

Mente Curiosa



MENTE LÚCIDA

Sabia que é possível manipular o que acontece no sonho?

TODO MUNDO SONHA?

Não, e isso pode representar um transtorno. Descubra!

SONHOS E

INCONSCIENTE

Manifestação da personalidade, mistura de desejos e medos, ou só um conjunto de lembranças? Confira as teorias de Freud e Jung

Existe um significado?

Por causa de um sonho, há quem joga na loteria, procura o significado em um livro, acorda chorando de saudade, corre para avisar o amigo para tomar cuidado com a estrada porque sonhou com acidente ou simplesmente esquece tudo assim que acorda. Enquanto, para uns, o sonho pode revelar algo sobre si mesmos ou até prever algum acontecimento, para outros, ele é apenas um conjunto de recordações embaralhadas

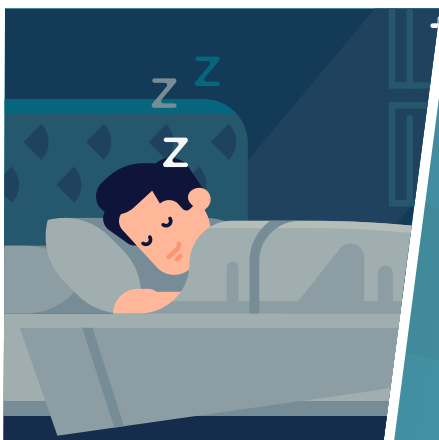
e sem significado. Apesar de ser um assunto complexo, a ciência já descobriu muita coisa sobre como os sonhos acontecem e para que eles servem - parte disso está nesta edição! Independentemente do que você acredita sobre o que se passa na mente durante a noite, nós desejamos: tenha bons sonhos!

Marisa Sei, editora
marisa.sei@astral.com.br

CAPA

PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota

FOTO Meranna /Shutterstock Images



NO CÉREBRO
Como ocorrem
os sonhos e
quais suas
funções



SOB CONTROLE
Treinar
acordado pode
induzir sonhos
desejados



SONHOS E
INCONSCIENTE
O que eles
revelam
sobre a sua
personalidade



SONHOS
AUSENTES?
Entenda a
síndrome de
Charcot-Wilbrand



PERGUNTAS E
RESPOSTAS
Saiba mais
sobre o mundo
dos sonhos

O cérebro SONHADOR

Entenda de onde vêm os sonhos e qual
sua função física e psicológica



Existe um universo onde você pode viajar o mundo, conquistar tudo que deseja, namorar aquela pessoa especial ou ter ideias magníficas. Contudo, há outro lado do paraíso, em que seus traumas, medos e preocupações saem da jaula e se

tornam reais, seja o assassino do filme de terror te caçando ou seu companheiro te traindo. Os sonhos são manifestações do inconsciente de tudo que a pessoa vive enquanto está acordada, porém, são mais importantes para o corpo e a mente do que você imagina.

AFINAL, PARA QUE SERVEM OS SONHOS?

O sono é uma parte importante do ser humano, já que passamos cerca de um terço da vida dormindo. Sua função básica é difícil de ser comprovada pela ciência, mas alguns estudos indicam que ele serve para armazenar conhecimento, memórias de longo prazo, fazer a limpeza de toxinas do cérebro (veja mais na página 5), além de realizar a boa manutenção das atividades corporais – desde a temperatura até os hormônios. Desse modo, uma vez que é originada na fase mais profunda do sono, “a finalidade biológica do sonho é manter o indivíduo adormecido. Em teoria, poderia se dizer que quem não sonhasse acordaria em até duas horas. Entretanto, essa atividade psíquica pode vir carregada de conteúdos importantes ou irrelevantes”, explica o psicólogo Bayard Galvão. Afinal, os sonhos são ricos em simbolismos e revelam muito sobre o psicológico de uma pessoa, sendo muito utilizados em terapias por meio da interpretação das experiências oníricas ou pela hipnose.

NO CÉREBRO

Os sonhos originam-se no “sistema límbico (relacionado às emoções) e no córtex pré-frontal, assim como o hipotálamo e outras regiões relacionadas à memória. Em essência, a atividade do cérebro age de maneira muito similar como seria durante o dia, mas sem movimentos, pois o sistema motor fica ‘desligado’”, explica Bayard. Ou seja, as ilusões surgem na fase mais profunda do sono, o REM ou Movimentos Rápidos dos Olhos (*Rapid Eye Movement*, em inglês). É quando o corpo fica inerte, para que, se uma pessoa sonhar que está correndo, ela não percorra distâncias reais, por exemplo.

BONS SONHOS E PESADELOS

Sensações oníricas agradáveis podem gerar sensação de maior conforto, descanso e bem-estar na manhã seguinte. Além disso, podem gerar *insights* e resolver problemas dos quais você passou o dia pensando. Isso acontece porque os sonhos são manifestações dos pensamentos e experiências que a pessoa teve durante o dia. Assim, se você precisar de uma solução para uma questão complicada, melhor tirar um cochilo. Os pesadelos não são diferentes, isso porque, frequentemente, é gerada por uma perturbação psicológica, ou seja, preocupações, medos e até sentimentos causados por filmes de terror. “Esse nível de ansiedade faz com que o sono fique com uma maior impressão de realidade, que você vive com muita intensidade. Geralmente, quando alguém está em um pesadelo perturbador, desperta com aquele sentimento”, explica a psicanalista Fátima Mora.

