

Estudo desvenda o cérebro nos chamados ‘sonhos lúcidos’

Pesquisadores mapearam mudanças nos padrões cerebrais em certas áreas do órgão

Algumas pessoas são capazes de ter consciência de que estão sonhando quando ainda se encontram “dentro” de seu próprio sonho, até mesmo controlando certos aspectos dessa experiência. Um novo estudo, com participação de cientistas brasileiros, acaba de traçar o retrato mais completo do que acontece com o cérebro nesses momentos.

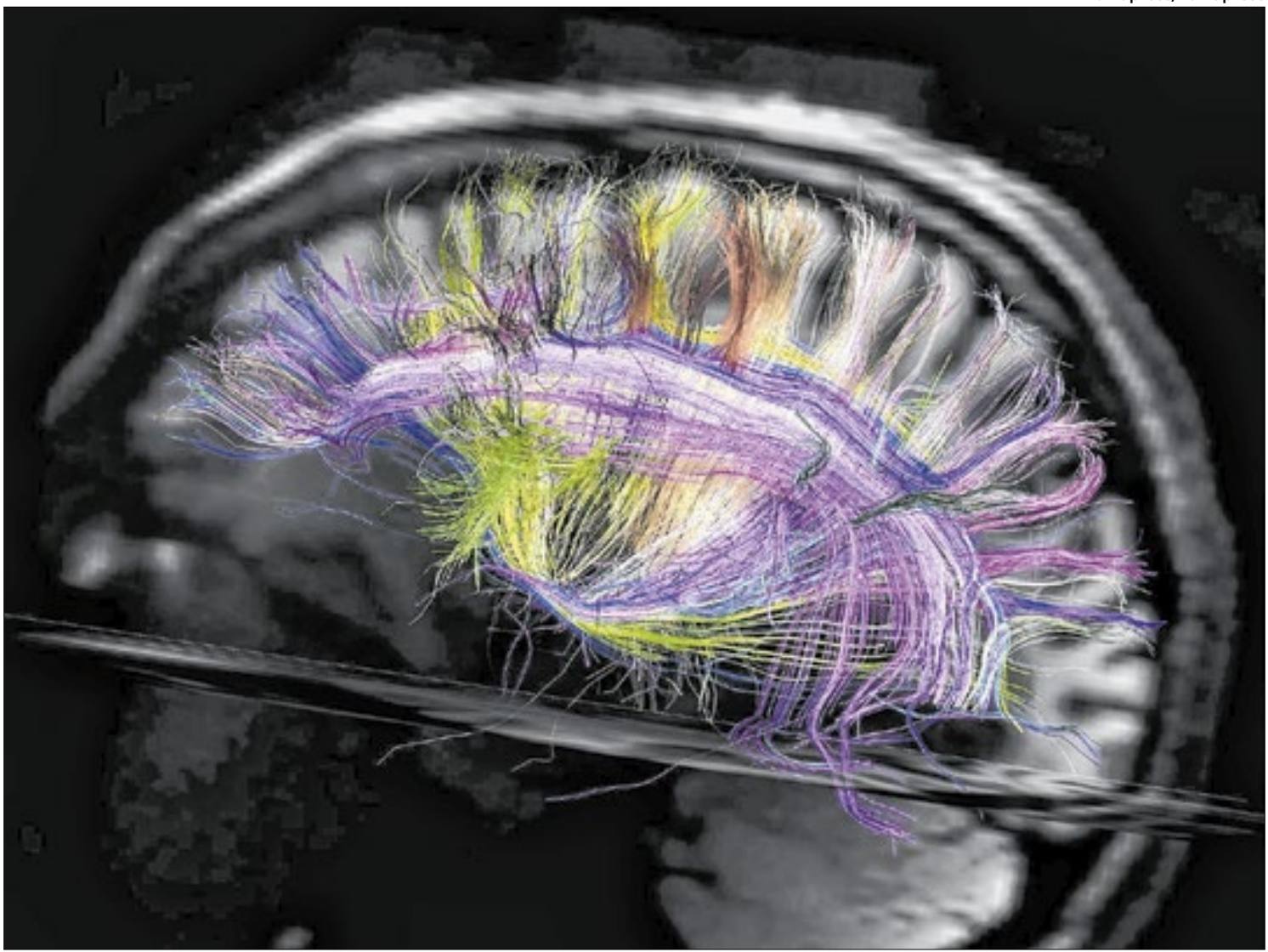
Coordenado por Sagatay Demirel, da Universidade Radboud, na Holanda, o trabalho sobre os chamados sonhos lúcidos contou com a colaboração de cientistas de outras instituições da Europa e dos Estados Unidos e de uma dupla do Instituto do Cérebro da UFRN (Universidade Federal do Rio Grande do Norte), Sérgio Mota-Rolim e Sidarta Ribeiro.

