou desse post? Já sabe como fazer do sono um aliado da sua produtividade? Agora, para seu dia render ainda mais, que tal aprender [técnicas de produtividade](#)?

*Se você curtiu esse post, agradeceríamos muito se você pudesse deixar um comentário, marcar aquele seu amigo que pode se interessar ou mesmo compartilhar!*

*PS: No [12minutos](#), temos conteúdos MUITO bacanas sobre este assunto, num formato super fácil de consumir, em texto e áudio. Baixe o app na [Play Store](#) ou na [App Store](#) e bons aprendizados!*

Happy reading!