PARA RESOLVER PROBLEMAS

As experiências oníricas não são apenas importantes para a saúde do corpo e da mente, mas, também, se refletem na existência da humanidade. Isso porque a capacidade de sonhar auxiliou o ser humano a se defender de predadores, ter ideias revolucionárias, resolver problemas fundamentais para manter a sobrevivência da espécie, entre outros fatores. Além disso, sem o sonho, o cérebro não poderia despertar facilmente, comprometendo a memória e conhecimento do indivíduo. Um exemplo de como o sono e os sonhos são essenciais para o ser humano estão na síndrome de Charcot-Wilbrand. Esse é um distúrbio muito raro, que impossibilita a pessoa de sonhar. Assim, acaba gerando má qualidade do sono e graus maiores de ansiedade.

ESTÍMULOS À CRIATIVIDADE

Conheça alguns sonhos que influenciaram ideias na vida real.

- **Yesterday, dos Beatles (1965)**

A famosa canção foi composta após o músico Paul McCartney acordar com a melodia na cabeça. A gravação foi lançada no álbum *Help!*, ganhando um disco de ouro.

- **Tabela periódica**

O químico Dmitri Mendeleev pesquisou os elementos por muito tempo, mas não sabia como organizá-los, afinal são dezenas de substâncias. Assim, ao tirar um cochilo no traba-

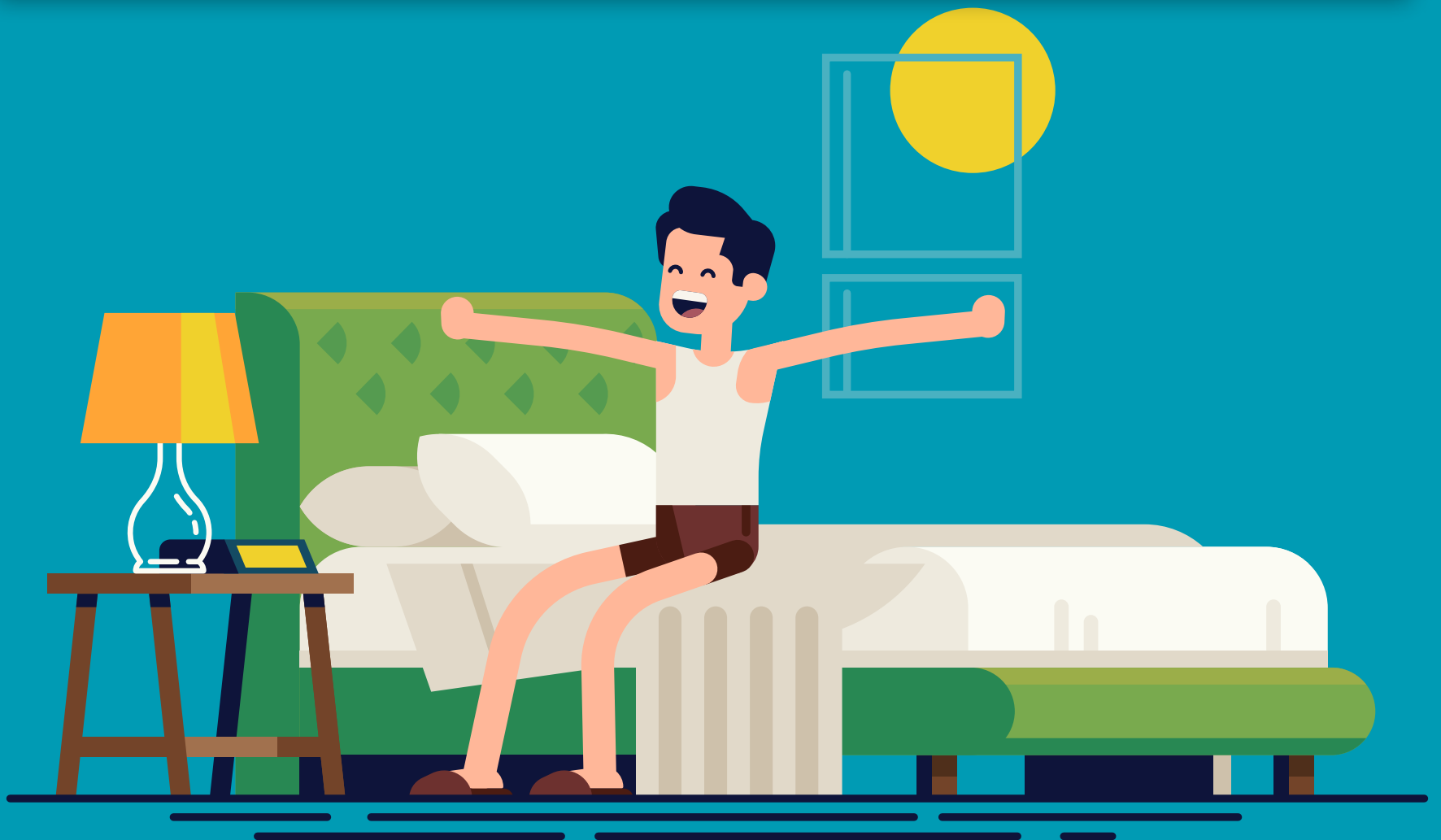
lho, teve a “visão” da tabela que conhecemos hoje.

