

SONHOS

1. INTRODUÇÃO

Sonhos, atividade mental que ocorre durante o sono. Em termos sensoriais, a experiência visual está presente na quase totalidade dos sonhos e a auditiva em, aproximadamente, na metade. Podem ter um alto conteúdo emotivo, em forma de histórias interrompidas, com freqüentes mudanças de cenários.

No começo do século XX, Sigmund Freud descreveu os mecanismos que regem os sonhos, afirmando que eles nada mais são que a satisfação de um desejo primário, em um conteúdo manifesto, aceitável pela consciência moral.

2. BIOLOGIA DOS SONHOS

No campo da fisiologia, a fase REM — Rapid Eyes Movement (movimento ocular rápido) caracteriza-se pela atividade cerebral intensa, como no estado de vigília. Nessa fase, os sonhos têm componentes visuais fortes que são facilmente lembrados.

3. CONTEÚDO DO SONHO

Os sonhos são produtos mentais cheios de significado, como os pensamentos. Expressam desejos, medos, preocupações e obsessões, fazendo com que o estudo e análise do seu conteúdo sejam úteis para revelar certos aspectos psíquicos do indivíduo.¹

1. INTRODUÇÃO

Sono, estado de repouso uniforme de um organismo. Em contraposição ao estado de vigília, o sono caracteriza-se pelos baixos níveis de atividades fisiológicas (pressão sanguínea, respiração, batimentos cardíacos) e por uma resposta menor a estímulos externos. As descobertas mais recentes demonstram que o controle que o sistema nervoso exerce sobre as funções do organismo varia se o estado for de vigília ou de sono.

2. ETAPAS DO SONO

Durante o ciclo do sono, as ondas cerebrais sofrem certas variações rítmicas regulares que se classificam em quatro etapas ou fases. O eletroencefalograma (EEG) próprio do estado de vigília caracteriza-se pela presença de ondas alfa (de 8 a 12 cps ou ciclos por segundo) e por uma atividade de baixa voltagem e freqüência variável, enquanto o início do sono influi no desaparecimento desta atividade alfa. A fase 1 do sono é mais rápida e caracteriza-se pela baixa voltagem, pela atividade dessincronizada e também, ocasionalmente, pela combinação de baixa voltagem e atividade constantes (de 4 a 6 cps). Passados alguns segundos ou minutos, começa a fase 2 e no EEG aparece um gráfico com ondas de forma característica, chamadas fusos do sono (de 13 a 15 cps) e alguns picos de alta voltagem, chamados complexos K. Em seguida, começa a fase 3, com o início das ondas delta (atividade de alta voltagem e de 0,5 a 2,5 cps). O ciclo termina com a fase 4, na qual, algumas vezes, as ondas delta ocupam a maior parte do registro do EEG. Estas quatro fases são chamadas, em conjunto, de sono leve ou sono NREM (*non-rapid-eye-movement*, ou movimento lento dos olhos). Durante o sono, alternam-se períodos de sono leve com outros de sono profundo, ou sono REM (*rapid-*

Etapas de sono necessária aos mamíferos.

MAMÍFERO	HORAS DE SONO NECESSÁRIAS POR PERÍODO DE 24 HORAS
Preguiça-gigante	20
Gambá	19
Coala	18
Leão selvagem	16
Rato	13
Onça	10
Chimpanzé	9
Homem, coelho, porco, rinoceronte	8
Foca-cinzenta, golfinho	6
Vaca, cabra, asno, carneiro	3
Cavalo, elefante	2
Girafa	20 minutos

eye-movement, ou movimento rápido dos olhos).

3. ALTERAÇÕES DO SONO

Os problemas do sono dividem-se em três tipos: a insônia, a hiper-sonolência, que consiste numa demanda muito grande de sono ou sonolência durante o estado de vigília; e episódios noturnos, como o sonambulismo, os pesadelos e os terrores noturnos.

1. INTRODUÇÃO

Freud, Sigmund (1856-1939), médico e neurologista austríaco, fundador da psicanálise. Seu trabalho com Jean Charcot, dedicado ao tratamento da histeria mediante a hipnose, dirigiu definitivamente seus interesses para o estudo científico dos distúrbios mentais.

2. O COMEÇO DA

PSICANÁLISE

Freud dedicou seus esforços para explicar as doenças mentais de forma psicológica e não fisiológica, campo que denominaria "psicanálise". A publicação da obra *Estudos sobre a histeria* (1893) marcou o começo desta teoria, formulada a partir de observações clínicas: os sintomas eram considerados como manifestações de energia emocional não descarregada, associada a traumas psíquicos esquecidos.

Pouco tempo depois, aplicou o método de "associação livre", idôneo para compreender os processos mentais inconscientes. Utilizando estas associações para interpretar os sonhos, formulou suas teorias sobre a sexualidade infantil, afirmativas que foram muito controvertidas. Desenvolveu a teoria da transferência, processo pelo qual as atitudes emocionais, estabelecidas durante a infância pela figura dos pais, são transferidas na vida adulta para outros personagens. O final deste período foi marcado pela obra *A interpretação dos sonhos* (1900), na qual expõe todos os conceitos fundamentais das teorias e técnicas psicanalíticas.

Até 1906, Freud contava com um reduzido número de alunos e seguidores como Alfred Adler, Otto Rank, Abraham Brill, Eugen Bleuler e Carl Jung.

3. RECONHECIMENTO INTERNACIONAL

O crescente reconhecimento do movimento psicanalítico provocou a criação, em 1910, da Associação Psicanalítica Internacional. Enquanto isso, o movimento ganhava adeptos na Europa e Estados Unidos, apesar da oposição de alguns dos seus discípulos, contrários à tese sobre a origem sexual das neuroses.

Sua principal contribuição foi o enfoque radicalmente novo na compreensão da personalidade humana. Fundou uma nova disciplina médica e formulou procedimentos terapêuticos que ainda hoje se aplicam no tratamento das neuroses. Entre outras obras,

destaca-se *Totem e tabu* (1913), *Além do princípio do prazer* (1920) e *Moisés e o monoteísmo* (1939).²

²*Enciclopédia® Microsoft® Encarta*. © 1993-1999 Microsoft Corporation. Todos os direitos reservados.