

Sumário

1. Por quê sonhamos?.....	1
2. Tipos de sonhos.....	1
3. Exemplos Gerais.....	3
4. Como Investigar seus Sonhos.....	8
5. Distúrbios do Sono.....	9
6. Doenças Relacionadas com o Sono.....	11
Fontes.....	13

SONHOS

1. POR QUÊ SONHAMOS?

Sonhamos porque o cérebro não pára de funcionar e, quando relaxamos o corpo e os músculos, as imagens guardadas na memória se misturam e produzem outras, numa imitação de processo de pensar. Quando o corpo está recarregado de energias, temos possibilidades de sonhar mais. De uma coisa os cientistas estão certos e são unânimes em suas opiniões: os sonhos são uma necessidade do organismo. Todas as vezes que uma pessoa começa a sonhar, as ondas cerebrais criam um ritmo específico e ocorrem os chamados R.E.M.(Rapid Eyes Movements), Rápidos Movimentos dos Olhos.

2. TIPOS DE SONHOS

2.1. Sonhos Comuns

Os sonhos comuns são aqueles que estão misturados com o nosso cotidiano. Quando nós sonhamos com situações vividas dia a dia, misturando os lugares, as pessoas e as coisas, estamos tendo um sonhos comuns. Uma cena de violência num filme, no cinema ou na TV, um comentário feito por um amigo, a leitura de um livro ou jornal, etc., são matérias usadas nos sonhos. Em geral o processo de incubação dos sonhos podem durar um, dois, três dias ou, às vezes, uma semana. Mas quase sempre é comum sonharmos com cenas do cotidiano vivido há dois dias ou menos. Estes sonhos chamados comuns não são especiais, pois estão relacionados com a vida objetiva, mesclados de emoção e pensamentos de sonhador. É quando a realidade reflete nos sonhos.

2.2. Sonhos Fantásticos

Este tipo de sonho em geral ocorre quando passamos por situações imprevistas, sofremos fortes emoções ou vivemos situações marcantes. Nesta espécie de sonho o ser vê-se voando, fazendo coisas incríveis, tendo super poderes e outras coisas extraordinárias.

2.3. Sonhos Orgânicos

Os pesquisadores descobriram que durante o sono nosso corpo permanece num estado especial capaz de captar as informações do meio. Assim sendo, enquanto dormimos, os sons, a mudança de temperatura, a mudança de luz, e mesmo os ruídos do seu próprio organismo, podem

produzir sonhos orgânicos. Muitas pessoas sonham que está tendo um braço esmagado por uma pedra, e ao acordar percebe que dormia em cima do braço.

Outras vezes podemos sonhar que estamos fazendo xixi em algum lugar proibido e acordamos com vontade de fazer ou já o tenha feito (apenas em casos particulares de crianças, idosos ou organismos desregulados).

Caso particular:

Realidade Dimensional - acontecimentos físicos refletem em - sonhos

Realidade Virtual - sonho - acontecimentos físicos

Por exemplo, se uma pessoa tem um ataque cardíaco num sonho que se vê perseguido por ladrões, é mais fácil de ele começar a ter problemas e sonhar do que começar a sonhar e ter o ataque. Já se fosse na realidade virtual, onde criamos situações que o corpo e a mente julgam reais, seria possível. Mas mesmo assim firmo que todas as possibilidades são concebíveis. Para acessarmos a realidade virtual temos de entrar em transe profundo, hipnose profunda. Cuidado !!! Isso pode trazer graves conseqüências para qualquer um.

2.4. Sonhos Proféticos (Diretos ou Indiretos, Orientados ou não)

Divididos em Proféticos Diretos e Proféticos Indiretos relatam com exatidão a realidade. Saberá quando o sonho é profético depois que ocorrerem exatamente os fatos tal qual foram sonhados. Raros são os sonhos proféticos que não sejam Orientados, dando oportunidades de fazer o bem para si ou para outro alguém.

2.5. Sonhos Repetidos

Os sonhos repetidos podem conter mensagens importantes.

2.6. Sonho Indutivo

Quando a ação do sonho induz a ação do ser a fazer na realidade.