- **Molécula de DNA**

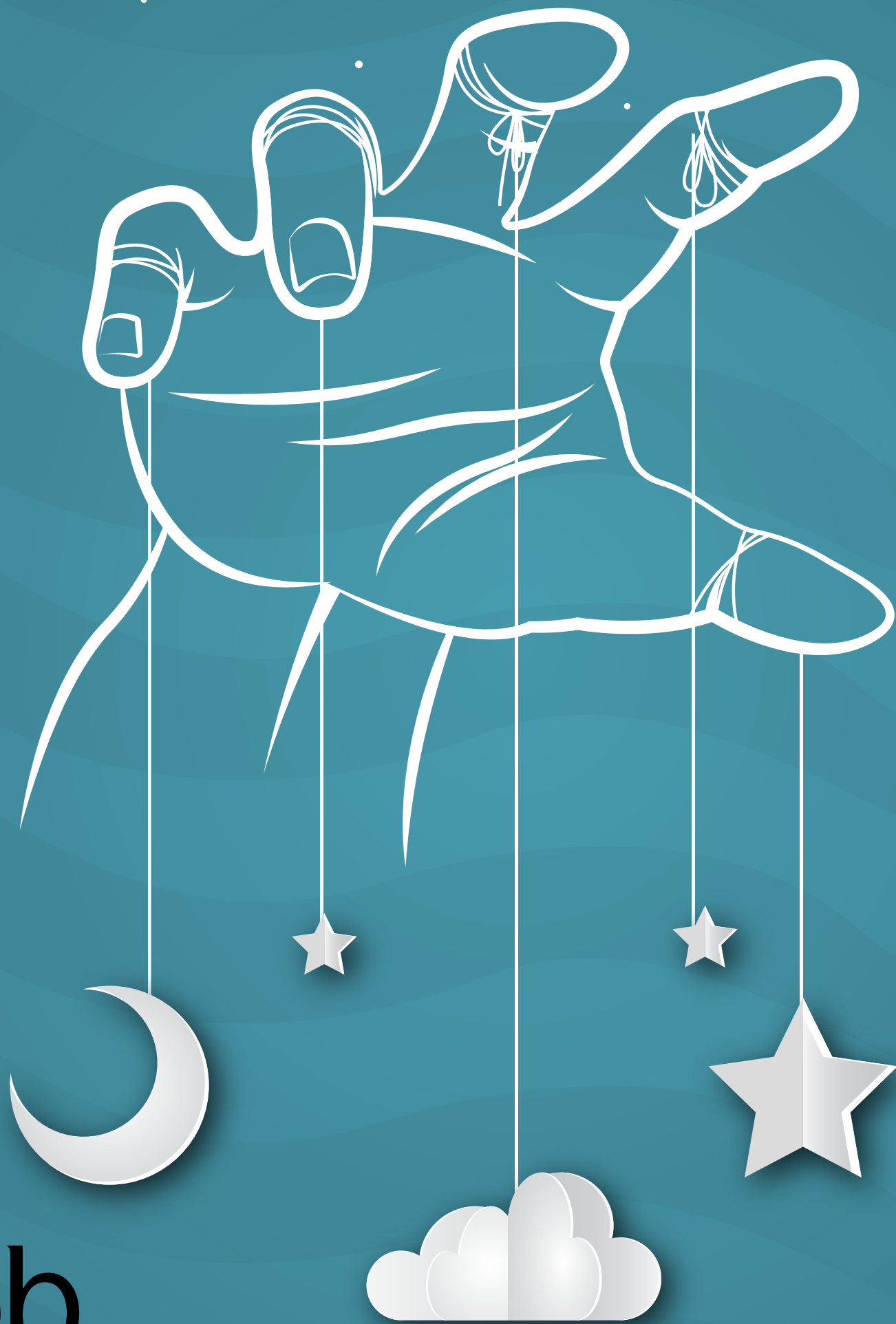
Em 1983, o biólogo nuclear britânico Francis Crick imaginou o formato de dupla hélice da proteína por meio de um sonho.

- **No cinema**

Filmes como *O Exterminador do Futuro*, *Frankenstein* e a saga *Crepúsculo* surgiram por meio de sonhos dos seus respectivos criadores, tornando-se franquias lucrativas de grande sucesso.



CONSULTORIAS Bayard Galvão, psicólogo clínico, hipnoterapeuta, escritor, palestrante e presidente do Instituto Milton H. Erickson de São Paulo; Fátima Mora, psicanalista com experiência em interpretação dos sonhos. | **FOTOS** Por Mascha Tace / Shutterstock Images



Sob CONTROLE

**Ter o domínio dos sonhos não é fácil.
Porém, ficar atento aos detalhes
pode dizer muito sobre você**



xiste uma característica comum nos filmes *A Origem* e *Divergente*: a manipulação dos sonhos. Na primeira história, a equipe liderada por Cobb (personagem de Leonardo DiCaprio) precisa roubar informações no sonho alheio, criando cenários e situações propícios para o ato. No outro longa, Tris (interpretada pela atriz Shailene Woodley) deve sair de um sonho para passar pelo teste, mas, por pertencer a um grupo específico de pessoas, ela consegue moldar a ilusão como preferir, despertando quando desejar.

Agir nos sonhos do modo que preferir é a vontade de muitas pessoas, mas é mais difícil do que parece. Isso porque a mente humana, quando cai no sono, sai da consciência e imerge no inconsciente, instância psíquica onde as pessoas não têm controle sobre o que pensam.

ILUSÃO CONSCIENTE

Existem várias formas de sonhar: as narrativas normais, os pesadelos, o devaneio (enquanto a mente está acordada e consciente) e o chamado “sonho lúcido”. Este último se define quando uma pessoa está em sono profundo e percebe que as ilusões que está vivendo não são reais, mas, sim, “um sonho com sensação de lucidez. Ou seja, do ponto de vista fisiológico, não há consciência, você está dormindo”, explica a psicanalista Fátima Mora.

