

## Prefácio

José Augusto Messias  
Omar da Rosa Santos

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

MESSIAS, JA., and SANTOS, OR. Prefácio. In: JANSEN, JM., *et al.*, orgs. *Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica* [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007, pp. 13-16. ISBN 978-85-7541-336-4. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.

---



All the contents of this work, except where otherwise noted, is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo o conteúdo deste trabalho, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença [Creative Commons Atribuição 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo el contenido de esta obra, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia [Creative Commons Reconocimiento 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Acordei... bom-dia! Adormeci... boa-noite!

Nesse ritmo, com esse binômio, a humanidade cumpre o ritual diário da vida cadenciado pelo movimento de rotação da Terra em torno do seu próprio eixo. Outra cadência, outro ritmo: mais longo, mais diversificado, mas determinante, para nós, de uma óbvia passagem do tempo – o movimento de translação do planeta em torno do Sol. Esse ritmo, com a inclinação relativa de seu eixo, caracteriza o nosso ano e suas quatro estações – a primavera, o verão, o outono e o inverno. Durante séculos da existência humana, esses fenômenos delimitam nossa percepção e compreensão dos fenômenos da vida na Terra.

No entanto, mesmo antes de nós, estes ritmos estão presentes – percebidos e utilizados, mas aparentemente, não verbalizados. No princípio, a Treva, o que para nós é abstração teórica, posto que o Tempo, maestro da vida, eclode no momento inicial da luz: o “Big Bang” criador, há bilhões de anos, que nos trouxe o conceito essencial e necessário da presença de um Espaço. Espaço-Tempo, duplo fundamental do Universo, traz na perspectiva humana da criação (evolução) o mito arquetípico do duplo-uno original, cindido pela ira de Zeus, transformando-nos em seres errantes e estéreis até que, providência salvadora da espécie, ele coloca a genitália em posição de procriação, o abraço fecundo, tão lindamente descrito no diálogo platônico *O Banquete*.

A natureza, a vida, a existência são dependentes de binômios: vida e morte, claro e escuro, seco e molhado, água e areia, sol e lua, dia e noite, homem e mulher... nosso duplo gerador! A humanidade surge e progride como a medida de todas as coisas e, com isso, pretende dominar o tempo e a vida. A simples observação de como medimos o tempo, desde os primórdios milenares da espécie até os dias de hoje, permite-nos deduzir um outro duplo determinante da ação e do conhecimento humano: o tempo externo e o tempo interno.

O tempo externo evolui na sua dinâmica desde apenas os solstícios e os equinócios das estações recorrentes (anos?) até o relógio atômico atual, com seus bilionésimos de segundo, instalado na redoma própria em Paris, França. Isso sem falar, para nós ocidentais de tradição judaico-cristã, da relação do tempo externo com as necessidades próprias da religião, emanadas do papado romano. Se estamos hoje no ano de 2007 depois de Cristo, e nesse número específico de anos, o devemos às mudanças da nossa maneira de contar nosso tempo externo efetuadas primeiro no século VI da nossa era

pelo monge Dionysius Exiguus (Denis, o Baixinho), a pedido do papa João I, e em seguida, no século XVI, que perdura até hoje, aquela determinada pelo papa São Gregório XIII e que, inclusive, nomeia nosso calendário como gregoriano. A inspiração dessa última foi de natureza bem eclesiástica: facilitar o cálculo da Quaresma a cada ano e a data da Paixão de Cristo; ou, como dizem outros, dar mais simplicidade e precisão ao cálculo da melhor época da sementeira da safra de grãos para o ano em curso, na saída do inverno e início da primavera no hemisfério norte... Eureka! Precisão e aceleração! Flutua nesse novo duplo a seta do tempo externo, as necessidades da sua medida, como se a própria vida e suas circunstâncias estivessem a acontecer mais rápidas.