2.7. Pesadelos

Os pesadelos ocorrem por vários motivos e um deles é a má condição ambiental. Também é muito importante descobrir se ao dormir com o estômago muito cheio, ou após ingerir bebidas alcoólicas, ocorrem pesadelos. Se assim for, então evite ir dormir imediatamente após as refeições pesadas ou ingestão de álcool.

3. EXEMPLOS GERAIS

1 - O relato mais antigo sobre os sonhos está na bíblia sagrada.. Para ser mais exato no Gênesis, o primeiro livro das escrituras. Conta o livro sagrado escrito por Moisés, que viveu cerca de 1500 anos antes de Cristo, que no Egito dois empregados do Faraó cometeram um grave erro e foram mandados para a prisão. Estes homens eram um padeiro e um copeiro. Na cela para onde foram mandados estava um outro rapaz de nome José, que por haver recusado a manter relações sexuais com a mulher do Faraó, esta o denunciou injustamente e, por isso o pobre rapaz foi preso.

José fez amizade com os dois homens: o padeiro e o copeiro, e estes numa manhã disseram ter sonhado. O copeiro contou o seu sonho a José: "No meu sonho, havia em minha frente uma videira e nela havia três brotos novos, com as folhas nascendo, e algumas flores. Havia também na videira cachos de uvas maduras. Na minha mão estava o copo do Faraó e eu passei a pegar as uvas e espremê-las no seu copo".

José pôs-se a ouvir o sonho do copeiro, fez a interpretação dizendo ao homem: "Os brotos da videira, que você viu em seu sonho, significam três dias. Isso quer dizer que dentro de três dias o Faraó o perdoará e você voltará a servir-lhe. Mas, lembre-se de quando estiver na presença do rei, peça à ele para me perdoar, pois sou inocente."

Logo o padeiro que também havia sonhado, apressou-se em contar a José o seu sonho. Disse ele: "No meu sonho eu tinha três cestos de pão sobre a cabeça e dentro deles havia uma variedade de comestíveis muito grande. Mas algumas aves vinham comer as coisas que estavam sobre minha cabeça."

José também interpretou o sonho dele dizendo-lhe: "Esta é a interpretação do seu sonho: os três cestos também significam três dias. Isso significa que dentro de três dias o Faraó mandará levar você e o pendurará numa madeira para morrer. As aves virão e comerão seu corpo". E de fato, passaram os três dias, o Faraó mandou sacrificar o padeiro, pendurando-o numa estaca ao sol. Entretanto decidiu perdoar o copeiro, fazendo-o retornar ao serviço. Mas o copeiro esqueceu-se de fazer o pedido que José o rogara.

Moral da história: O sonho do copeiro é sem dúvida profético indireto e não Orientado, pois o que havia em sonho aconteceu realmente mas ele não teve poder de ação. Já o do padeiro faltam informações. Algumas perguntas ajudariam a desvendar:

Quais aves? Pardais, águias, ou urubus?

Por quê os cestos na cabeça senão nas mãos? Talvez seja o não controle da situação, o não poder de decisões, a não ser do Faraó.

Variedade de comestíveis, mas será que havia algum pão? Será que por causa de não haver pães que ele concluiu que o homem seria executado?

2 - Passados dois anos daquele fato, o Faraó também teve alguns sonhos bastante estranhos. Estes eram os sonhos do Faraó: "Ele estava em pé junto ao rio Nilo e via sete vacas bonitas e gordas saindo do rio e pastando no capim verdejante. Mas, logo em seguida saíram do Nilo outras sete vacas, entretanto estas últimas eram magras, feias e doentes. Então as vacas magras ficaram ao lado das vacas gordas e começaram a devorá-las". O Faraó acordou e, quando voltou a dormir teve outro sonho esquisito. "Sonhou que via um pé de milho e de uma única haste saíam sete espigas grossas e bonitas. Mas logo após saíam outras sete espigas de milhos mirradas e finas. As espigas finas começavam imediatamente a tragar as espigas grossas, destruindo-as completamente."

O Faraó quando acordou ficou desesperado e quis saber dos seus astrólogos e adivinhos a interpretação destes dois sonhos, mas nenhum deles sabia decifrar os sonhos do rei. Foi então que o copeiro recordou-se de José, seu ex-colega de prisão que interpretara com sucesso seu sonho. O copeiro disse então ao rei que havia um rapaz preso injustamente que poderia interpretar seus sonhos.