O que torna esse tipo de experiência onírica realista são as emoções. “Por exemplo,

nesse sonho mais lúcido, se a pessoa estiver sentido tristeza, quando ela desperta, ela continua com o sentimento que estava no sonho. E, se estava feliz, permanece feliz. Ou seja, o indivíduo acorda do sonho, mas não se livra da sensação”, conta Fátima.

É POSSÍVEL MANIPULAR OS SONHOS?

Você já passou pela situação de sonhar e perceber, no meio da história, que nada é real? Ou pela experiência de estar em um pesadelo e desejar muito acordar? Poder mudar a narrativa ou sair de um cenário horripilante, bem como ser capaz de voar como um pássaro, é muito difícil – muitos especialistas dizem ser, até mesmo, impossível.

Quando uma pessoa dorme, a porção inconsciente toma o controle da mente. Assim, não há racionalidade sobre os pensamentos (por esse motivo é que torna-se complicado fugir de um pesadelo). No entanto, há um estado mental que é uma linha tênue entre o sono e o despertar: a hipnose. “Nessa prática, colocamos o paciente em um modo de atenção concentrada e de relaxamento metabólico parecido com o que se alcança dormindo. Mas, como precisamos da consciência da pessoa, esta não pode dormir e, a partir disso, o estado hipnótico fica muito próximo ao do sonho lúcido”, explica o psicólogo Rafael Oliveira.

Para Fátima Mora, o mais perto de sonhar o que se deseja é “tentar induzir os sonhos através de uma prática na qual, antes de dormir, nós damos um comando em voz alta daquilo

que gostaríamos que estivesse acontecendo. Porém, isso não é uma manipulação que fazemos dormindo, isso é uma indução que se faz acordado”.

HIPNOSE

O estado onírico é oriundo do inconsciente, em que os medos, preocupações e desejos mais profundos do ser humano ficam armaze-

nados. Assim, “o sonho pode ser uma fonte de conteúdos a serem trabalhados em terapia. Manipulá-los pode ser bastante terapêutico por lidar diretamente com os conteúdos e ressignificá-los”, esclarece Rafael. Além disso, “é uma das ferramentas de maior sucesso dentro dos consultórios para curar transtornos múltiplos, tanto os mais simples até aqueles mais graves”, reitera Fátima.

INDUÇÃO E CONTROLE

Você já teve um sonho tão bom que quis voltar a ele? Apesar de a auto-manipulação ser complicada, existem métodos para induzir uma narrativa específica.

• Anote

Ter caderno e caneta ao lado da cama é importante, mesmo que você não queira controlar seus sonhos, isso porque boas ideias surgem de madrugada. Além disso, os sonhos sempre têm algum significado sobre sua vida, seus medos e preocupações – anotá-los irá auxiliar no processo do seu autoconhecimento.

• Cuide do corpo

O cansaço é o maior motivo das pessoas não se lembrarem dos sonhos assim que acordam. Além disso, comer ou beber exageradamente pode deixar você mais propenso ao pesadelo e más noites de descanso.

• Teste a realidade

Antes de dormir, mentalize a história que quer entrar com a maior quantidade de detalhes que conseguir. Feito isso, crie um símbolo de identificação (como o peão no filme *A Origem*). Toda vez que ver este ícone, saberá que está sonhando.

Sonhos e INCONSCIENTE

Eles podem revelar mais sobre sua personalidade! Saiba também como ajudam a enfrentar problemas e o que Freud e Jung revelam sobre sonhos e pesadelos





o dormir, seu corpo se desliga para que você possa se recuperar das atividades realizadas durante o dia, correto? Bem, não é exatamente assim que acontece. Durante o sono, o cérebro fica bem acordado, o que proporciona as experiências oníricas mais estranhas ou, por outro lado, tão reais ao ponto de parecer não haver distinção entre o que foi fruto de produções mentais. Esses momentos se tornam portas para diversas áreas da mente, como as memórias mais recentes, que fazem você reviver seu dia durante o sono com outra interpretação. Contudo, outras entradas são abertas durante esse período, proporcionando acesso ao local mais obscuro da mente, onde traumas, medos e desejos mais profundos residem.

Para várias tradições culturais e religiosas, o sonho era visto como sinal da premonição de algum acontecimento futuro, e até como uma expansão da consciência. Porém, essas crenças foram abaladas entre o final do século 19 e o começo do século 20, com a revolucionária obra *A Interpretação dos Sonhos*, de Sigmund Freud. Longe de ser um dicionário cheio de significados prontos para serem aplicados, na obra, o psicanalista conseguiu dar uma explicação psicológica sobre por que sonhamos – tudo com uma boa dose de polêmica.

Com tantos mistérios acerca do assunto, não é à toa que os sonhos despertam a curiosidade de estudiosos desde a Antiguidade, chegando, conseqüentemente, aos olhos dos expoentes da mente inconsciente, como o próprio Freud e o psiquiatra suíço Carl Gustav Jung.

Desejos realizados

Para Freud, há desejos que não conseguimos realizar no dia a dia – seja por valores culturais, morais e religiosos. “Os desejos reprimidos na vida de vigília, muitas vezes, estão relacionados com os nossos desejos mais primitivos vetados fortemente pela moral vigente”, diz Paulo Miguel Velasco, psicanalista clínico e professor de psicanálise. Então, esse tipo de conteúdo proibido vai parar na parte inconsciente da mente, como uma forma de proteção da psique.

A novidade, na época, foi que Freud conseguiu estabelecer uma relação entre esses desejos acomodados no inconsciente e os sonhos. “Para ele, o conteúdo produzido pelos sonhos é a via real para o acesso ao inconsciente”, lembra Paulo. Ou seja, no estado onírico, esses conteúdos passam do seu inconsciente para uma forma consciente, que é o ato de sonhar. Seria uma expressão psíquica de nossas vivências emocionais e de desejos ocultos.

