

Can you change your sleep schedule?

Fonte: <https://youtu.be/Amkg1cdDCpM>



English Transcript	Tradução
Here we see an early bird and a night owl in their natural habitats.	Aqui vemos um "early bird" (alguém que acorda cedo) e um "night owl" (alguém que dorme tarde) em seus habitats naturais.
The early bird rises with the sun, springing out of bed abuzz with energy.	O "early bird" se levanta com o sol, pulando da cama cheio de energia.
As the day goes on, they slowly get more and more exhausted until finally crashing around sunset.	Conforme o dia passa, eles gradualmente ficam cada vez mais cansados até finalmente desabarem por volta do pôr do sol.
Meanwhile, the night owl rises long after the sun, stumbling groggily from their bed.	Enquanto isso, o "night owl" se levanta muito depois do sol, e sai tropeçando sonolento da cama.
After about 30 minutes— or a cup of coffee— they begin to come to life.	Após cerca de 30 minutos, ou uma xícara de café, eles começam a ganhar vida.
But they don't really hit their stride until later in the day, at which point they comfortably coast past sunset, only heading to bed in the early hours of the morning.	Mas eles realmente entram no ritmo mais tarde no dia, nesse ponto eles confortavelmente ultrapassam o pôr do sol, indo para a cama nas primeiras horas da manhã.
For many, this is a familiar story, and one that's easy to cast yourself in.	Para muitos, essa é uma história familiar e fácil de se encaixar.
But how many people are truly night owls or early birds?	Mas quantas pessoas são verdadeiramente "night owls" ou "early birds"?
And are our natural sleep schedules	E nossos horários naturais de sono são predeterminados



English Transcript	Tradução
predetermined at birth, or can we change them?	desde o nascimento, ou podemos mudá-los?
The truth is there's a lot of space between these extremes, and most people fall somewhere in the middle.	A verdade é que há muito espaço entre esses extremos, e a maioria das pessoas se encaixa em algum lugar no meio.
These behaviors are determined by our circadian system— which is anchored by a pair of nerve cell clusters located in the anterior hypothalamus.	Esses comportamentos são determinados pelo nosso sistema circadiano, que é ancorado por um par de grupos de células nervosas localizados no hipotálamo anterior.
These nerve cells respond to light exposure coming in through your eyes to track the day-night cycle that dictates your body's internal clock, or circadian rhythm.	Essas células nervosas respondem à exposição à luz que entra pelos seus olhos para rastrear o ciclo dia-noite que dita o relógio interno do seu corpo, ou ritmo circadiano.
That steady rhythm helps determine the body's flow of hormones, with the broader circadian system acting like a conductor that keeps your organs functioning in time with one another.	Esse ritmo constante ajuda a determinar o fluxo de hormônios do corpo, com o sistema circadiano mais amplo atuando como um maestro que mantém seus órgãos funcionando em sintonia uns com os outros.
And a major part of that performance is managing the body's transitions between being awake and being asleep.	E uma parte importante desse desempenho é gerenciar as transições do corpo entre estar acordado e estar dormindo.
Now, your circadian system can't just decide its bedtime and knock you out.	Agora, seu sistema circadiano não pode simplesmente decidir sua hora de dormir e te apagar.
However, by tracking how much light you typically get and when in your waking hours you usually get it, the system can make predictions about when you're likely to need sleep and prepare your body accordingly.	No entanto, ao rastrear quanto de luz você costuma receber e quando, durante suas horas de vigília, você normalmente a obtém, o sistema pode fazer previsões sobre quando você provavelmente precisará de sono e preparar seu corpo em conformidade.
For example, if you consistently go to sleep around 10 pm, your circadian system will start producing sleep-inducing melatonin around two hours before then to tell your body it's time for bed.	Por exemplo, se você consistentemente vai dormir por volta das 22h, seu sistema circadiano começará a produzir melatonina, que induz o sono, cerca de duas horas antes para dizer ao seu corpo que é hora de dormir.
So if this rhythm is molded by our sleep habits, can we change it just by sticking to a strict schedule?	Então, se esse ritmo é moldado por nossos hábitos de sono, podemos mudá-lo apenas seguindo um horário rígido?
To a degree.	Até certo ponto.
Everyone's bodies are unique, so even two people with the same sleep schedule might have different experiences based on their circadian system's hormonal quirks.	Os corpos de todos são únicos, então, mesmo duas pessoas com o mesmo horário de sono podem ter experiências diferentes com base nas peculiaridades hormonais do sistema circadiano delas.
For example, where early birds generally flood with cortisol just before waking up, night owls often have their cortisol peak roughly 30 minutes after getting up.	Por exemplo, onde os "early birds" geralmente têm um aumento de cortisol logo antes de acordar, os "night owls" muitas vezes têm seu pico de cortisol aproximadamente 30 minutos após acordar.
Hormonal differences like these determine how you experience your circadian rhythm.	Diferenças hormonais como essas determinam como você experimenta seu ritmo circadiano.
And while these factors can shift with age, you're unlikely to grow out of your body's preferred sleep schedule.	E embora esses fatores possam mudar com a idade, é improvável que você deixe de ter um horário de sono diferente do preferido pelo seu corpo.