José foi retirado do cárcere e ao chegar na presença do rei e ouvir-lhe o relato dos sonhos, disse-lhe: "Os sonhos do Faraó são na verdade um só. As sete vacas gordas significam sete anos. As sete vacas magras também simbolizam sete anos. As sete espigas de milho finas significam sete anos de fome pelos quais o Egito passará, depois de sete anos de fartura."

Desse modo o Faraó, tendo a interpretação dos sonhos feita por José, decidiu libertá-lo da prisão e nomeá-lo governador do Egito, para que providenciasse guardar todos os víveres existentes no país durante os sete anos de abundância, para que nos sete anos seguintes de seca a população não sofresse a escassez de alimentos.

Realmente tudo aconteceu como José interpretara. O Egito teve uma super-safra de trigo, assim como todo rebanho bovino se reproduziu maravilhosamente bem, mas isso só durou sete anos. Ao fim do sétimo ano de grande fartura, veio uma terrível seca sobre o país, que não sucumbiu devido à providência tomada por José, governador do Egito, que havia estocado alimentos para atender às necessidades do povo.

Este é um sonho Profético Indireto Orientado.

3 - Veja outro relato impressionante e documentado nos principais jornais londrinos no ano de 1912:

O comerciante John O'Conor, residente em Londres, estava empolgado com a possibilidade de fazer sua primeira grande viagem aos Estados Unidos da América no mais luxuoso navio do mundo: o Titanic.

Naquela época todos falavam naquele gigantesco navio transatlântico, construído para transportar mais de 2000 pessoas e não afundar nunca. O comerciante O'Conor tinha dinheiro para comprar três confortáveis cabines no Titanic, para si e sua família. A viagem seria inesquecível.

Entretanto, faltando 24 horas para a partida do navio, John O'Connor teve um sonho que o perturbou inteiramente: Sonhara que o Titanic afundava no meio do oceano matando milhares de pessoas. Acordou apavorado e contou o sonho à esposa. Felizmente todos na família mantinham uma crença relativamente sólida quanto a natureza dos sonhos. Decidiram cancelar a viagem e, mesmo pagando uma multa altíssima pela desistência e tendo que suportar os risos de escárnio dos despachantes do navio, John O'Connor estava certo de que seu sonho era uma profecia.

Na madrugada do dia 15 de Abril de 1912, o navio insubmergível Titanic chocou-se contra um imenso "iceberg" e afundou rapidamente matando 1500 pessoas, sendo até aquela data o maior desastre marítimo do mundo. John O'Connor soube da notícia instalado confortavelmente no sofá da sala ao lado de sua família.

Não sabemos se John O'Connor escaparia do acidente como outras pessoas que se salvaram, ou se ele, juntamente com seus familiares seriam incluídos na lista dos desaparecidos. O sonho de John foi um aviso preciso de uma catástrofe.

Foi um sonho Profético Direto Orientado.

4 - Conta a Bíblia Sagrada que um hebreu de nome Gedeão, que era moleiro (moedor de trigo) de profissão, fora designado para liderar um pequeno exército contra os inimigos, recebendo orientação através de um sonho de um soldado. Estavam todos ansiosos para a batalha que se desenrolaria dali há alguns dias e Gedeão, o líder, achava-se preocupado com o destino de seus soldados israelitas. Um soldado teve um sonho e o contou a Gedeão: "Eis que tive um sonho e nele um pão de cevada ralava para os campos de midian, chegando às feiras e às tendas de tal maneira que elas caíam, desconjuntando-se de alto a baixo". Gedeão imediatamente compreendeu o significado do sonho do seu companheiro. Ele seria vitorioso contra os midianitas, pois o pão simbolizava seus exércitos e as tendas derrubadas, a derrota dos inimigos. Foi isso que de fato aconteceu, a despeito da superioridade numérica do inimigo.

Este foi mais um sonho Profético Indireto Orientado.