Luciana Saddi, psicanalista, explica que, enquanto dormimos, sofisticados processos trabalham imagens, sons, percepções difusas, nacos de ideias, de sensações e de sentimentos. Tudo isso pode vir do passado (inclusive da infância) como de experiências recentes. Presentes no inconsciente, “tudo isso pode ser transformado, condensado e deslocado pelo trabalho do sonho produzindo histórias, construindo cenas ou criando ideias em forma de imagens, podendo inclusive despertar fortes emoções à revelia e fora de nosso controle”, diz Luciana.

Dessa forma, os sonhos acabam realizando aqueles desejos que não conseguimos con-

fessar. Alguns são claros, objetivos; outros, labirínticos e tortuosos. E é esse mundo de imagens e enredos muitas vezes estranhos e aparentemente sem sentido que a psicanálise busca interpretar. “O que acessamos através dos sonhos é uma linguagem simbólica e metafórica para que possamos ter contato, mas de forma cifrada e paulatina. O trabalho de uma análise é um constante deciframento”, diz o psiquiatra Sérgio Lima.

Em busca de interpretação

Ao entender os elementos que formam o sonho, para Freud, seria possível revelar o desejo que estava oculto em sua trama. Pensando dessa forma, os sonhos possuem algum sentido. “Temos acesso a isso via interpretação, quando os elementos são destacados e reorganizados por novas linhas associativas”, destaca Luciana.

E, para tentar interpretar um sonho, antes de tudo, é preciso falar sobre ele. Mesmo com o auxílio de um psicanalista nesse processo de decifração, é o paciente que pre-

“Os desejos reprimidos na vida de vigília, muitas vezes, estão relacionados com os nossos desejos mais primitivos vetados fortemente pela moral vigente”

Paulo Miguel Velasco, psicanalista clínico e professor de psicanálise

O LADO BOM DOS PESADELOS

Sonhar pode ser algo bom, mas nem sempre é prazeroso. Afinal, também é possível ter pesadelos. E esse foi um dos maiores desafios de Freud. Mas aqui estão boas notícias para quem acorda desesperado depois de maus bocados durante o sono: Freud entendia que o sonho do pe-

sadelo era a realização de um desejo reprimido. “Sendo assim, não deveríamos sentir tristeza, isso é, o desespero e a angústia do pesadelo se, de certa forma, o objetivo central do sonho é a realização do próprio. As interpretações de pesadelos obtiveram resultados positivos”, explica o psicanalista clínico e professor de psicanálise Paulo Miguel Velasco.

cisa fazer suas próprias associações frente aos conteúdos. “Não basta sonhar, mas fazer que o sujeito consiga associar frente ao conteúdo sonhado”, ressalta o psicanalista Fabricio Ribeiro.

No conteúdo de nossos sonhos são reveladas tramas e pontos bem obscuros. Seria possível conferir significados a todos eles? A psicanalista Luciana Saddi diz que, em tese, isso é possível. “Na prática, pode ser muito difícil, não apenas porque o sonhador não consegue associar ideias ou sentimentos aos elementos do sonho – isso acontece, mas há conflitos, resistências, censura. Porém, porque há uma espécie de umbigo do sonho. Sendo este a porta de entrada para o inconsciente, é possível que adentremos num tipo de funcionamento indecifrável, algo que vai além da nossa capacidade de dar sentido e palavra”.

O psicanalista Fabricio Ribeiro defende que, atualmente, não podemos pensar como Freud, que um dia já acreditou que seria possível decifrar todo o inconsciente, lançar luz para saber de todo conteúdo. “Por isso, continuamos falando e falando, pois sempre nos deparamos com pontos sem sentido ou aparentemente sem sentido”.

Questão de saúde

Os sonhos também devem ser entendidos como uma expressão simbólica e um recurso valioso para o autoconhecimento. Esse processo também é importante para a saúde física, espiritual e da psique. “O sonho possui um papel imprescindível para a intersecção entre corpo e mente. Ao mesmo tempo em que é um canalizador de tensões reprimidas, ele alivia, manifestando

SONHOU QUE CAIU UM DENTE?

Segundo a sabedoria popular, sonhar com a perda de um dente pode significar a morte de um parente. Mas como Freud vê esse tipo de atribuição de significado a um evento onírico? Seria o mesmo para todo mundo? “Para os psicanalistas, há sentidos nos sonhos, mas não há símbolos fixos funcionando como chaves de fácil e pronta compreensão para os enigmas neles propostos”, esclarece a psicanalista Luciana Saddi. Por isso, o trabalho de análise é importante, porque cada paciente poderá conferir significados particulares aos conteúdos sonhados conforme suas próprias associações.

Dessa forma, também é possível relacionar os sonhos com a capacidade intuitiva no dia a dia, mesmo que tal ligação não seja uma regra. “Podemos refinar os nossos sentidos e procurar desenvolver este canal para se obter uma maior capacidade de intuir algo, mas nem sempre o querer é poder. Os sonhos podem se caracterizar por uma vivência do

espírito quando o corpo está adormecido, e esta experiência pode refletir durante o dia, facilitando a o poder intuitivo”, explica o pesquisador da intuição Sergio Antonio Meneghetti.

esta energia através da fantasia e sentimentos vividos no sonho”, indica Breno Rosotolato, psicoterapeuta clínico e professor de psicanálise.

