

# Teresa Paiva

## Bom Sono, Boa Vida

Oficina do Livro

A linguagem médica é por natureza complexa e o comum dos mortais sente dificuldade em desvendar-lhe as virtudes e cooperar no objetivo de um necessário e melhor entendimento das perturbações da saúde que podem afetar qualquer um de nós. Deve, pois, sublinhar-se o privilégio de podermos desfrutar de um livro oportuno e cativante como *Bom Sono, Boa Vida*, de Teresa Paiva, professora universitária e neurologista de craveira internacional, responsável, nomeadamente, pelo primeiro mestrado do sono a nível mundial.

Especialista que sabe aliar o saber científico ao sentimento de humanidade, Teresa Paiva estrutura este trabalho partindo de pequenas histórias de gente que foi sabendo ouvir e ajudar, pacientes que falam na primeira pessoa (agarrando de imediato a atenção do leitor) e com esse suporte de longos anos de clínica, investigação e ensino aborda múltiplos aspetos dos hábitos e doenças do sono. Fá-lo com a autoridade e o rigor que lhe são reconhecidos mas por meio de palavras simples e com uma invulgar capacidade de chegar aos outros, tanto aos que dormem bem (ou até muito) como aos que passam noites em branco.

A importância e atualidade de um livro com as características de *Bom Sono, Boa Vida*, tanto para a população em geral como para os profissionais de saúde, são, aliás, realçadas no prefácio do neurocientista Fernando Lopes da Silva.