5 - Em 1988, Zaidan Alkimim estava escrevendo um livro com o título "O Poder Subconsciente da Sua Mente (editora Ediouro - RJ) e, quando entrou no capítulo relacionado a sonhos, ocorreu um fato curioso. Ele sonhou que estava em determinado lugar e, quando olhou para o chão, viu uma aranha mais ou menos do tamanho de um polegar adulto. A aranha parecia inofensiva, não o atacou, nem se moveu. Apenas viu o sonho, nada mais que isso.

No mesmo dia, por volta das 22 horas, retornou da faculdade num ônibus que dificilmente tomava. Sentou-se no meio do ônibus e logo à frente havia um senhor de meia idade lendo um jornal. Em dado momento, o homem levanto-se e jogou o jornal ao assoalho, numa

tremenda falta de educação. Provavelmente, ele fez isso só porque haviam três ou quatro passageiros naquele momento, e a iluminação era baixa. Zaidan sentiu-se indignado com a cena e pôs-se a pegar o jornal quando o homem descera.

Aquele senhor bem que poderia descer com o jornal e jogar em alguma lata de lixo na rua, mas não o fez. Ao momento que Zaidan pegou o jornal, lá estava a mesma aranha marrom, idêntica ao sonho. Voltou para casa radiante com o fato, pois isso confirmava sua teoria.

Convenhamos que não é sempre que se pode encontrar uma aranha dentro de um ônibus que era dificilmente tomado por ele, nem sonhar com essa mesma aranha algumas horas atrás, na madrugada. Há um fenômeno científico, ou pelo menos curioso em toda essa história.

Este sonho foi um Profético Direto.

6 - O químico alemão Friedrich A. Kekulé vinha tentando durante vários anos descobrir a estrutura molecular do Benzeno. Era o ano de 1865 e Kekulé se debatia exaustivamente nos seus cálculos para achar a fórmula do Benzeno.

Numa noite fria de inverno alemão, Kekulé começou a cochilar defronte da sua lareira. Quando acordou, lembrou-se de um sonho estranho e decididamente milagroso:

"Os átomos estavam mais uma vez dançando à minha frente...minha frente, tive visões repetidas de uma natureza semelhante, podia agora distinguir estruturas maiores de diferentes formas em longas cadeias, muitas delas próximas umas das outras: tudo se movia num movimento coleante, como o de uma serpente. Subitamente o que era aquilo? Uma das serpentes tomou de sua própria calda e toda estrutura agora parecia zombeteiramente a torcer-se em frente aos meus olhos. Acordei como atingido por um raio... havia descoberto a estrutura molecular do Benzeno, que há tantos anos procurava".

O sonho de Kekulé levou-o a entender que a estrutura do Benzeno é um anel fechado de carbono, numa espetacular descoberta que revolucionou a química moderna. Quando Kekulé fez a comunicação oficial de sua descoberta num congresso no ano de 1890, disse com propriedade: "Aprendamos a sonhar, cavalheiros, e talvez assim venhamos a descobrir muitas coisas importantes no mundo científico".

Este é um sonho Indutivo, porque algo que existiu no sonho, deu possibilidade de nascer na realidade.

7 - Uma senhora de aproximadamente 65 anos de nome Angelina, carioca da Penha (RJ), relatou: "Fui salva milagrosamente por um sonho. Eu era funcionária pública no ano de 1986 e todos os anos minhas colegas organizavam excursões para vários estados. Durante meus quase vinte anos trabalhando na Fundação Leão XIII, já havia conhecido mais de vinte cidades brasileiras: Porto Alegre, Curitiba, Salvador, Recife e muitas outras capitais do nordeste. Entretanto naquele ano de 1986, exatamente no mês de Janeiro, minhas colegas de trabalho programaram uma excursão para Belo Horizonte, incluindo Ouro Preto, uma cidade histórica que eu ainda

não conhecia. Eu estava animada e com a bolsa arrumada para a viagem que aconteceria no dia seguinte.

