

# Cadernos dos Alunos





# Sonhos: um fenômeno intrigante



Cecília Machado dos Santos\*  
Eduardo Klein Carmona\*\*

## Resumo:

Este trabalho tem o objetivo de expor como dois diferentes ramos da ciência, a neurociência e a psicanálise, compreendem a manifestação dos sonhos e de descrever como os alunos e professores do Projeto Amora do Colégio de Aplicação da UFRGS entendem os fenômenos relativos aos sonhos. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica e uma pesquisa empírica através da elaboração e aplicação de um questionário on-line sobre os sonhos e os fenômenos relativos a eles, o qual foi respondido por 15 membros do Projeto Amora. Concluímos que os sonhos são uma manifestação do nosso inconsciente; é como se à noite ele atuasse, mostrando, em forma de sonhos, medos, sentimentos, memórias ou coisas que vimos ao longo do dia; além disso, inferimos que o grupo investigado possui diferentes percepções acerca dos fenômenos relacionados aos sonhos.

## Palavras-chave:

Sonhos. Psicanálise. Neurociência.

## Abstract:

The objective of this paper is to expose how two different branches of science, neuroscience and psychoanalysis, understand the manifestation of dreams and to describe how the students and teachers of Projeto Amora of UFRGS' School of Application understand the phenomena related to dreams. In order to do so, a bibliographical and empirical research was carried out for the elaboration and application of an online questionnaire about dreams and the phenomena related to them, which was answered by 15 members of Projeto Amora. We conclude that dreams are a manifestation of our unconscious. At night, the unconscious acts showing in the form of dreams our fears, feelings, memories or things that we have seen throughout the day. Besides, we infer that the investigated group has different perceptions about the phenomena related to dreams.

## Keywords:

Dreams. Psychoanalysis. Neuroscience.

## Introdução

Este artigo é fruto de um trabalho de Iniciação Científica realizado na 1ª Edição dos Projetos de Aprendizagem de 2016 no Projeto Amora do Colégio de Aplicação da UFRGS<sup>1</sup>. Os Projetos de Aprendizagem se iniciam com a elaboração de uma pergunta por parte de aluno sobre algum assunto de seu interesse e sobre o qual gostaria de aprofundar seus conhecimentos (LACERDA; DUTRA, 2012). No caso, a pergunta norteadora deste trabalho foi esta: “Por que sonhamos?”. Essa pergunta surgiu durante a leitura de uma

\* > Estudante do Colégio de Aplicação da UFRGS. E-mail: ceciliadsmachado@gmail.com.

\*\* > Mestre em Ciências do Movimento Humano pela UFRGS. Professor de Educação Física do Instituto Federal de Brasília. E-mail: eduardo.carmona@ifb.edu.br.

1 > Este trabalho foi apresentado no Salão UFRGS Jovem de 2016.

matéria na Revista Superinteressante que tinha os sonhos como tema central. A partir da definição da pergunta, seguimos as demais etapas mencionadas por Lacerda e Dutra (2012) ao descrever a metodologia dos Projetos de Aprendizagem no Projeto Amora. Assim, como forma de expor os resultados na investigação, foi elaborada uma página virtual, a Wiki, com os achados.

No decorrer no desenvolvimento do trabalho, percebemos que o estudo podia avançar e poderíamos fazer uma pesquisa empírica simples sobre o tema. Assim, após a revisão bibliográfica e a elaboração de questionário para coleta de informações sobre o tema, chegamos à definição dos seguintes objetivos: expor como dois diferentes ramos da ciência, a neurociência e a psicanálise, compreendem a manifestação dos sonhos e descrever como os alunos e professores do Projeto Amora do Colégio de Aplicação da UFRGS entendem os fenômenos relativos aos sonhos.

Cabe destacar que os sonhos são um dos maiores enigmas da mente humana. A neurociência e a psicanálise, por sua vez, buscam estudá-los através de diferentes ângulos. Tudo indica que os sonhos são uma das principais chaves para o autoconhecimento humano. Dessa forma, tal assunto torna-se um tema latente de estudo uma vez que há diferentes explicações para um mesmo fenômeno e porque, para muitas pessoas, os sonhos são um “mistério”.

## Metodologia

Este estudo foi dividido em duas etapas: um estudo bibliográfico e uma pesquisa empírica através da elaboração e aplicação de um questionário on-line sobre os sonhos e os fenômenos relativos a eles. A pesquisa bibliográfica se deu em livros, revistas e sites que abordassem os sonhos na perspectiva da psicanálise e na da neurociência.

