# NOTÍVAGOS:
# O DIA PELA NOITE...



## SINOPSE DO LIVRO:

**Se Você Faz Igual A Todo Mundo. Você é Igual a Todo Mundo. Mas Se Você Faz Diferente, Você é Único. Então Seja Único. Muitos Revolucionários Trocavam o Dia pela Noite, E Agora Essa Insônia Criativa tem um Nome, Pois Durante anos Eles foram considerados pessoas complexas e incompreendidas.**
**Foi Quando Em 2007 Uma Revolução social começou nos Países Nórdicos, Mas vem agregando cada vez mais seguidores em sua Ideologia, São os chamados: Notívagos. E a organização B-Society, está inovando o mundo empresarial e social com os Termos da Nova Sociedade B. Mas o que são os Notívagos?. E o que a Sociedade B quer?. Essas Serão as Questões mais Discutidas Futuramente pela Sociedade Moderna. E como Um Notívago Blogueiro, Eu Tentarei Simplificar Essa Nova Revolução Social Noturna, que Também já Chegou Ao Brasil.**

**Uma Nova Revolução Social que começou nos Países Nórdicos vem agregando cada vez mais seguidores, São chamados de Notívagos.**
**O mais difícil para um Notívago, é convencer os outros que você não é um vagabundo inútil. Quando eu era adolescente, uma noite eu assisti a um Filme chamado: The Haunting - A Casa Amaldiçoada, Ele é um Filme de 1999, baseado no livro A Assombração da Casa da Colina, de Shirley Jackson publicado em 1959. E embora fosse um Filme de Terror a sinopse era bem interessante, contava a historia de um grupo de pessoas que eram chamadas para passar uma noite em uma misteriosa Mansão com o intuído de uma Pesquisa sobre a insônia. No Filme havia uma personagem chamada: Theodora - Theo, interpretada pela atriz Catherine Zeta-Jones, e enquanto os outros personagens se preocupavam em se livrar da insônia, em uma parte do Filme ela diz que não queria se livrar se sua insônia, pois ela era inspiradora, e que às 3 da manhã ela se sentia um Gênio. Na época Não existia a palavra "Notívago" para definir pessoas assim, mas Eu sabia que era**

como aquela Personagem. E Foi nesse dia assistindo esse Filme sobre insônia que finalmente eu entendi que havia milhares de pessoas como eu, e que Hoje são denominadas de Notívagas. Meu nome é Elessandro de Almeida, Nasci e Moro em Paranavaí Paraná. E as melhores coisas da minha vida, Eu Fiz de Madrugada, pois depois de anos sendo tratado como um Preguiçoso incompreendido. Hoje eu tenho Orgulho em dizer que Sou um Notívago.

O Livro de Till Roenneberg, um Pesquisador da Ludwig Maximilians Universität da Alemanha, confirmou o que muitos já desconfiavam, mas Ninguém tentava descobrir sobre a Cronobiologia Moderna. E o seu Livro chamado: INTERNAL TIME, Deu origem ao que hoje Chamamos de Notívagos. Os Notívagos sempre Trocam o Dia pela Noite, Mas isso Não é Preguiça, Nem Insônia. Os Notívagos preferem trabalhar, estudar e se divertir enquanto o resto do Mundo Dorme. Pois Segundo pesquisas recentes 7% da população Brasileira é Notívaga. E Diferentemente dos Insones, os Notívagos Dormem bem

e são bastante produtivos quando conseguem seguir seu relógio Biológico. O padrão mais comum da população Mundial, são pessoas que acordam pela Manhã, rendem durante o Dia e dormem durante a Noite. Já os Notívagos acordam por volta de Meio-dia e muitas vezes ficam Despertos até às 6h da Manhã. Eles se prejudicam socialmente por terem um relógio Biológico muito diferente do horário comercial.

Os especialistas em Cronobiologia, dizem que os problemas começam com alterações do humor, do sono, na digestão, podendo causar até hipertensão. Uma equipe cientifica já identificou uma mutação genética que afeta o relógio interno do corpo, e essa mutação explica por que razão várias pessoas só conseguem adormecer tarde da Noite em plena madrugada. Em um trabalho publicado na revista Science, os cientistas relatam sobre a Mutação Genética, chamada de "Pós-Hora", que afeta o nosso Relógio Biológico, e pode ajudar a explicar por que algumas pessoas são consideradas notívagas, pois elas só conseguem dormir nas primeiras horas da Manhã.