A máquina fotográfica que sempre carregava já estava com filme de 36 poses. Já me via fotografando as famosas esculturas de Aleijadinho, as igrejas do séc. XVI e XVII e visitando o famoso museu de minerais que segundo dizem, é fabuloso. Não pairava em meu espírito nenhum medo ou pressentimento ruim. Entretanto, durante a noite, tive um sonho horrível. No sonho, eu estava num ônibus que capotava, e via muita gente gritando e pedindo socorro. Estava gravemente ferida na cabeça, perdendo muito sangue. Acordei suando e bastante aterrorizada. Naquele mesmo momento um grande medo se abateu sobre mim. Pensei imediatamente em cancelar a minha viagem e avisar às minhas colegas para mudarem o dia da viagem. Mal o dia amanheceu, telefonei para a colega organizadora da excursão explicando-lhe o motivo da minha desistência. Ela tentou ser cortês e tentou tranquilizar-me, dizendo que eu sonhara apenas porque estava preocupada. Tentei dizer que não fora bem assim. Não fui dormir preocupada com a viagem, ao contrário, até estava feliz e ansiosa para que o dia chegasse logo. Minha colega disse-me que não havia problema. Havia mesmo outra pessoa querendo participar da excursão e ficaria com minha vaga. Insisti mais uma vez para que a excursão fosse adiada, mas ela disse que Deus iria com todos e nada aconteceria. Além de tudo, a empresa contratada dificilmente mudaria a data da viagem. Elas iriam conforme o combinado. Fiquei rezando, pedindo a Deus que nada acontecesse às minhas colegas de trabalho. Durante a noite assisti o noticiário da televisão e para minha surpresa, o ônibus em que viajavam e no qual eu também estaria se não houvesse desistido, capotou matando 16 pessoas e ferindo outras 20". No dia seguinte aparecia nos jornais: "Ônibus de Excursão Capota na BR040 e Mata 16".

Este foi um sonho Profético Direto Orientado.

8 - Na madrugada do dia 15 de abril de 2000 (Sábado), estava trabalhando como garçom numa casa noturna de São Paulo: o templo do rock chamado Manifesto. Quando acabou o expediente, às 7:00 do Domingo, três caras armados entraram e assaltaram. Moral da história: se o caixa tivesse falado que sonhou com um jacaré (animal literalmente falando) assaltando, talvez não teríamos sido assaltados. No sonho, um jacaré chegava nele e levantava a camisa (Jacaré? Coisa de Maluco!) mostrando uma arma. Poderia ser uma pessoa, não? Certo, caro amigo! Não foi, pelo motivo de que no dia anterior o jacaré apareceu nos cinco prêmios do jogo do bicho. Engraçado...

9 - Alguns anos atrás no meu aniversário (final de 1998) , tive um sonho muito estranho. Sonhara com um mundo de fantasia tão real que lá estavam amigos de 15 anos atrás. No começo era tudo muito bonito, estávamos num lago conversando (ninguém se banhava). De repente apareceu do nada um homem barbudo correndo atrás de nós. Para verem como era fantasioso, quando o homem apareceu, ataquei uma cadeira de madeira nele (Da onde a cadeira saiu, se estávamos no lago? Não pergunte!). Após duas ou três cenas de fuga ele nos alcançou e começamos a conversar. Por sorte ele não era inimigo. Após alguns

minutos de conversa apareceu uma rainha (dona das terras, talvez...). Quando ela estava nos prendendo... ...acordei. No dia seguinte estava alegre e feliz não sabia porque. Pode ser pelo fato de que ia na casa da minha namorada como de costume. Como era meu aniversário, recebi presentes de todos, mas o dela foi especial. Ela deu-me um simples anel de chumbo.

Quando prestei mais atenção no anel, vi que o rosto que estava estampado, de um viking, era idêntico ao do homem barbado. Não acho que foi coincidência, pois coincidências não existem. Desde então guardo o anel como meu protetor.

4. COMO INVESTIGAR SEUS SONHOS

Anote cada detalhe do sonho, cada movimento dos fatos. Isto torna-se muito importante sendo que anotando algumas ações ou palavras-chave, conseguiremos nos lembrar do resto. Sempre anote o dia, locais, pessoas, o ocorrido e se der, a hora. É essencial que ao acordar e se recordar dos sonhos, os anote resumidamente colocando os fatos essenciais. Em geral despertamos um pouco sonolentos e não temos perfeita coordenação motora. Se anotar os elementos essenciais, poderá, mais tarde, ampliar as anotações e mesmo recordar-se de outras coisas que escaparam na primeira anotação.