Freud dizia que o sonho é o fiel guardião da nossa saúde psíquica, da nossa alegria de viver. Como a vida não passa de uma contínua procura do prazer, contrariada pela realidade, “o sonho funciona como uma ‘válvula de escape’, em que o nosso inconsciente se satisfaz através dele e, ao mesmo tempo, o conteúdo simbólico do sonho sempre diz algo sobre seu interlocutor”, revela Breno.

Assim, sonhar é algo saudável, principalmente do ponto de vista psíquico. Esse ato indica que há produção de símbolos capazes de expressar vivências e sentimentos. O que pode causar alguma preocupação é quando você sonha pouco, ou não se lembra com frequência. “Os psicanalistas se preocupam mais quando os sonhos não ocorrem ou nem são lembrados, o que indica dificuldade no contato com o próprio mundo interno e impossibilidade de elaborar e expressar vivências emocionais”, alerta Luciana.

“A interpretação dos sonhos, para Freud, só poderia se referir ao que o sujeito que sonha vivenciou. Para Jung, essa compreensão pode ser feita levando em conta algo que não está, necessariamente, restrito às experiências do sonhador”

Araceli Albino, psicanalista

Jung também explica

Em contraponto, o criador da psicologia analítica, Carl Gustav Jung, enxerga os sonhos como um processo natural, e não como a realização de desejos inconscientes como Freud. “Para ele, é uma reação inconsciente frente a uma situação de nível consciente, fruto do conflito entre o consciente e inconsciente, cujo objetivo é a modificação de uma

OUTRO PONTO DE VISTA

Como é possível observar, ao longo dos anos, os sonhos inspiraram diferentes estudos a respeito do funcionamento da mente e seus reflexos no dia a dia das pessoas. Além de Freud e Jung, outro teórico que buscou desbravar o mundo onírico

foi o filósofo e neurocientista finlandês Antti Revonsuo. Segundo o estudioso, em sua teoria da simulação da ameaça (TST, na sigla em inglês), os sonhos seriam uma forma de o indivíduo se preparar para possíveis ameaças em sua rotina, ensaiando-as durante simulações oníricas.

atitude”, pontua a psicanalista Araceli Albino. Ou seja, os sonhos seriam uma forma de completar a visão que o ego tem da realidade, compensando alguma situação distorcida. “A interpretação dos sonhos, para Freud, só poderia se referir ao que o sujeito que sonha vivenciou. Para Jung, essa compreensão pode ser feita levando em conta algo que não está, necessariamente, restrito às experiências do sonhador”, complementa.

Sonhos variados

Jung encontrou quatro tipos de significado para os sonhos, que se baseiam na relação entre o consciente e o inconsciente:

- **Sonhos tipicamente conscientes:** influenciados por eventos ou situações vividas no dia anterior;

- **Frutos de um conflito entre consciente e inconsciente:** neles, o inconsciente acrescenta determinados pontos em uma situação consciente, gerando um embate entre as instâncias;

- **Conteúdos inconscientes que interferem na consciência:** são episódios gerados pelo inconsciente que caminham em direção ao consciente, a fim de modificar sua atitude. São sonhos significativos, que podem transformar a vida do sonhador;

- **Grandes sonhos:** mais raros, não apresentam uma relação com a situação consciente, sendo de difícil compreensão de seu sentido. Podem servir de orientação para toda uma fase da vida da pessoa.



CONSULTORIAS Araceli Albino, psicanalista e presidente do Sindicato dos Psicanalistas do Estado de São Paulo (Sinpesp) e do Núcleo de Pesquisa Psicanalistas (NPP); Breno Rosostolato, psicoterapeuta clínico e professor de psicanálise; Fabrício Ribeiro, psicanalista e professor do Centro Universitário Newton Paiva, de Belo Horizonte (MG); Lucia Maria Amaral, especialista em psicanálise e psicologia clínica; Luciana

Saddi, psicanalista, membro efetivo da Sociedade Brasileira de Psicanálise (SP) e mestre em psicologia clínica; Paulo Miguel Velasco, psicanalista clínico e professor de psicanálise; Sérgio Lima, psiquiatra e mestre em psicologia social; Sérgio Antonio Meneghetti, escritor, pesquisador da intuição e mentor do curso Multiplicando a Genialidade. | **FOTOS** Mascha Tace/Shutterstock Images



Sonhos AUSENTES

**Saiba mais sobre a rara
síndrome de Charcot-Wilbrand,
datada desde o século 19**

Em 1883, o médico francês Jean-Martin Charcot notou que um dos seus pacientes apresentava esquecimento em relação aos sonhos. Ao longo de 18 meses, o quadro se agravou e resultou na perda quase total das chamadas imagens visuais. Nesse processo, suas experiências oníricas haviam se simplificado, e o pesquisador francês atribuiu o diagnóstico

a problemas vasculares nas artérias da parte posterior do cérebro.

Quatro anos após essa identificação que, até então, era desconhecida, o oftalmologista alemão Hermann Wilbrand notou um caso próximo ao que Charcot havia identificado. A diferença entre as duas análises estava na perda da consciência imagética, que fez a sua paciente confundir pessoas, animais

e objetos. Esse estado foi seguido por episódios de cegueira.

A síndrome de Charcot-Wilbrand foi, portanto, caracterizada na literatura como uma “suspensão dos sonhos” ou, como descrito pelo neurologista britânico MacDonald Critchley, em 1953, no seu livro *The Parietal Lobes*: “uma alteração no caráter vívido do estado onírico”.

Onde atinge?