Após a pesquisa bibliográfica, foi elaborado um questionário on-line que continha 10 perguntas; dessas, cinco eram objetivas e cinco descritivas. As questões descritivas pediam definições dos sujeitos e o relato de um sonho.

**Quadro 1 - Perguntas descritivas do questionário on-line.**

Perguntas Descritivas	
1ª	Para você, o que é um sonho? Defina.
2ª	Por que sonhamos?
3ª	Por que temos pesadelos?
4ª	Você acredita que os sonhos são uma forma de se comunicar com o sobrenatural?
5ª	Relate uma experiência que você teve com os sonhos e descreva o que ela significou para você.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Já as perguntas objetivas buscavam compreender se os participantes possuíam conhecimentos sobre assuntos relacionados aos sonhos. Os participantes poderiam escolher entre três alternativas: sim, não ou não sou capaz de opinar.

**Quadro 2 - Perguntas objetivas do questionário on-line.**

Perguntas Objetivas	
6 <sup>a</sup>	Você acredita em significados dos sonhos?
7 <sup>a</sup>	Você sabe o que é um sonho lúcido?
8 <sup>a</sup>	Você sabe o que é o fenômeno da paralisia do sono?
9 <sup>a</sup>	Você sabe o que é sonambulismo?
10 <sup>a</sup>	Você sabe o que é déjà vu?

Fonte: Elaborado pelos autores.

O questionário foi respondido por 15 sujeitos, entre alunos e professores. A seguir são apresentados os resultados e a discussão do estudo.

## Resultados e discussão

### Psicanálise e Neurociência

Os sonhos são um mistério para a humanidade desde a Antiguidade. No antigo testamento da Bíblia, por exemplo, podemos encontrar trechos em que os sonhos têm papel de destaque no enredo das histórias. Cabe também lembrar que em diferentes culturas os sonhos eram considerados meio de comunicação com o sobrenatural e talvez uma forma de prever o futuro (SILVA; SANCHEZ, 2011).

A ciência também busca formas de compreender os mistérios acerca dos sonhos. Para a neurociência, os sonhos são memórias velhas e novas em uma ordem completamente diferente da qual elas foram adquiridas, por esse motivo que na maioria das vezes são estranhos (MENEGOTTO; KONKIEWITZ, 2010).

Por sua vez, a psicanálise explica os sonhos baseada na teoria de Freud, que diz que sonhar é uma linguagem simbólica, pela qual se manifesta o nosso inconsciente, uma espécie de “porão da mente” onde habitam “fantasmas” psíquicos, como conflitos não resolvidos, medos, desejos reprimidos, que acabariam governando nossa mente (SILVA; SANCHEZ, 2011). Segundo Freud (2001), os sonhos são fenômenos psíquicos em que realizamos desejos do inconsciente, o sonho é o resultado de uma conciliação, dorme-se e “vivencia-se” os desejos reprimidos, porém a pessoa está dormindo.

A seguir apresentamos as respostas obtidas na aplicação do questionário.

1.<sup>a</sup>) *Para você, o que é um sonho?*

Ao questionarmos os professores e alunos do Projeto Amora sobre “o que é um sonho”, obtivemos respostas diversas. Algumas das explicações se aproximam do que diz a neurociência:

Penso que, às vezes, o sonho é resultado dos pensamentos experiências do dia a dia. (Sujeito 4)

[...] é a representação dos fatos do nosso cotidiano que ficam armazenados em nossa memória, as quais se expressa e imagens ou cenas. (Sujeito 14)

E outras respostas se aproximaram da psicanálise:

É a manifestação do subconsciente. (Sujeito 2)

Sonho é o nosso inconsciente trabalhando. (Sujeito 7)

[...] um sonho é um momento em que tu entra em um mundo de “imaginações” (coisas que tu tem medo que aconteçam, ou que tu quer que aconteçam). (Sujeito 10)

#### 2.<sup>a</sup>) *Por que sonhamos?*

Quando questionados sobre o motivo pelo qual sonhamos, os sujeitos responderam, por exemplo:

Acredito que enquanto descansamos nosso cérebro se reorganiza, por isso tudo que está armazenando em nosso inconsciente pode aparecer durante o sono. (Sujeito 5)

Porque o cérebro processa tudo o que acontece durante o dia e reproduzem em forma de sonho. Muitas vezes o sonho é resposta do nosso inconsciente para coisas que estamos preocupados ou situações que vivemos. (Sujeito 13)

Enquanto dormimos, nosso corpo físico repousa, mas nossa mente não. Embora haja uma lentidão da atividade cerebral principalmente na área do lobo frontal, região onde se localiza a crítica e a razão, e também a diminuição da percepção do que acontece externamente, as atividades da área da memória e na área das emoções seguem em atividade. (Sujeito 15)

Apesar de diferentes, as repostas trazem o cérebro como principal responsável pela criação dos sonhos, destacando a atividade constante desse órgão e a sua capacidade de reavivar memórias enquanto dormimos.