Controle Sonhos Involuntários

- Quando estiver sonhando esteja consciente que é um sonho.
- Enfrente todos os desafios, pois não pode ferir-se.
- Sinta-se livre e comande as situações.

Sonhando com o Futuro

O futuro não existe. Nós temos a sensação do tempo passado, presente e futuro, mas o tempo é um só e vivemos sempre no presente. O tempo não passa, não muda e não se modifica. As coisas e pessoas é que se alteram. O que fazemos é antever os fatos.

Fatos que devem ser levados em consideração

Sonar com acidente e desgraças deixarão você em estado de alerta. E se deseja viver mais tempo, evitará envolver-se com elementos do sonho.

Sonar com doença pode ser uma advertência para que você cuide melhor de sua saúde. Algumas pessoas que sonham com fortes dores de estômago ou no peito devem, fazer um "check-up" imediato. Muitas doenças em desenvolvimento podem ser diagnosticadas no seu início e facilitar o tratamento.

Sonar com separações conjugais também pode ser um alerta para que dê maior importância ao seu conjugue e reavalie a vida em comum.

Sonhar com prejuízos também pode significar que você deve ter certas cautelas no trato com questões financeiras, não se aventurando em negócios arriscados.

5. DISTÚRBIOS DO SONO

Um terço da população adulta no mundo sofre de distúrbios do sono. Frequentemente, por serem distúrbios rotineiros, são automedicados com analgésicos, calmantes e outros remédios similares que não curam, ao contrário, acentuam esse mal. Nos grandes centros internacionais, os distúrbios do sono vêm atualmente ocupando lugar de destaque nos estudos de medicina. No Brasil existe apenas um centro que vem se dedicando a esse mal, em São Paulo, no Hospital Albert Einstein. Trata-se do Centro de Distúrbios do Sono.

O sono é um estado funcional do organismo, no qual o cérebro age mais lentamente, e em áreas diferentes daquelas quando a pessoa está acordada. O sono é absolutamente necessário. Um adulto normal dorme de 7 a 8 horas por dia, isto é, 1/3 da sua vida. A partir de 1950, iniciaram-se os registros polissonográficos, provando que o sono é uma seqüência de estágios que, unidos, formam ciclos. O sono é necessário para recuperação das funções normais do organismo, para manutenção das informações recebidas durante o dia e para a manutenção da memória.

O sono tem estágios e ciclos:

Estágio 1 - Compreende os cinco a dez minutos iniciais, isto é, a sonolência, o adormecer.

Estágio 2 - Caracteriza um sono superficial, e o 3 e 4 registram sono profundo. Ao final desses estágios, o sono se superficializa novamente, passando para o estágio 2 e para o REM, sigla das iniciais de "Rapid Eyes Moviments". Cada ciclo demora aproximadamente 1 hora e meia em um adulto normal, repetindo-se e compondo cinco ciclos durante a noite inteira.

O estágio REM tornou-se conhecido com o início da polissonografia quando se verificou que durante essa fase o indivíduo tem abalos oculares ou seja, os olhos se mexem. Verificou-se também que depois de uma hora e meia, o mesmo fenômeno se repetia. Passou-se a acordar voluntários nesse estágio, e em 90 % das vezes, eles estavam sonhando e lembravam-se perfeitamente de seus sonhos.

5.1. Sonambulismo

O sonambulismo é uma alteração da manutenção dos estágios do sono. É comum na criança. O sono é muito profundo e às vezes não se

superficializa para o estágio 2 e para o REM. Trinta e cinco por cento das crianças em idade escolar tem sonambulismo sem qualquer significado patológico, desaparecendo na adolescência. Nos adultos os casos são mais raros. Se aparecem uma vez por ano, por exemplo, não há motivos para preocupações. Mas, o sonambulismo intenso, deve ser cuidado.

