

transtornos

psicopatia

sexualidade

psique

desejo

mente

MISTÉRIOS DA PSIQUE

01

PSICOPATA
COMO FUNCIONA A
MENTE DE UMA
PESSOA QUE NÃO
SENTE REMORSO?

PERSONALIDADE
QUANDO MAIS DE
UMA "PESSOA" VIVE
NA MESMA MENTE

HIPOCONDRIA
O PAVOR DE ESTAR
SEMPRE DOENTE

SONAMBULISMO
" NÃO SEI O QUE EU FIZ
ENQUANTO ESTAVA
DORMINDO..."

ALIMENTO
CONTROLANDO A
INSACIÁVEL
VONTADE DE
COMER



VERSÃO DIGITAL
ELABORADA POR
PACO'S AGÊNCIA
DIGITAL



VISITANDO O MUNDO DO SONAMBULISMO

O que você fez enquanto dormia?

ANDAR PELA CASA, "ASSALTAR" A GELADEIRA DURANTE A NOITE, CONVERSAR... SÃO ATIVIDADES QUE NÃO COSTUMAM CAUSAR ESTRANHEZA A NINGUÉM. EXCETO QUANDO SÃO PRATICADAS ENQUANTO SE ESTÁ DORMINDO. O SONAMBULISMO É UM DISTÚRBO DO SONO QUE PODE ASSUSTAR E PREOCUPAR BASTANTE ALGUMAS PESSOAS QUE PRESENCIAM UM OU MAIS EPISÓDIOS, JÁ QUE, ALÉM DAS AÇÕES CITADAS, O SONÂMBULO TAMBÉM PODE EXECUTAR OUTRAS TAREFAS MAIS COMPLEXAS, COMO COZINHAR, DESTRANCAR PORTAS E SAIR DE CASA, DIRIGIR, FAZER LIGAÇÕES, UTILIZAR O COMPUTADOR, TOMAR BANHO, SE EXERCITAR, PASSEAR COM O CACHORRO, ENTRE OUTRAS. TUDO DURANTE O SONO E, GERALMENTE, COM OS OLHOS ABERTOS, O QUE É UMA CARACTERÍSTICA DESSE DISTÚRBO.

Sonambulismo

"A incidência é mais frequente em crianças e normalmente diminui conforme o desenvolvimento (...)"

O que ocorre nesses casos é que algumas das funções motoras da pessoa (como andar, falar, se sentar) são despertadas enquanto outras funções, como a consciência e a memória, não. Por isso é que geralmente o sonâmbulo não se recorda de nada do que fez ou disse enquanto dormia, por mais complexas que tenham sido suas ações ou por mais que tentem convencê-lo ou recordá-lo. Essas funções motoras podem ser despertadas por conta de algum ruído ou outras questões ligadas à má qualidade do sono, como ronco ou apneia.

Ainda não se sabe exatamente o que causa o sonambulismo, mas acredita-se que alguns fatores podem desencadear os episódios, como o estresse, cansaço, ingestão de álcool ou outras drogas, remédios para dormir, fatores genéticos e outros transtornos do sono ou neurológicos.

A incidência é mais frequente em crianças e normalmente diminui conforme o desenvolvimento, sendo menos constante em adolescentes ou adultos. Porém, como já foi dito, sonambulismo pode causar muita preocupação para as pessoas que o presenciam, isso porque não se sabe exatamente o que fazer e quais os cuidados que devem ser levados em conta nesses momentos. O primeiro ponto a ser lembrado então é que, como o sonâmbulo está com seu estado de consciência alterado, é muito perigoso que ele fique sozinho em ambientes que ofereçam riscos, como janelas e portas fáceis de serem destrancadas, beliches, com acesso a objetos cortantes ou que se quebrem com facilidade (facas, vidros, louças), objetos e líquidos inflamáveis, facilidade para ligar fogões ou gás, acender fósforos ou isqueiros, produtos químicos (já que podem ser ingeridos pela pessoa), remédios e outros.

É real a possibilidade de uma pessoa nessas condições cair do alto de um prédio, ser atropelada, incendiar a casa ou provocar outros acidentes bem sérios. Há casos mais raros já relatados de sonâmbulos que saíram de casa durante a noite dirigindo, cometeram crimes como assassinato e, após serem acordados, não se recordavam de nada. É claro que a constatação

do sonambulismo em casos assim é analisada em institutos específicos de distúrbios do sono para que seja comprovada a alteração de consciência do indivíduo. Mas é preciso tomar muitos cuidados e desfazer a ideia engraçada e fantasiosa que filmes, novelas e desenhos animados nos passam sobre o sonâmbulo.

Aliás, ainda considerando a concepção popular das formas de lidar com o sonambulismo, há alguns questionamentos sobre acordar ou não a pessoa durante um desses episódios, acreditando-se que o susto poderia causar algum dano à saúde física ou mental dela. É claro que o mito criado pode ser bem mais assustador do que os reais motivos para evitarmos acordar o sonâmbulo. A verdade é que

"Os casos costumam acontecer no primeiro terço do sono, que é quando ainda não ocorrem os sonhos (...)"