English Transcript	Tradução
That said, you can cultivate habits to help or hinder your circadian rhythm.	Dito isso, você pode cultivar hábitos que ajudem ou prejudiquem seu ritmo circadiano.
Keeping consistent sleeping hours helps your body accurately predict when to send out hormones, making it easier to stick to your schedule.	Manter horários de sono consistentes ajuda seu corpo a prever com precisão quando enviar hormônios, tornando mais fácil a adequação aos seus hábitos.
Conversely, research in sleep deprived college students has found their unpredictable sleeping habits weaken their entire circadian system.	Por outro lado, uma pesquisa com estudantes universitários privados de sono descobriu que hábitos de sono imprevisíveis enfraquecem todo o sistema circadiano deles.
Compromised circadian rhythms are less effective at coordinating organ functioning and can incur health risks like metabolic disorders and vulnerable immune systems.	Ritmos circadianos comprometidos são menos eficazes na coordenação do funcionamento dos órgãos e podem acarretar riscos para a saúde, como distúrbios metabólicos e sistemas imunológicos vulneráveis.
But perhaps just as important as sleep hygiene is light hygiene.	Mas talvez tão importante quanto a higiene do sono seja a higiene da luz.
Getting sufficient contrast between bright daylight and dimmer nighttime light is essential for synchronizing your circadian rhythm, and nothing establishes this contrast better than sunlight.	Obter um contraste suficiente entre a luz do dia brilhante e a luz noturna mais fraca é essencial para sincronizar seu ritmo circadiano, e nada estabelece esse contraste melhor do que a luz solar.
Even on overcast days, sunlight is much brighter than standard indoor lighting.	Mesmo em dias nublados, a luz solar é muito mais brilhante do que a iluminação interna padrão.
So if you're typically awake during the day, try getting outside as soon as possible to teach your body when to be active and alert.	Portanto, se você geralmente está acordado durante o dia, tente sair o mais rápido possível para ensinar seu corpo quando estar ativo e alerta.
It's difficult to maintain a sleep schedule that pushes against your body's preferences.	É difícil manter um horário de sono que vá contra as preferências do seu corpo.
And even if you succeed for months, it only takes one bad night to send your circadian system back to baseline.	E mesmo que você tenha sucesso por meses, basta uma noite ruim para que seu sistema circadiano volte ao ponto de partida.
But whether you're an early bird, night owl, or somewhere in between, it's important to remember that as long as you're consistent, there's no wrong time to wake up or go to sleep.	Mas, seja você um "early bird", "night owl" ou em algum lugar no meio, é importante lembrar que, desde que seja consistente, não há hora errada para acordar ou dormir.
What matters most is getting enough rest for the day ahead.	O que mais importa é obter descanso suficiente para o dia seguinte.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
24	to	19	the	17	your
17	and	13	s	12	you
12	circadian	11	sleep	11	in
10	a	9	is	9	body
8	that	8	system	8	of
7	with	7	their	7	or
7	night	7	it	7	for
7	as	6	rhythm	6	early
6	can	6	are	5	these
5	schedule	5	day	5	by
4	when	4	they	4	re
4	out	4	light	4	just
4	if	4	hours	4	getting
4	but	4	between	4	bed
3	we	3	up	3	time
3	this	3	so	3	people
3	owl	3	our	3	one
3	on	3	like	3	how
3	habits	3	get	3	even
3	bird	3	at	3	around
3	after	2	which	2	waking
2	until	2	typically	2	two
2	there	2	than	2	sunset
2	sunlight	2	sun	2	somewhere
2	sleeping	2	send	2	rises
2	owls	2	only	2	nerve
2	natural	2	much	2	most
2	more	2	minutes	2	many
2	long	2	important	2	hygiene
2	hormones	2	hormonal	2	helps
2	have	2	go	2	functioning
2	example	2	determine	2	cortisol
2	contrast	2	consistent	2	change
2	birds	2	being	2	before
2	awake	2	an	2	about
1	yourself	1	wrong	1	will



