

## Sonhar é preciso

Mais de 100 anos depois da psicanálise de Freud, pesquisadores afirmam que sonhar é uma necessidade biológica, capaz de indicar também como funciona a memória humana

Sonhar é essencial à vida. Sem o sonho, morreríamos. A frase poderia ser creditada a um poeta ou a um escritor, mas é do pesquisador Sérgio Tufik, diretor do Instituto do Sono da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Longe de demonstrar uma queda pela filosofia, a afirmação reflete a importância que os cientistas dão para os estudos dos mistérios que se revelam no sono nosso de cada noite. Para se ter uma idéia, a constatação de Tufik, embora pareça mais um dos devaneios sobre a alma humana, é puramente científica. Sim, já se sabe que sem a fase dos sonhos durante o sono, nós literalmente morreríamos.

Tudo acontece por uma combinação muito bem equilibrada. A cada noite, um adulto passa por até cinco ciclos de sono. Cada um deles tem estágios que vão do sono leve até a chamada fase REM, abreviação em inglês que significa “movimentos rápidos dos olhos”. Nesse período, boa parte do corpo está paralisado, mas alguns músculos e os olhos se mexem continuamente. De acordo com Tufik, 99% dos sonhos acontecem durante esse estágio. “Se uma cobaia fica 20 dias privada de sono REM seu organismo entra em colapso e ela morre.

“Acreditamos que o mesmo aconteça com os seres humanos”, explica.

Os motivos que levam o ser humano a sonhar e qual a função dos sonhos na nossa vida, no entanto, ainda não foram desvendados. Mas o estudo dos sonhos revelou, por exemplo, o fato de que temos uma consciência, quando estamos acordados, e outra, que parte dos especialistas prefere chamar de não-consciência, quando dormimos. É nessa hora que a nossa memória entra em prática, colocando em seqüência uma série de situações que vivemos durante o dia. “Toda informação é memorizada”, explica César Timo-laria, professor de Fisiologia da Universidade de São Paulo (USP) e uma das maiores autoridades do país no assunto. “Por isso, muitas vezes, uma pessoa acha que sonhou com alguém que nunca viu, o que é muito improvável. Em geral, ela pode ter visto essa pessoa no Metrô ou no ônibus e guardou a informação na memória”, completa o pesquisador.

Porque durante o sono nossa memória elege esta ou aquela informação para compor o capítulo dos sonhos, ninguém sabe. Segundo Timo-laria, podemos ver uma foto da nossa infância (ou que remete a essa época) pela manhã, por exemplo, e sonhar com um parente que já morreu, mas era muito presente nesse período. Tudo por conta da memória, sem nenhuma relação interpretativa. “Isso não significa nada. As pessoas acham que só os seres humanos sonham e que se trata de uma atividade intelectual muito elevada. Na prática, todos os bichos sonham e trata-se de uma atividade neural muito primária”, garante.

## **Discussão**

É nesse momento que, muitas vezes, cientistas e psicanalistas entram em conflito. Para Sigmund Freud (1856-1938), os sonhos revelam o desejo infantil do indivíduo, tão secreto e profundo que apareceria sob a forma de símbolos e nunca viria à tona para o consciente. Quando lançou o livro *A Interpretação dos Sonhos*, em 1900, o pai da psicanálise afirmou que não é por acaso que as pessoas lembram de um determinado fato e preferem esquecer outros. Isso explicaria, portanto, porque o indivíduo escolhe, mesmo que de forma inconsciente, sonhar com o chefe e não com a namorada.

Analisar os sonhos seria, então, uma maneira de lidar melhor com os problemas do dia-a-dia que afetam a maior parte das pessoas no trabalho, na vida social e afetiva.