#### 3.<sup>a</sup>) *Por que temos pesadelos?*

Os pesadelos foram associados fortemente a experiências negativas ou a medos, por exemplo:

Por causa de algo que nos dá medo, ou seja, filmes de terror ou um personagem horrível que aparece nos sonhos enquanto dormimos ou por ser algo relativo que estamos passando na vida. (Sujeito 1)

[...] muitas vezes é a soma de vivências, traumas ou medos que são convertidos inconscientemente para os pesadelos (sonhos com elementos negativos). Há quem sustente que eles são importantes, assim como o medo, pois seria uma forma de “treinar” ou se preparar para situações de resposta rápida (um susto, a perda de familiar, acidente, etc.). (Sujeito 9)

[...] os pesadelos acontecem por coisas que temos medo (perder a mãe, cair de avião, etc.). (Sujeito 11)

Especialistas dizem que os pesadelos podem ser sinais que o nosso psicológico não está bem, podendo indicar conflitos interiores, questões mal resolvidas, medos ou traumas, por exemplo. Seria uma forma de o nosso cérebro manifestar que algo não está certo (POR QUE..., 2011).

#### 4.<sup>a</sup>) *Você acredita que os sonhos são uma forma de se comunicar com o sobrenatural?*

Essa questão revelou que algumas pessoas são mais céticas com relação ao assunto e outras mais abertas às diferentes possibilidades de manifestações nos sonhos. Os sujeitos 4, 7, 9, 12 e 13 não acreditam que os sonhos sejam uma forma de falar com o sobrenatural. Já o sujeito 5 diz:

Tive a sensação de me comunicar com ente falecido, mas acredito que isso estava ligado mais a um desejo do que qualquer outra coisa, será que eu boto? (Sujeito 5)

Os sujeitos 1 e 2 afirmam que “depende da crença”, e o sujeito 15 diz que “ainda há coisas que a ciência não explica”. Outros sujeitos (3, 6, 8, 10 e 14) afirmam que pode ser uma forma, sim, de se comunicar com o sobrenatural, porém não exemplificaram como isso pode acontecer.

5.<sup>a</sup>) *Relate uma experiência que você teve com os sonhos e descreva o que ela significou para você.*

Os sonhos podem se tornar experiências marcantes para as pessoas. Normalmente, quando nos lembramos de um sonho, é porque tivemos alguma emoção com relação a ele e/ou porque, de alguma forma, significou algo para nós.

Frequentemente sonho com coisas que me preocupam durante o dia, ou com experiências marcantes. Antes de fazer uma grande viagem ao exterior, sonhei muito com ela e com minhas amigas que estavam longe. Para mim, significou que eu estava muito ansiosa pela viagem e que isso se refletia no meu inconsciente. (Sujeito 13)

Sonhei que estava andando sobre as águas com São Pedro e Cristo. Apareceu, estávamos no mar e Cristo tinha os olhos azuis como no céu e como o mar. As ondas vinham da terra para o fundo. Fiquei em dúvida, mas resolvi seguir a Cristo e Pedro afogou-se atrás de mim. Para mim, significou uma mudança de fase na vida. (Sujeito 8)

Uma vez conversei em um sonho com uma pessoa querida que havia falecido em um acidente de carro e eu não conseguia aceitar sua morte porque ela havia deixado duas filhas e uma tinha apenas 4 anos de idade. Então uma noite sonhei com ela em um lugar lindo, cheio de flores e que tinha uma casa de madeira no fundo. Ela saiu da casa e veio me encontrar com um sorriso e disse para que eu não me preocupasse porque ela estava feliz. A partir dessa noite meu sentimento em relação a morte mudou. Foi como se eu tivesse aceitado melhor o fato. (Sujeito 5)

Em certa época de minha vida, quando eu estava preocupada com algumas coisas pessoais, eu sonhava frequentemente que caía num abismo muito escuro e não tinha onde me segurar. Não chegava o fundo, pois acordava muito assustada. Naquela ocasião relatei o meu sonho, que na verdade eram pesadelos, com a minha insegurança em tomar algumas decisões. Não sabia para quem pedir ajuda, me sentia sozinha, estando em dúvida sobre o que seria melhor fazer. Depois que eu entendi por que estava com esse tipo de pesadelo, isso não aconteceu mais. (Sujeito 15)

Tais relatos exemplificam que os sonhos podem ter significados para as pessoas.