E o nosso tempo interior? Como percebemos a sua presença? Afora marcas óbvias tais como nosso crescimento, o ritmo da fome e da saciedade, o sono e a vigília, a libido, nossa consciência deste tempo é uma conquista da Ciência, em tempos históricos recentes. No século XVII, a cadeira metabólica de Sartório; no século XIX, o conceito de Meio Interno (Claude-Bernard); e, na primeira metade do século XX, tanto a descoberta da insulina por Banting e Best (1921) como a descrição das técnicas de radioimunoensaio, alguns anos depois (1956), por Rosalyn Yallow\* e Solomon Berson, curiosamente identificando anticorpos antiinsulina pela nova técnica, são, didaticamente, referenciais apropriados para o desenvolvimento do nosso conhecimento do tempo interior. Neste átimo de tempo que nos separa destes fatos, meio século e a virada do milênio, um verdadeiro salto quântico transformou o conhecimento, o comportamento e a representação social das ciências da vida: chegamos ao cromossoma, ao genoma, ao proteoma, à célula-tronco... manipulação da própria vida! Virchow não imaginou o alcance da famosa frase definidora da sua patologia microscópica: "*Omnis cellula e cellula!*".

Na Astrofísica, os *pulsars* marcam o ritmo das emissões de energia por corpos espaciais específicos e, na nossa Fisiologia, o domínio dos pulsos biológicos é marca indelével dos nossos tempos interiores. Para a maioria, o marcador-mor das nossas vidas ainda é o pulso decorrente do batimento cardíaco, mesmo reconhecendo o conceito técnico da morte cerebral – a cessação dos seus pulsos bioquímicos que nos mantém vivos. Nesse Espaço-Tempo da vida, como consequência específica dessa tênue síntese histórica de conceitos anteriormente apresentados, surge, no crepúsculo do século XX, o farol de uma nova Ciência – a Cronobiologia. De novo, um duplo-uno fundamental! Não mais como uma mitologia fundadora, platônica, e sim uma realidade científica transformadora. Transformadora, para nós médicos, do próprio entendimento do binômio saúde-doença tanto nos seus aspectos coletivos de prevenção e profilaxia como, mais ainda, na prática individualizada do atendimento ao sofrimento dos nossos pacientes individuais. Citando o exemplo da Cronofarmacologia, destacamos um dos campos em que se projetam transformações, diríamos mesmo, revolucionárias para a prática médica.

É de notar que Hipócrates nos seus aforismos sábios não se refere às enfermidades da noite. Vem, então, o professor José Manoel Jansen e colaboradores, dois e meio milênios depois, nos trazer *Medicina da Noite*, este primoroso volume com ampla, profunda e

\*Primeira mulher americana a ganhar um Prêmio Nobel em Ciências (1977) e a ser membro da Associação Médica Americana (AMA).

atualizada informação sobre o binômio transformador e desafiador do terceiro milênio – Medicina e Cronobiologia –, sob a perspectiva da noite, para o aprimoramento e deleite do médico atilado e sintonizado com os avanços da Ciência que podem repercutir, positivamente, na sua prática profissional. A noite, a insegurança, os temores, a escuridão, os sustos, os medos, freqüentemente alinham-se em dança eloqüente que se contrapõe às monótonas lamentações. “É noite; eis que se eleva mais alto a voz das fontes fervilhantes. E minha alma é também uma fonte fervilhante..., mas vivo encerrado na minha própria luz, reabsorvendo as chamas que jorram de mim”. Assim falou Zaratustra!

Para muito além dos sonhos e dos terrores noturnos, aí incluídos as enureses, bruxismos e poluções, Jansen e colaboradores dissecam com maestria os assincronismos dos ritmos biológicos circadianos, hebdomadários e que tais. Nos seus vários capítulos ordenadamente organizados, desde os fundamentos teóricos desse conhecimento até as diversas situações específicas, nele tratados, conseguem os autores a façanha de trazer a todos nós, neófitos no assunto ou nem tanto, o estado-da-arte desta matéria.

“O tempo e o sono”, primeiro capítulo, e “Cronobiologia e seus mecanismos”, o segundo, são bases sólidas para entender o desenvolvimento do tema central – a Medicina da Noite. A seguir, rigor da clareza e da forma do livro, utilizam os ciclos biológicos da vida para apresentar as diferenças fisiológicas específicas entre crianças, adolescentes, adultos e gerontes, determinadas pela luz e a escuridão, o dia adrenérgico e a noite melatonínica. Hermann Hesse ensina que “não há dia, por mais quente e rigoroso, que a tarde não se compadeça dele e que, afinal, não o envolva nos braços da mãe noite”.