### **Sonhos revelam comportamento**

Na contramão de muitos pesquisadores, especialista do Instituto do Sono afirma que os sonhos não podem ser encarados apenas como uma série de imagens sem importância e simbolizam nosso reflexo no espelho

Existe uma relação direta entre os sonhos e o nosso comportamento? Embora para a psicanálise a resposta para essa pergunta seja simples, muitos pesquisadores que estudam os mecanismos cerebrais dos sonhos refutam a idéia de que essas imagens ou sons possam ter ligação com nossos atos diários. Para Sérgio Tufik, diretor do Instituto do Sono, no entanto, a teoria é muito plausível. “O sonho é um espelho que nos reflete”, afirma Tufik. “Estudamos cada vez mais todos os mecanismos neurológicos, mas acredito que o sonho pode refletir nossos conflitos, angústias e ansiedades”, completa.

Sendo assim, trata-se de partir exclusivamente para a análise terapêutica? Segundo Tufik, o importante é unir especialidades. “Acredito no meio termo. Hoje, falamos na psiquiatria biológica, ou seja, estudamos os sonhos, mas sabemos que essa memória não está ali por nada. Se você brigou com seu chefe vai levar esse conflito para o sonho”, lembra.

A psicanalista Andreneide Dantas, do Instituto Tempos Modernos, acredita que a análise dos sonhos tem participação importante no desenvolvimento do indivíduo. Segundo ela, nem sempre os medicamentos são capazes de resolver um problema que pode estar diretamente ligado ao emocional e, pelo menos até agora, essa é a lacuna nas explicações científicas dos circuitos cerebrais.

Para exemplificar isso, Andreneide lembra de vários pacientes com depressão. “Já se sabe que a depressão está ligada a baixa do neurotransmissor serotonina.

Atualmente, muitas drogas são capazes de restabelecer esses níveis”, explica. “Mesmo assim, muitos pacientes que tomam esses medicamentos continuam em depressão. Então, eles mesmos podem estar produzindo essa reação no organismo”, revela.

Para ela, essa foi a grande descoberta de Freud ao analisar os sonhos. “Quando uma pessoa conta seu sonho, mesmo que ela afirme não lembrar, vai revelar coisas que ela não falaria de forma consciente”, acredita a psicanalista. “Por isso, o mais importante é esperar o paciente explicar seu sonho e não anotar”, diz.

### **Pesadelos**

Para César Timo-laria, professor de Fisiologia da Universidade de São Paulo (USP), essas explicações não têm sentido. Segundo ele, os sonhos não são recheados de significado e a Ciência está comprovando isso. Por exemplo, já se sabe que a famosa sensação de estar caindo que muitas pessoas associam com o sonho, nada mais é do que o desligamento de nosso equilíbrio, organizado pelo labirinto. O corpo, nesse caso, percebe que o sistema é desligado e provoca essa sensação de queda.

O mesmo aconteceria com os pesadelos. “O pesadelo nada mais é do que o sonho ameaçador”, diz César. Um dos exemplos comuns de pesadelo acontece em pacientes com um distúrbio do sono chamado apnéia, explica o especialista. Caracterizada pela baixa oxigenação do sangue, a apnéia provoca a sensação de sufocamento. Os pacientes que sofrem com o problema costumam acordar várias vezes durante a noite de forma súbita. “Muitas vezes, essas pessoas têm um pesadelo, que vai provocar uma série de alterações no organismo até que elas acordem”, explica o especialista.

### **Sonhos para ter saúde**

A fase REM do sono, em que aparecem a maior parte dos sonhos durante a noite, também é fundamental para o bom funcionamento do organismo. Veja o que os cientistas já sabem sobre esse estágio:

O sono REM (movimento rápido dos olhos) reforça o sistema imunológico. Quem dorme bem essa fase dos ciclos do sono tem menos gripes e resfriados e é menos suscetível às infecções.

A pressão arterial também é modificada nessa fase. Nos hipertensos, a pressão apresenta alterações nesse estágio.

Regiane Monteiro

Matéria publicada no Jornal “Diário de SP”

Caderno “Viver em Família” em 03/11/2002