“O sonho lúcido sustentado é um estado de vigília interna, um despertar para o mundo de dentro que envolve alterações profundas na forma como o cérebro processa informações”, resumiu Ribeiro em conversa com a Folha de S.Paulo.

“Para a maior parte das pessoas, a ocorrência da lucidez durante o sonho provoca um susto, seguido do despertar abrupto. A sensação subjetiva dessa experiência é geralmente a de que o sonho lúcido corresponde a um estado tênue de transição entre o sono REM [a fase em que os sonhos “normais” são comuns] e a vigília”, conta ele.

Entretanto, ao que parece, há quem tenha uma espécie de talento natural para continuar tendo esse tipo de sonho sem acordar. É algo relativamente raro e, além disso, difícil de registrar em laboratório.

Essa é uma das razões pelas quais a análise conduzida pela equipe internacional no novo estudo, mesmo sendo a mais



Estudo desvenda o que ocorre no cérebro quando temos consciência de que estamos sonhando

“A ocorrência da lucidez durante o sonho provoca um susto, seguido do despertar abrupto”

Sidarta Ribeiro

ampla já feita, acabou ficando com um total de apenas 44 gravações da atividade cerebral durante sonhos lúcidos. As medições foram feitas com 26 indivíduos diferentes (dos quais 20 do sexo feminino, com idade média de 25 anos), juntando os dados de diferentes ocasiões e laboratórios. Os resultados saíram em 14 de maio no periódico especializado The Journal of Neuroscience.

Por causa dos critérios bas-

tantes exigentes quanto às características dos dados, gravações feitas na própria UFRN acabaram não entrando na análise final. “Mas, como já estávamos bem envolvidos em toda a abordagem, fomos convidados a seguir no estudo e trabalhar nas análises, no texto etc.”, explica o especialista.

É curiosa a maneira usada para confirmar a presença do sonho lúcido enquanto a atividade elétrica cerebral da pessoa

está sendo medida em laboratório com a ajuda do EEG (eletroencefalograma). Antes de entrar no estado onírico, os participantes combinam com os pesquisadores um sinal de que a experiência está acontecendo: movimentos voluntários do globo ocular para a direita e para a esquerda, num padrão definido.

Mexer os olhos, no entanto, também pode introduzir um fator de confusão nas medições da atividade cerebral. Ocorre que os olhos têm, de forma natural, os chamados movimentos sacádicos (também chamados de sacadas oculares). Quando estamos acordados, eles nos ajudam a obter uma visão mais completa do que estamos enxergando. Eles permitem isso

mudando ligeiramente, em intervalos curtíssimos de tempo (na escala dos centésimos de segundo), o que está “centralizado” quando enxergamos.

Só que esse processo não para durante o sono com sonhos. E isso produz certos sinais no EEG que podem acabar confundindo a visão geral da atividade do cérebro que os pesquisadores desejam obter.

Levando em conta esses e outros detalhes do funcionamento cerebral, a equipe liderada por Demirel conseguiu observar o que acontece em diferentes regiões do cérebro quando alguém experimenta um sonho lúcido. O resultado geral dessa análise é que deixa de fazer sentido considerar os sonhos lúcidos apenas uma

fase intermediária entre o sono REM e estar acordado. “Trata-se de um estado em si mesmo, não apenas de uma transição entre estados”, diz Ribeiro.

Os pesquisadores mapearam ainda mudanças nos padrões de ondas cerebrais, ou seja, os padrões de atividade elétrica cerebral segundo determinados ritmos, em certas áreas do órgão. O pesquisador da UFRN destaca, por exemplo, o aumento da potência de ondas gama no precuneus, área associada à autoconsciência e à imaginação, que também é ativada de forma semelhante tanto em sonhos “normais” quanto durante o uso de substâncias psicodélicas.

Por outro lado, a atividade de ondas beta fica reduzida na área conhecida como TPJ (junção temporo-parietal). Essa região normalmente integra os dados que vêm dos sentidos (sons, tato, visual), ajudando a construir a autoconsciência corporal, ou seja, a percepção dos limites do próprio corpo. Quando ela é inibida em pessoas acordadas, elas costumam relatar uma experiência de estar “fora do corpo”.