Segundo o neurologista Sérgio Arthuro Mota Rolim, “a síndrome de Charcot-Wilbrand é ocasionada, na maioria das vezes, por uma lesão focal, em uma espécie de acidente vascular cerebral (tanto isquêmico quanto hemorrágico), conhecido popularmente como derrame”. Sérgio acrescenta que o desenvolvimento desse distúrbio pode estar também associada a causas crônicas, como a presença de um tumor.

No entanto, ainda não há uma definição exata sobre as regiões cerebrais afetadas pelo transtorno. Isso se deve ao fato de que os mecanismos que se associam à síndrome ainda são desconhecidos, o que, somado à pouca exploração pelos profissionais, explica também seu caráter raro.

Ainda sobre regiões cerebrais, o neurologista Ricardo Krause comenta que as áreas responsáveis pelo processamento visual complexo são as parietais e temporais. “É onde as imagens recebem um ‘tratamento’ para ganhar forma, cor e movimento e, por isso, lesões nessas redes neurais podem explicar os sintomas que cursam com dificuldade ou a perda de reconhecer imagens (agnosia visual)”.

Outras causas

As circunstâncias por trás da síndrome de Charcot-Wilbrand podem ter outras origens, como a depressão. Isso se deve a um déficit no neurotransmissor acetilcolina, que também contribui com a regulação do sono REM. Do inglês *Rapid Eye Movement* – “movimento rápido dos olhos” – esse período é responsável pela projeção dos sonhos.

Outro prejuízo é que, durante a produção de imagens oníricas, o aumento da dopamina – neurotransmissor responsável pela memória e pela sensação de prazer –, produzida no mesencéfalo, é significativo. Portanto, qualquer lesão nessa área pode comprometer a lembrança dos sonhos.

Paralelamente, segundo o neurologista Luciano Pinto Jr., “observa-se que deficientes visuais também perdem o componente visual dos sonhos”. Sérgio, acrescenta que “isso ocorre porque esses indivíduos não formam mais imagens visuais no seu dia a dia, e com o tempo vão perdendo a capacidade de recordá-las também”.

Devido às múltiplas causas e à área de acometimento, não há um tratamento específico para o transtorno e a reabilitação do paciente provém do fator tempo. Ricardo adianta que “a recuperação do indivíduo dependerá da extensão da lesão, da sua localização e da própria capacidade de se restabelecer”. Desse modo, pode haver a retomada dos sonhos após alguns dias ou meses. Contudo, em alguns casos, a incapacidade de sonhar pode ser apresentada permanentemente.



Perguntas e respostas **SOBRE SONHOS**

Apesar de ainda existirem mistérios, a ciência descobriu muito sobre como e por que os sonhos acontecem. Saiba mais!



Você tem mais pesadelos que sonhos?

“Isso pode significar muita coisa, mas, com certeza, ela tem um ‘distúrbio do sono’ e precisa de tratamento. Dependendo dos sintomas que acompanham os pesadelos ou sonhos, a pessoa deve procurar um psicólogo ou um psiquiatra, porque depressão, por exemplo, pode causar pesadelos e outros tipos de distúrbios. Eu aconselho a procurar primeiro um psiquiatra, que é um médico, para pesquisar a causa, pois há distúrbios orgânicos, além de transtornos da mente, que podem causar pesadelos”, aconselha Célia.



As pessoas em coma sonham?

Segundo Daniel Schachter, neurologista do Hospital São Vicente de Paulo e membro da Academia Brasileira de Neurologia, as pessoas em coma não sonham. Os sonhos ocorrem durante a fase REM do sono normal, e este tipo de atividade cerebral não ocorre no estado de coma. “O que chamamos de coma é, na verdade, um grande espectro de disfunção cerebral com redução da consciência e do estado de alerta que varia da ausência completa de atividade cerebral até uma disfunção menos intensa”, afirma. O profissional diz que, às vezes, pessoas em coma podem variar o tipo de atividade cerebral, entrar e sair do coma e apresentarem padrões de atividade compatíveis com o sono normal e, assim, terem sonhos.



Por que sonhamos com pessoas que não conhecemos?

“Todo o conteúdo de nossos sonhos é formado pela reorganização de experiências armazenadas em nosso cérebro. Nos sonhos, estas experiências são organizadas de forma inconsciente e irracional de modo a ser difícil interpretar a origem exata de determinados detalhes. Desta forma, pessoas “originais” podem surgir da combinação de detalhes de diferentes pessoas, personagens e até mesmo fantasias armazenadas em nossa mente”, conta.



Após dormir a primeira noite em uma cama estranha, você já ficou com a sensação de que não descansou o suficiente?

Saiba que a possível explicação para esse fato não está no colchão, mas sim no seu cérebro. Pelo menos é o que indica um estudo realizado na Universidade Brown, nos Estados Unidos, e publicado na revista *Current Biology*. Segundo a pesquisa, há uma assimetria da atividade cerebral e uma alteração na estrutura do sono. Dessa maneira, uma parte do órgão não se aprofunda totalmente no momento de descanso. “Este fenômeno está relacionado com a substância ativadora ascendente do tronco, que libera acetilcolina (neurotransmissor que aumenta a atividade elétrica dos neurônios). Em estados de alerta ou medo, em locais desconfortáveis ou não familiares ou após um barulho, ela pode ativar todo o cérebro ou apenas parcialmente como um recurso ancestral para defesa e sobrevivência”, explica o professor de medicina e especialista em neurologia Mário Guimarães.