6.<sup>a</sup>) *Você acredita em significados dos sonhos?*

A maioria dos sujeitos acredita que, sim, os sonhos têm significados. A outra parte acredita que não possuem ou não se sentem capazes de opinar sobre essa questão.

Gráfico 1 – Significados dos sonhos

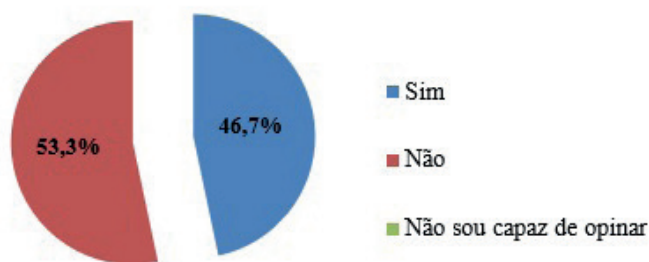


Fonte: Elaborado pelos autores.

7.<sup>a</sup>) *Você sabe o que é um sonho lúcido?*

Nosso estudo revelou que os sonhos lúcidos são um assunto que cerca de metade dos sujeitos pesquisados conhecem. Os sonhos lúcidos são, basicamente, sonhos que podemos controlar. Eles podem ajudar pessoas que sofrem de pesadelos frequentes ou, também, melhorar as habilidades na vida real. Porém podem ser perigosos, pois pode haver confusão entre o que é real e o que é sonho (HAICK, 2015).

Gráfico 2 – Sonhos lúcidos

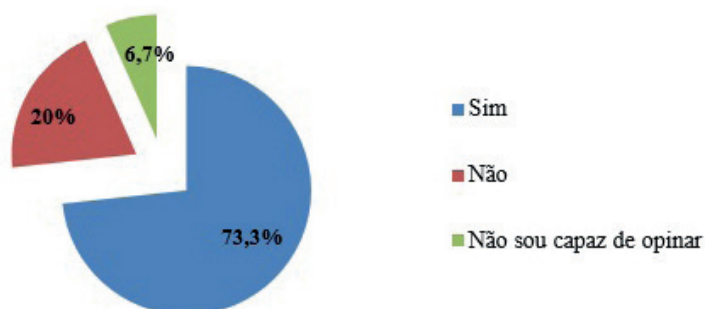


Fonte: Elaborado pelos autores.

8.<sup>a</sup>) *Você sabe o que é o fenômeno da paralisia do sono?*

A paralisia do sono se revelou como um assunto bastante conhecido dos sujeitos (73%). Trata-se de uma condição na qual pessoa fica paralisada, ela está acordada, mas seu cérebro não acorda. Isso pode acontecer quando se está tendo problemas, ou mesmo na tentativa de realizar um sonho lúcido (RABELLO, 2015).

Gráfico 3 – Paralisia do sono



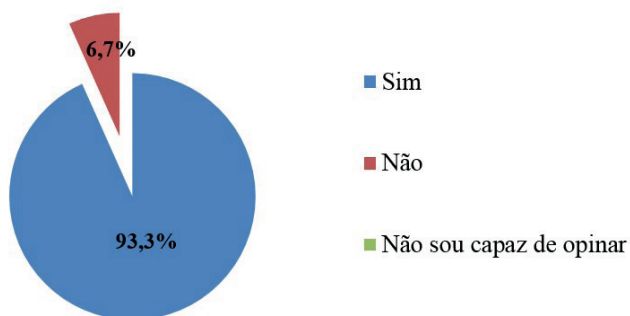
Fonte: Elaborado pelos autores.



9.<sup>a</sup>) *Você sabe o que é sonambulismo?*

O sonambulismo também revelou ser um fenômeno bastante conhecido dos sujeitos do estudo, apenas um indivíduo (6,7%) afirmou não saber o que é. Trata-se um distúrbio do sono, no qual as funções motoras da pessoa despertam, mas sua consciência permanece inativa. O sonâmbulo (pessoa que tem esse distúrbio) pode fazer atividades habituais, como andar, pegar objetos, falar, porém sem se lembrar de nada ao despertar (VASCONCELOS, 2012).