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	while	1	whether	1	where
1	what	1	weaken	1	wake
1	vulnerable	1	usually	1	unpredictable
1	unlikely	1	unique	1	try
1	truth	1	truly	1	transitions
1	tracking	1	track	1	through
1	then	1	them	1	tell
1	teach	1	takes	1	t
1	systems	1	synchronizing	1	sufficient
1	succeed	1	stumbling	1	students
1	stride	1	strict	1	story
1	sticking	1	stick	1	steady
1	start	1	standard	1	springing
1	space	1	soon	1	slowly
1	shift	1	see	1	schedules
1	same	1	said	1	roughly
1	risks	1	rhythms	1	rest
1	respond	1	research	1	remember
1	really	1	quirks	1	pushes
1	producing	1	prepare	1	preferred
1	preferences	1	predictions	1	predict
1	predetermined	1	possible	1	point
1	pm	1	perhaps	1	performance
1	peak	1	past	1	part
1	pair	1	overcast	1	outside
1	organs	1	organ	1	often
1	now	1	nothing	1	no
1	nighttime	1	need	1	morning
1	months	1	molded	1	might
1	middle	1	metabolic	1	melatonin
1	meanwhile	1	matters	1	managing
1	making	1	make	1	major
1	maintain	1	lot	1	located
1	likely	1	lighting	1	life
1	less	1	later	1	knock
1	keeps	1	keeping	1	its
1	internal	1	inducing	1	indoor
1	incur	1	immune	1	hypothalamus
1	however	1	hit	1	hinder
1	here	1	help	1	health
1	heading	1	has	1	habitats



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	grow	1	groggily	1	goes
1	generally	1	from	1	found
1	flow	1	flood	1	finally
1	familiar	1	fall	1	factors
1	eyes	1	extremes	1	exposure
1	experiences	1	experience	1	exhausted
1	everyone	1	establishes	1	essential
1	entire	1	enough	1	energy
1	effective	1	easy	1	easier
1	during	1	don	1	disorders
1	dimmer	1	difficult	1	different
1	differences	1	dictates	1	determined
1	deprived	1	degree	1	decide
1	days	1	daylight	1	cycle
1	cup	1	cultivate	1	crashing
1	coordinating	1	conversely	1	consistently
1	conductor	1	compromised	1	coming
1	comfortably	1	come	1	college
1	coffee	1	coast	1	clusters
1	clock	1	cells	1	cell
1	cast	1	cannot	1	broader
1	brighter	1	bright	1	bodies
1	birth	1	better	1	behaviors
1	begin	1	bedtime	1	be
1	baseline	1	based	1	bad
1	back	1	asleep	1	anterior
1	another	1	anchored	1	alert
1	ahead	1	age	1	against
1	active	1	acting	1	accurately
1	accordingly	1	abuzz		