5.2. Insônia

A insônia tem inúmeras e diferentes causas. Assim como a febre sinaliza um problema no organismo, a insônia também indica alterações, que podem ser transitórias, ou manifestações de algumas doenças. A insônia transitória, bastante comum, não requer cuidados especiais. Acontece motivada por um fator determinado, como preocupações econômicas, mudanças, dificuldades de relacionamento familiar, de trabalho, sociais etc. A pessoa poderá não dormir 3 ou 4 noites, mas, depois, volta ao normal. O importante nesses casos é não abusar de medicamentos que poderão até ser utilizados nesses períodos, mas, cessada a causa, devem também ser suspensos, porque o seu uso contínuo provocará dependência e a necessidades de doses cada vez maiores.

A insônia, como manifestação de doença, aparece, entre outras, na depressão endógena, que tem como um dos sintomas característicos a falta de sono. Os indivíduos com ansiedade também são vítimas da insônia. Nas doenças neurológicas, a mais comum é a mioclonia noturna, que é um abalo muscular durante a noite, semelhante a um pontapé. Esses abalos são relatos pelo companheiro ou companheira. Muitas vezes o paciente acorda, mas quando acorda, o abalo já passou.

O número de horas de sono ou insônia não é significativo. O que importa é a queixa do paciente: "Tenho insônia, durmo pouco, durmo mal". É o sofrimento, o sentir que o sono não foi suficiente e recuperador. Há pessoas normais que dormem 5 horas por noite e que vivem muito bem. Outras necessitam de mais tempo. A verificação recai sobre o desempenho no dia seguinte.

O melhor sono é o da noite, é o mais tranquilo. Mas se o lugar é muito quente, com a temperatura acima de 30 graus, ou muito frio, se há muito barulho por perto, TV ligada, luz acesa etc., o sono fica interrompido e a pessoa tem a sensação, quando acorda, de que dormiu mal.

O sono agitado engloba diferentes causas, que devem ser checadadas. Quem fala durante a noite passa por um fenômeno absolutamente normal denominado soníloquo.

O sono do homem começa envelhecer mais cedo, isto é, a ficar entrecortado. Aos 50 anos o homem já está acordando várias vezes durante a noite, está com o sono mais superficial, enquanto a mulher, nesse mesmo período mantém um padrão dos 30 anos.

Os idosos dormem menos porque têm o sono entrecortado e mais superficial. Demoram para adormecer e acordam mais cedo. Por esse motivo, o número de horas vai diminuindo. O padrão de envelhecimento do sono começa ao nascer. Os bebês dormem de 18 a 19 horas por dia, as

crianças de 5 anos, 9 a 10 horas, o adulto 7 a 8 horas, e o velho, 5 horas por dia.

6. DOENÇAS RELACIONADAS COM O SONO

As doenças relacionadas com o sono são: a insônia, com todas as causas possíveis e várias já citadas. A sonolência excessiva, acompanhada de muita fadiga. E a apnéia do sono, isto é, a falta de dormir bem durante a noite e ficar sonolento durante o dia. Um dos sinais da apnéia do sono é o ronco.

O ronco é o som de uma vibração dos tecidos da faringe que têm várias estruturas, como a úvula (campainha) e o palato mole (céu da boca). O ar, passando com dificuldade, faz vibrar essas estruturas, emitindo sons. O ronco isoladamente não necessita de tratamento, mas quando é intenso, atrapalha a família, impede a pessoa de viajar, com medo de incomodar ou ser motivo de comentários não muito favoráveis. Pode ser tratado com cirurgias que melhoram a passagem do ar, retirando as estruturas que estão vibrando demais. Ninguém ronca acordado porque a faringe fica aberta. Ao adormecer, os músculos vão se fechando e o ar passa com dificuldade. O nariz funciona como uma caixa de ressonância, aumentando o barulho. Os indivíduos obesos sofrem uma alteração respiratória e acumulam gorduras na faringe. Nesses casos é preciso inicialmente emagrecer e depois tratar. Os idosos roncam porque a musculatura da faringe vai ficando flácida, vai se fechando mais, e a úvula e o palato mole vão se enrugando, procurando maior vibração.

Existem casos em que o sono é uma forma de fugir dos problemas. Os pacientes deprimidos, que não se levantam, não querem ver ninguém, apenas dormir. Na verdade tem cochilos durante o dia, e a maior parte do tempo passam acordados, mas retraídos. Eles não estão dormindo. A fuga é do ambiente, e não significa sono.