Gráfico 4 - Sonambulismo

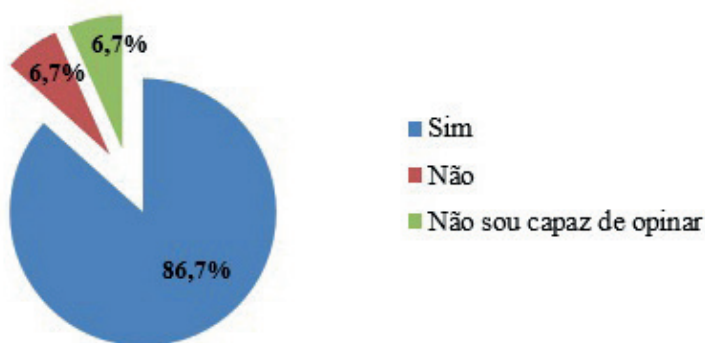


Fonte: Elaborado pelos autores.

10.<sup>a</sup>) *Você sabe o que é déjà vu?*

A grande maioria dos sujeitos afirmou saber o que é *déjà vu* (82,7%). Trata-se de uma expressão do francês que significa “já vista”. É quando vivenciamos uma situação e, ao mesmo tempo, temos a sensação que isso já aconteceu antes ou já vimos aquilo acontecer. É um fenômeno pouco esclarecido e que tem diferentes significados, podendo, por exemplo, ser entendido como uma forma de premonição (ZANELATO, 2014).

Gráfico 5 – Déjà vu



Fonte: Elaborado pelos autores.

## Conclusões

Concluimos que os sonhos são uma manifestação do nosso inconsciente. É como se, à noite, ele (o inconsciente) atuasse, mostrando, em forma de sonhos, medos, sentimentos, memórias ou coisas que vimos ao longo do dia. Identificamos que existem outras manifestações relativas aos sonhos, como os sonhos lúcidos ou o sonambulismo, por exemplo.

Percebemos que a psicanálise e a neurociência entendem os sonhos de formas diferentes, porém complementares.

Vimos que a pesquisa empírica demonstrou que os sujeitos possuem definições e experiências diferentes acerca das manifestações relacionadas aos sonhos. Ao mesmo tempo, através das questões objetivas, também percebemos que a grande parte dessas manifestações é de certa forma conhecida pelos membros do Projeto Amora que responderam o questionário. Esperamos ter contribuído de maneira simples com as discussões acerca dos sonhos, visto que esse é um fenômeno complexo e merece maiores aprofundamentos.

## Referências

FREUD, S. *A interpretação dos sonhos*. Rio de Janeiro: Imago, 2001. Edição comemorativa de 100 anos.

HAICK, S. Como ter um sonho lúcido? *Mundo Estranho*, São Paulo, 2 out. 2015. Disponível em: <http://mundoestranho.abril.com.br/cotidiano/como-ter-um-sonho-lucido>. Acesso em: 24 maio 2016.

LACERDA, R. P.; DUTRA, I. M. Projetos de aprendizagem: percursos da iniciação científica no Projeto Amora. *Cadernos do Aplicação*, Porto Alegre, v. 25, n. 2, p. 163-176, jul./dez. 2012.

MENEGOTTO, E. M. A.; KONKIEWITZ, E. C. Sono e sonhos: bases neurobiológicas, função na atividade cerebral e teorias interpretativas de seu conteúdo. In: KONKIEWITZ, E. C. (org.). *Tópicos de Neurociência Clínica*. Dourados: Editora da UFGD, 2010. p. 9-20.

POR QUE temos pesadelos? *Mundo Estranho*, São Paulo, 18 abr. 2011. Disponível em: <http://mundoestranho.abril.com.br/saude/por-que-temos-pesadelos>. Acesso em: 24 maio 2016.

RABELLO, Lucas. A aterrorizante paralisia do sono. *Mistérios do Mundo*, Brasil, 2015. Disponível em: <http://misteriosdomundo.org/a-terrorizante-paralisia-do-sono>. Acesso em: 26 maio 2016.

SILVA, E. A. da; SANCHES, J. A. R. Os sonhos como manifestação de desejos inconscientes. *Psicologado*, Brasil, 2011. Disponível em: <https://psicologado.com/abordagens/psicanalise/os-sonhos-como-manifestacao-de-desejos-inconscientes>. Acesso em: 24 maio 2016.

VASCONCELOS, Y. O que é sonambulismo? *Mundo Estranho*, São Paulo, 17 mar. 2012. Disponível em: <http://mundoestranho.abril.com.br/saude/o-que-e-sonambulismo>. Acesso em: 24 maio 2016.

ZANELATO, D. O que é déjà vu? *Mundo Estranho*, São Paulo, 30 jan. 2014. Disponível em: <http://mundoestranho.abril.com.br/saude/o-que-e-deja-vu>. Acesso em: 24 maio 2016.