Além da compreensão básica acerca de um fenômeno tão intrigante, os pesquisadores apontam a possibilidade de utilizar os sonhos lúcidos em práticas psicoterapêuticas. Para isso, seria necessário aprender como produzi-los e/ou controlá-los de forma mais efetiva, e existem maneiras de facilitar essa possibilidade, diz Ribeiro. Algumas práticas de ioga indianas e tibetanas são facilitadoras de sonhos lúcidos, assim como a meditação e o hábito de fazer um diário de sonhos (registrando sistematicamente os sonhos que a pessoa teve na noite anterior).

Por Reinaldo José Lopes (Folhapress)

Saiba como tratar a sinusite e evitar complicações

Inflamação da mucosa que reveste os seios da face e o nariz, a sinusite é comum no outono e no inverno, épocas em que há maior circulação de vírus respiratórios em geral. Em 98% dos casos, a condição é causada por infecções virais.

Os sintomas são simples de identificar. “Quando a mucosa inflama, causa entupimento e aumento de secreção no nariz. Pode causar perda ou alteração do olfato, dor de cabeça na região da testa, que é a mais característica, e desconforto. Às vezes, vem também com espirro e coriza, principalmente se a pessoa já tem um quadro de rinite”, afirma Maria Dantas, otorrinolaringologista do Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo.

Para estes casos é recomendável lavagem nasal com soro fisiológico e uso de descongestionantes e analgésicos.

Se o quadro se prolonga e há acúmulo da secreção, o problema passa a ser tratado como

sinusite bacteriana.

“Em linhas gerais, a persistência dos sintomas por mais de dez dias ou a piora a partir do quinto dia [indica que] precisa entrar com antibiótico”, diz Dantas.

A cidade de São Paulo registrou, de janeiro a abril de 2025, 38.561 atendimentos pelas hipóteses diagnósticas de sinusites aguda e crônica. O cenário é similar ao do mesmo período do ano passado, com 38.271 atendimentos.

Segundo os médicos ouvidos pela reportagem, em casos raros a sinusite pode trazer complicações graves, como meningite e abscesso cerebral, infecção caracterizada pela formação de pus. Grupos de risco — idosos, crianças, imunossuprimidos e doentes crônicos — devem ter atenção.

“Por conta da ligação anatômica dos seios da face, eles vão se comunicar através de sistemas de drenagem venosa e linfática com a região do cé-

rebro. A partir daí, pode haver uma infecção nas meninges. Não é uma complicação frequente, mas é possível”, afirma Evaldo Stanislaw de Araújo, infectologista do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Como evitar a sinusite

De acordo com o infectologista, a sinusite pode ser evitada da mesma forma que uma gripe ou um resfriado. Ele recomenda manter em dia as vacinas contra Covid e influenza, ter bons hábitos de higiene, hidratação adequada e etiqueta respiratória.

“Não agrida o epitélio respiratório por meio de fumaça de cigarro, poluentes e coisas semelhantes. A população específica de pessoas acima de 50 anos ou com comorbidades deve lembrar também das vacinas contra bactérias, sobretudo o pneumococo, que está presente em grande parte do trato respiratório das crianças e dos adultos e



Em casos raros a sinusite pode trazer complicações graves, como meningite

que pode — em situações especiais facilitadas por uma infecção viral — causar uma infecção secundária do ouvido, do sangue, do pulmão e dos seios da face.”

Nesta época do ano, quem tem rinite deve voltar a tratar o problema. É recomendado, por exemplo, ventilar mais os ambientes e reforçar as medidas de higiene. Use álcool em gel nas mãos e evite colocá-las no rosto, a fim de evitar

o contágio.

Nas crianças, a depender dos sintomas, a lavagem nasal deve ser feita todos os dias, na volta da escola ou no banho. Tome bastante líquido, alimente-se bem e faça atividade física.

Nos quadros de rinite, são as fossas nasais que ficam inflamadas. Geralmente desencadeada por processos alérgicos, a condição tem como sintomas espirros, coceira e coriza.

“Para quem tem questões alérgicas, é hora também de retomar cuidados como limpar as cortinas e reforçar a troca de lençol e de toalha. No quarto, ter o mínimo de objetos que acumulam poeira. Quem tem rinite possui mais chances de pegar sinusite porque o nariz já é ruim”, finaliza Maria Dantas.

Por Patrícia Pasquini (Folhapress)