**Isso Significa que para os Notívagos o metabolismo corporal, que é a forma que o corpo gerencia nossa energia vital, está regulado para uma atividade predominantemente Noturna. Nossas funções, ritmo, disposição, estariam todos mais dispostos nessa parte do Dia. E não é que só funcione à Noite, mas o organismo se integra melhor com a atmosfera Noturna. Assim como os Morcegos, e outros animais Noturnos, que têm o seu organismo totalmente voltado para a Noite e só dormem durante o Dia. Os Notívagos, Também Produzem mais durante a Noite e descansam durante o Dia. A pessoa notívaga se sente muito melhor à Noite que de Dia, trabalhando Melhor, estudando mais, criando melhor, pensando mais claramente, e não entende como é que alguém pode estar Feliz e disposto acordando às sete da manhã. Segundo um Estudo publicado na Harvard Business Review, quem gosta de acordar cedo, desfrutaria de vantagens Profissionais por ter maior capacidade Produtiva. Diferente dos Notívagos, que pela pesquisa, são considerados muito mais criativos. Pois existe hora marcada**

para a Produtividade e outra hora para a Criatividade. Essa também é a opinião de muitos Neurologistas especialistas em medicina do sono. Eles aconselham que Antes de entrar no mercado de trabalho, é muito importante, que a própria pessoa saber se ela é mais produtiva no período Matutino ou Vespertino. Os Notívagos não são insones. Por isso o maior problema Deles é a obrigação de se adaptar à rotina Diurna. Os Notívagos extremos passam por uma maior privação de sono, porque Dormem tarde, mas acabam tendo que acordar muito cedo. Cientistas afirmam que o melhor a fazer, é a pessoa tentar ajustar sua vida social conforme seu Ritmo biológico, como por exemplo. Arrumar Trabalhos mais Flexíveis e estudar à tarde. Cientistas concluíram que São três fatores que regulam o Relógio Biológico: a Genética, a Exposição à Luz, e a Disciplina com hábitos para dormir. As evidências atuais apontam para a interação entre fatores genéticos e influências ambientais, tudo numa proporção ainda não identificada e que obviamente não seja a mesma para todos. A prova disso são os adolescentes

que tendem a se tornarem vespertinos transitoriamente, e muitos são injustamente considerados preguiçosos. A primeira coisa a fazer é ajustar o relógio biológico com a luz.
Um vespertino extremo precisa se expor à Luz solar naturalmente no início da Manhã. Na população brasileira, foi constatado que 7% são vespertinos.

A Suécia criou uma Nova Revolução Social, com a chamada: Sociedade B. Uma sociedade que leva em conta os Diferentes ritmos biológicos das Pessoas. Para assim introduzir Horários Alternativos de funcionamento de Escolas, Locais de trabalho, Universidades e Organizações diversas. O B-Samfundet teve origem na Dinamarca. Mas a atual Sociedade B foi introduzida na Noruega, na Finlândia, e na Grã-Bretanha. A Sociedade B se baseia em pesquisas científicas que indicam que cada indivíduo tem seu próprio ritmo biológico, um Relógio interno que é geneticamente determinado. As pesquisas concluem que uma “Pessoa B” possui um ritmo interno de 25 a 27 horas, enquanto o de

uma “Pessoa A” tem um ciclo de 23 horas. As Pessoas B são mais produtivas no final do dia, e têm dificuldades em despertar de Manhã cedo, que é quando as Pessoas A são mais ativas.
Eles debatem um movimento sobre a criação de uma sociedade de horários mais flexíveis, com maior equilíbrio entre trabalho e Lazer, e a melhor qualidade de vida. A sociedade B destaca que os Diferentes ritmos biológicos é uma realidade nas escolas do Mundo todo, onde um grande número de crianças e adolescentes tem dificuldades de concentração pela Manhã.
Significa que esses alunos não têm exatamente preguiça de levantar para ir à escola, Eles são apenas pessoas B.
O movimento B também já lançou o primeiro Website direcionado à oferta e busca de empregos para pessoas Notívagas. Cientistas especializados em Cronobiologia Moderna, estudam e provam que o fato de você não ser produtivo nas primeiras horas da Manhã não tem absolutamente nada a ver com Preguiça. Pois constataram que existe algo chamado Ritmo Circadiano, e cada um tem o seu, e é ele que determina se

**você é Daqueles que acorda às sete da manhã sorrindo e disposto, ou ao Meio do Dia reclamando e indisposto.**
**O Ritmo Circadiano designa o período de aproximadamente 24 horas, no qual se baseia o Ciclo biológico de quase todos os Seres vivos, sendo influenciado principalmente pela variação de Luz, Temperatura, Marés e ventos entre Dia e Noite. O Ritmo Circadiano regula todos os ritmos Psicológicos do Corpo Humano, com influência sobre, a digestão, o Sono, a Renovação das células e o Controle da temperatura do Corpo. A popular comunidade B-Society, vem Lutando para que pessoas que não conseguem se adequar ao Esquema de 8 da amanhã às 18 da tarde possam Enfim se encaixar na Sociedade Moderna.**
**A organização B-Society espalha essa revolucionaria idéia pelo Mundo afora. Embora criada na Dinamarca em dezembro de 2007, hoje o movimento possui membros em mais de 50 países.**
**Toda essa criação foi Baseada na Pesquisa de Till Roenneberg, um Pesquisador da Ludwig Maximilians Universität de Munique, Na Alemanha, sobre Cronobiologia Moderna.**