O CAMINHO DO SONHO

O sono se divide em fases e os sonhos ocorrem na mais profunda, que é a última delas. Essas fases se repetem mais de uma vez enquanto dormimos, em intervalos de 70 a 110 minutos, totalizando entre quatro e seis ciclos por noite. Pesquisas mostram que é mais fácil se lembrar do sonho ao despertar nessa fase mais profunda, quando o sonho está acontecendo. Além disso, há evidências de que um sonho interrompido pode continuar no próximo ciclo de sono. Entenda melhor cada estágio:

- **Fase 1:** é a transição entre a vigília (estado desperto) e o sono. A sonolência é causada pela liberação do hormônio melatonina. Abrange aproximadamente 10% de uma noite de sono.

- **Fase 2:** os músculos relaxam e a temperatura corporal abaixa, assim como os ritmos cardíaco e respiratório diminuem. Essa etapa predomina em 45% do tempo em que uma pessoa está dormindo.

- **Fase 3:** corresponde a 25% de uma noite de sono. O metabolismo continua caindo e abre as portas para o estágio final.

- **REM:** enquanto o relaxamento muscular atinge seu ponto máximo, os olhos movimentam-se sem parar por baixo das pálpebras (REM é a sigla para movimento rápido dos olhos, em inglês). É durante esses intervalos que acontecem os sonhos. Ocorrem descargas de adrenalina, hormônio que acelera o metabolismo, levando a picos nos batimentos cardíacos. Totaliza 20% do tempo dormido.



FOTOS Meranna/Shutterstock Images



QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Portal Alto Astral!

Confira informações atualizadas sobre saúde e bem-estar, horóscopo, receitas, dicas de moda e beleza e muito mais!

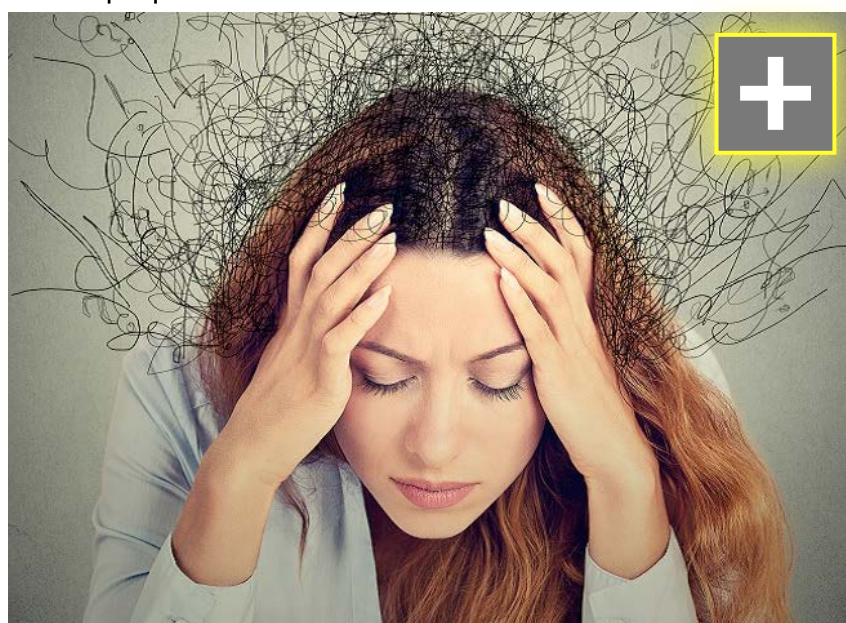
Toque na
matéria para
ver conteúdo
completo
no site



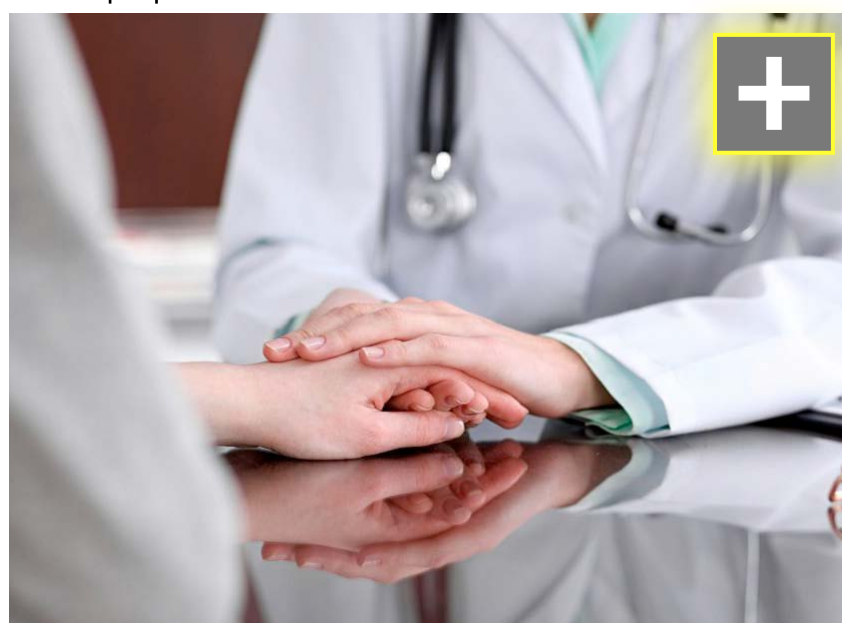
**5 DICAS PARA PAIS E PROFESSORES
AJUDAREM NA SAÚDE MENTAL
DOS ESTUDANTES**



**POR QUE A GRAVIDEZ ALTERA
A MEMÓRIA E A CONCENTRAÇÃO
DA MULHER?**



**CONHEÇA AS CARACTERÍSTICAS
DA CICLOTIMIA E DA DISTIMIA**



**6 ATIVIDADES E TERAPIAS
PARA TRATAR VÍCIOS**

