

# A ciência por trás do sonho

A neurologista e médica do sono Carolina Colaço reforça que dormir está longe de se "desligar". "É como trocar o modo de funcionamento do cérebro para que, de forma ativa, possa existir limpeza, restauração e construção de memórias do que aprendemos durante o dia." Ela explica que o sono alterna entre as fases NREM e REM. Na primeira, ocorre a restauração e, na segunda, há intensa atividade emocional. "No REM, há muita atividade em áreas de memória e emoção, útil para integrar experiências."

Nancilene Gomes Melo e Silva, pós-graduada em medicina do sono, destaca que o cérebro permanece altamente ativo durante o sono e realiza funções essenciais à saúde física e mental. "O cérebro também realiza a 'limpeza' de resíduos metabólicos acumulados durante o dia, um processo fundamental para evitar sobrecarga neuronal e manter o equilíbrio cognitivo."

Os sonhos, segundo Carolina, são fenômenos complexos que têm múltiplas funções. "Sonhar parece ter múltiplas funções, especialmente do ponto de vista emocional: consolidar memórias, treinar respostas emocionais e favorecer a criatividade ao combinar ideias improváveis." Ela cita ainda a hipótese do "simulador de ameaças", em que o cérebro ensaia cenários difíceis para preparar o comportamento.

A lembrança dos sonhos também varia de pessoa para pessoa. "Depende do momento do despertar, da estrutura do sono e de características individuais", explica Nancilene. Carolina complementa: "Quem lembra mais dos sonhos, possivelmente, está fragmentando mais o sono durante o REM."

## Quando paralisa

Mas o sono nem sempre é tranquilo. A paralisia do sono é um fenômeno que intrigá e assusta. "Ela acontece quando acordamos antes do corpo 'destravar' da atonia do REM", explica Carolina. "A mente desperta, mas os músculos ainda estão temporariamente inibidos; dura segundos a poucos minutos. Podem ocorrer alucinações e sensação de presença, mas é benigno."

O estudante de direito Luís Eduardo de Moraes Sardinha, 21 anos, tem sonhos marcantes, intensos e sem nexo com a realidade, como cair em uma esca-

Reprodução/Freepik



da em espiral. No entanto, o que mais lhe chama a atenção são as experiências com paralisia do sono. "Sempre sinto alguma presença ao meu redor, próxima ou em cima de mim. Já senti a respiração dessa presença, próxima ao meu rosto", relata. Luís acredita que há uma explicação científica, mas também espiritual: "Acredito nos espíritos, na imortalidade e que essas presenças são pessoas desencarnadas, pouco evoluídas espiritualmente, que gostam de nos atormentar."

Nancilene detalha que essa condição ocorre "quando a atonia muscular típica da fase REM persiste por alguns segundos ou minutos enquanto a consciência já despertou". Ela recomenda manter uma boa higiene do sono, com horários regulares para dormir e acordar, ambiente tranquilo e escuro, evitar cafeína e álcool à noite e buscar relaxamento antes de deitar.

Carolina acrescenta que dormir de lado, e não de costas, pode reduzir os episódios. "Se for frequente,

com sonolência excessiva ou outros sintomas, vale investigar narcolepsia e outros distúrbios do sono."

A qualidade do sono é determinante para o corpo e para os sonhos. "Sono ruim costuma gerar sonhos mais negativos e fragmentados, e até 'rebote de REM'", diz Carolina. "Já um sono consistente melhora o humor, a aprendizagem e a produtividade."

Pesadelos e sonhos vívidos são comuns em momentos de sobrecarga emocional. "O estresse e a ansiedade aumentam a atividade das áreas cerebrais responsáveis pelas emoções, resultando em sonhos mais intensos, fragmentados ou negativos", afirma Nancilene. "Quando o sono é contínuo e suficiente, o cérebro completa seus ciclos, incluindo períodos adequados de sono REM, o que garante o processamento de memórias e emoções", acrescenta.

No fim das contas, os padrões de sono e sonho revelam sobre questões emocionais e físicas. "O sono é um sinal vital; quando ele muda, vale investigar por qual motivo o cérebro e o corpo estão pedindo atenção", ressalta Carolina.