



## Conteúdo:

- Os son(h)os
- Os pesadelos



# Os son(h)os

Os sonhos ocorrem na **fase de sono REM** (*Rapid Eye Movement*), em que há uma maior ativação cerebral.

Todos nós sonhamos, porém **nem sempre nos recordamos** do que sonhamos!



## Os son(h)os

Quem se recorda mais facilmente dos sonhos tem um **sono mais leve**, acordando várias vezes durante a noite, o que permite ao cérebro fixar o que estava a sonhar.





## Curiosidade

Sabia que o famoso inventor norte-americano **Thomas Edison** chamava aos sonhos **“a pausa do génio”**?

Thomas Edison **fazia sesta**s durante o dia, numa poltrona ao lado da sua secretária. Antes de se instalar na poltrona, pegava em duas ou três esferas de aço. Assim que adormecia e os músculos relaxavam, as bolas caíam sobre uma caçarola de metal estrategicamente posicionada, pelo que acordava imediatamente com o estrondo. Logo a seguir, Edison escrevia todas as **ideias criativas** que lhe inundavam a mente naquele preciso momento ao acordar.





## Os son(h)os

A toma de **alguns medicamentos** está associada a sonhos mais nítidos e intensos (por exemplo, a maioria dos **antidepressivos**).





## Os son(h)os

Há **vários fatores** que influenciam os nossos sonhos, como por exemplo os pensamentos e as preocupações que temos no dia-a-dia.





## Curiosidade

Sabia que cerca de **12% das pessoas** sonham ainda apenas a **preto e branco**?

Os **fatores externos**, como a **exposição aos *media***, influenciam os nossos sonhos. Assim, antigamente a maioria das pessoas sonhava a preto e branco, enquanto atualmente a maioria das pessoas tem **sonhos vivos e a cores**. Há ainda outras pessoas que não se recordam da cor dos sonhos.



## Os pesadelos

Os pesadelos podem ser definidos como “*sonhos angustiantes*”, associados a sentimentos de grande ansiedade e medo.

Apesar de serem **mais comuns** nas **crianças**, também ocorrem nos adultos.







# Os pesadelos

Assim, à semelhança dos sonhos,  
*ter pesadelos é normal!*

Porém, quando estes tornam **muito recorrentes** ou **perturbam** significativamente **a qualidade do sono** ou **as atividades da vida diária**, é aconselhável procurar ajuda médica especializada.



# Curiosidade

Sabia que o **filtro dos sonhos, caçador de sonhos ou cata-sonhos** (em inglês, *dreamcatcher*) faz parte da cultura indígena norte-americana *Ojibwa*?

Acreditava-se que eram uma proteção contra as más energias e contra os sonhos negativos:

- os sonhos bons tinham a capacidade de passar pelo círculo formado no centro da teia, enquanto que os sonhos maus ficavam retidos nesta;
- de manhã, com os primeiros raios de sol, os sonhos maus e as más energias dissipavam-se naturalmente.