De aí em diante, a patologia assume o protagonismo do texto iluminando a noite na prática médica. Não se recusa, inclusive, a dissecar as entranhas daquela que é a doença da velocidade do tempo, na modernidade: o *jet lag*. De outro modo, destaca as conseqüências negativas dos turnos prolongados de trabalho para os profissionais de saúde e sua relação direta com um maior número de erros de conduta a eles associados. No entanto, a noite não é só temor: por exemplo, na Medicina alegre, a Obstetrícia, poucos são os que se afastam da crença de que o badalar dos sinos biológicos prefira a noite para fazer-se escutar! Foi à noite que nasceu Jesus!

Podem ser que a noite até não alardee mais enfermidades que o dia; que tudo o que se sugere não passe de artifícios dos autores para capturar a benevolência do sentimento dos crédulos. O deslinde é tarefa para quantos se venham dedicar às contraprovas estatísticas, que porventura socorram as dúvidas dos perplexos. Que não seja preterida contudo a lição bíblica que acalma a quantos, como nós, continuam a temer pelas doenças instaladas durante a noite: “*Noli altum sapere, sed time!*” (Não pretendas saber muito, mas teme!).

Não é nosso intento fazer a resenha do livro e não é essa a função do prefácio. A ele cabe fazer, ou melhor, pré-fazer a introdução do tema e do texto do livro, verdadeiro estimulante para o deleite que ele antecipa. A responsabilidade é enorme. Sêneca ensina-nos que “O excesso de livros é um peso para o homem que estuda; não o instrui; é muito melhor dedicar-se a poucos autores do que errar a esmo através de muitos”. Uns

mil e setecentos anos depois, Denis Diderot, em 1763, na sua “Carta Sobre o Comércio do Livro”, ratifica o conceito ao afirmar que “antes destes dias de uma suntuosidade que se esvai com coisas de aparato, à custa das úteis, a maioria dos livros fazia parte das últimas.” A Revolução Francesa que se seguiu ilumina o caminho definitivo do livro como instrumento essencial de conhecimento e cultura.

Este volume, *Medicina da Noite*, merece a dedicação que as coisas úteis demandam às pessoas em busca de conhecimento e cultura. Para nós, médicos com interesses gerais ou específicos na matéria, ele traz informação de qualidade, guia-nos pela noite periódica da vida demonstrando sua intensa atividade fisiológica e suas interrelações com a saúde dos dias subseqüentes. Das suas anomalias, estabelece os caminhos determinantes de fenômenos clínicos anormais, delas decorrentes, e que transformam as pessoas em doentes – indivíduos que sofrem, merecedores dos nossos melhores cuidados. Saber é poder, sintetiza esse parágrafo e toda a idéia central do prefácio.

Na tumba do faraó Tutmosis III (XVIII Dinastia, 1504-1450 a.C.), encontra-se o *Livro de Amduat* que é uma representação religiosa da viagem do deus Sol (Ra) através do mundo “Mais Além”: são as ilustrações das doze horas que o deus, acompanhado na sua barca por outras divindades e gênios protetores, realiza a viagem de regresso da morte (a noite) para a vida (o amanhecer), ciclo que se repete a cada anoitecer – são as horas escuras do sol! Essa é a metáfora para *Medicina da Noite*. Ou como disse um dos colaboradores do livro “para sair da escuridão é preciso admitir a possibilidade da luz!” “*Nox gubernatorem prudentem tenet*” (A noite atemoriza o piloto prudente). Os autores, prudentes, não se atemorizaram e nos oferecem esses textos amenos e perspicazes que engrandecem a bibliografia nacional!

Bom-Dia, Boa-Noite, Boa Leitura!

*José Augusto Messias*

Professor titular de Clínica Médica da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), diretor do Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente (Nesa/UERJ) e membro titular da Academia Nacional de Medicina.

*Omar da Rosa Santos*

Professor titular de Clínica Médica da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UniRio) e membro titular da Academia Nacional de Medicina.