Uma noite de sono perdida com o trabalho, uma festa etc., pode ser recuperada esporadicamente. Profissões que exigem muitas noites acordadas, com o passar do tempo, acabam provocando dificuldades na manutenção do sono a noite inteira. O organismo não se acostuma, apenas cria um hábito ruim. O cochilo do dia não recupera a falta do sono à noite.

O pesadelo é apenas um sonho ruim, lembrado pelas pessoas quando acordam. O pesadelo ocasional não é preocupante, mas aquele que se repete com frequência exige ajuda psicológica.

6.1. Tratamento

Há um tratamento específico para cada causa.

A grande maioria das pessoas que sofrem de insônia toma remédio para dormir, às vezes durante anos. Isso nada resolve, porque a causa não foi tratada. Se um indivíduo sofre de depressão deverá fazer um

tratamento com anti-depressivos e psicoterapia. Para as mioclonias noturnas existem medicamentos específicos. O clonazepam é o mais utilizado porque diminui a movimentação normal das pernas, e o indivíduo dorme prolongadamente.

A insônia associada ao uso do álcool e do café é tratada apenas com a mudança desses hábitos. O álcool é bom indutor de sono, mas deixa-o entrecortado. O café é muito estimulante e superficializa o sono. Aconselha-se a não tomar café próximo à hora de dormir. O hábito de ver televisão tomando cafezinho é muito comum e faz com que as pessoas acordem muitas vezes durante a noite. Geralmente elas não ligam esses hábitos à causa da sua insônia.

Despencar no sono é natural

Por que, às vezes, ao adormecer, temos a sensação de estar caindo?

O tremelique é absolutamente normal e tem até nome. Chamado de mioclonia única do adormecer, ele costuma acontecer uma vez por noite, geralmente na passagem do estágio mais leve do sono para aquele mais profundo. A sensação é causada por uma contração abrupta e involuntária dos músculos de todo o corpo. "Supõe-se que ela ocorra com mais frequência quando estamos muito cansados e relaxamos rápido demais", explica o neurologista Rubens Reimão, de São Paulo. Na hora em que acontece, o espasmo causa um desequilíbrio momentâneo mesmo para quem está deitado. Como não é considerado um problema neurológico, quase não tem sido estudado. Mas nem sempre é tão inofensivo. A impressão de queda merece atenção dos especialistas quando passa a se repetir muitas vezes numa mesma noite. Depois de um sonho cheio de tombos imaginários, pode ser um bocado difícil manter os olhos abertos.

7. Os Animais Sonham?

Nem todos, apenas as aves e os mamíferos. Algumas espécies têm, inclusive, fases do sono semelhantes às nossas - como a REM. A sigla vem do inglês "Rapid Eyes Movements" (movimentos rápidos dos olhos) e dá nome ao adormecer mais profundo, quando os sonhos acontecem. "Isso fica evidente quando submetemos os bichos ao monitoramento eletromiográfico, que mostra o movimento dos músculos durante o sono", diz o psicólogo Katsumasa Hoshino, do Departamento de Biologia da Universidade de São Paulo (UNESP). Há uma alteração no padrão das ondas cerebrais e o próprio corpo responde. Os cachorros movimentam as orelhas, as patas e resmungam como se quisessem latir. Os ratos mexem o focinho, provavelmente porque seu olfato é mais apurado.

Recomendações antes de Dormir

- Evite contrariedades antes de dormir, pois as emoções influenciam fortemente o conteúdo dos sonhos.
- Vá para cama com uma alegre disposição e bom humor. Acredite que seu sonho será profundo e reparador.

- Não vá dormir alcoolizado e desejando ter sonhos proféticos e orientadores. Decididamente o álcool (ou qualquer espécie de droga) ajuda seu subconsciente a fazer viagens ao futuro. As drogas farão você mergulhar no mundo bizarro de fantasias, totalmente fora da realidade.
- Esteja preparado para enfrentar seus sonhos sejam eles quais forem. Acredite firmemente que qualquer sonho tem um conteúdo positivo e gratificante.

FONTES

Os animais sonham - Artigo da Super Interessante pág. 47 de Set/2000.
Despencar no sono é natural - Artigo da Super Interessante pág. 22 de Dez/1999.