

DORMIR DE PORTA FECHADA



FAZ MAL?

A CIÊNCIA RESPONDE

O ERRO DAS 23H QUE ROUBA SEU SONO PROFUNDO

O que o CO2 faz com seu cérebro

A regra dos 10 cm

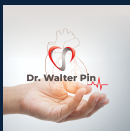


Foto editorial · Quarto à noite com ventilação adequada — o ar que entra muda o cérebro que dorme.

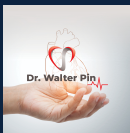
PÁGINA 02 · ABERTURA

Você fecha a porta. E sabota a noite toda.

O ar do quarto fechado é o sabotador silencioso do sono profundo.

Você apaga as luzes, se acomoda sob o cobertor e espera uma noite restauradora. Mas enquanto dorme, **algo invisível pode estar te roubando o sono**: o ar que você respira. A cada minuto, seu corpo libera **~250 mL de dióxido de carbono** no ambiente. Em um quarto pequeno, fechado, com duas pessoas, esse gás passa de níveis normais (~420 ppm) para mais de **1.500 ppm em poucas horas**.

O resultado: **microdespertares invisíveis**, queda do sono profundo (N3) e REM, cortisol em alta, e aquela sensação maldita de *"dormi 8 horas e acordei moído"*. A boa notícia é que a solução não exige equipamento sofisticado — exige um hábito de 10 segundos.



PÁGINA 03 · A CIÊNCIA

O que o CO₂ faz com você enquanto dorme

Mecanismo, números e o estudo que mudou o jogo.

Como o ar viciado quebra o sono — passo a passo

- CO₂ sobe pH do líquido cai quimiorreceptores no **tronco cerebral** disparam.
- Sistema nervoso simpático ativa — cortisol e adrenalina sobem discretamente.
- Sono profundo (N3) e REM **fragmentam** em microdespertares de 3-15 segundos.
- Sistema **glinfático** (que limpa beta-amiloide do cérebro) trabalha menos.
- De manhã: névoa mental, dor de cabeça frontal, boca seca, humor curto.

Os números que ninguém te conta

420 ppm	Concentração de CO ₂ no ar livre (2025).
< 800 ppm	Meta para um quarto que dorme bem.
> 1.000 ppm	Queda mensurável em foco, memória e qualidade do sono.
> 2.500 ppm	Casal em quarto pequeno selado — atinge em 4-6h de sono.
250 mL/min	CO ₂ que cada adulto exala — 360 litros por noite de 8h.

"O cérebro não consegue se limpar bem em ar sujo. Sono profundo precisa de ar profundo." — Dr. Walter Pin