

MATTHEW  
WALKER

# Por que nós dormimos



A  
nova  
ciência  
do sono  
e do  
sonho

MATTHEW WALKER

Por que nós dormimos



# Resumo de Por que nós dormimos: A nova ciência do sono e do sonho

Como o sono pode melhorar nossa saúde, ajudar nos relacionamentos e nos fazer produzir e aprender mais. Até pouco tempo atrás, a ciência não tinha resposta para a questão “por que nós dormimos”.

Não se sabia qual era o benefício do sono ou por que sofremos consequências devastadoras na saúde quando privados de horas dormidas. Em *Por que nós dormimos*, o renomado neurocientista e especialista em sono Matthew Walker oferece um estudo revolucionário sobre como o sono afeta cada aspecto do nosso bem-estar físico e mental.

Utilizando-se de recentes avanços científicos e décadas de pesquisa e prática clínica, Walker explica como podemos aproveitar o sono para melhorar o aprendizado, o humor e os níveis de energia, regular hormônios, prevenir câncer, Alzheimer e diabetes, retardar os efeitos do envelhecimento e aumentar a longevidade. Fascinante e acessível, *Por que nós dormimos* tem prefácio do neurocientista Sidarta Ribeiro, maior especialista em sono no Brasil, professor titular do Instituto do Cérebro, na Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Uma excelente análise da importância do sono e dos sonhos, a obra examina transtornos como a insônia e os malefícios do uso de remédios para dormir, além de oferecer alternativas não medicamentosas para a falta de sono e valiosas dicas práticas para dormirmos bem todas as noites.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)