Sonambulismo

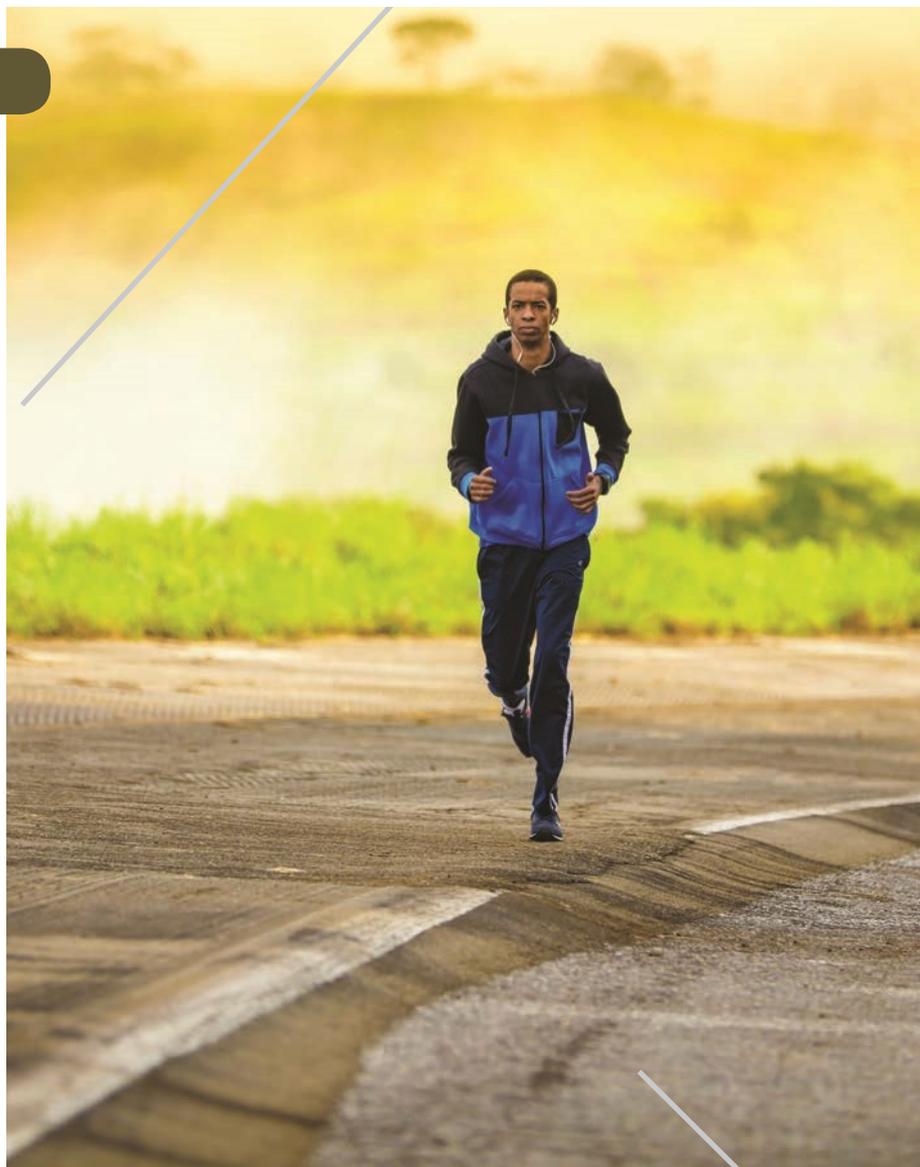
o melhor é realmente não o acordar e apenas monitorar suas ações e o guiar de volta à cama, se possível. Mas essa recomendação se dá pelo fato de que, por estar com sua memória e consciência alteradas, ao ser acordado, o indivíduo pode se machucar ou machucar outras pessoas em movimentos bruscos e até ficar um tanto agressivo e agitado, demorando para restabelecer sua consciência e orientação, por isso é indicado também que se evite tocar no sonâmbulo.

Outro fator importante a considerarmos é que, mesmo quando o sonambulismo ocorre em crianças, não há a necessidade de preocupação com traumas emocionais, por exemplo, já que o comum é que a pessoa sequer se lembre do que aconteceu enquanto dormia.

Os casos costumam acontecer no primeiro terço do sono, que é quando ainda não ocorrem os sonhos (fase chamada "não REM", de sono ainda não profundo) e podem ter duração de alguns segundos até cerca de 20 minutos.

O momento para buscar ajuda médica é quando os episódios se tornam recorrentes e/ou passam a oferecer riscos à integridade física da própria pessoa ou de outras. Por exemplo, quando a criança ou adulto demonstra sempre agressividade, machuca a si mesmo ou a outros. Outro motivo para buscar auxílio especializado é quando se percebe a qualidade ruim do sono, ou seja, por conta dos episódios frequentes de sonambulismo e sono agitado, a pessoa está sempre cansada, sente muito sono durante o dia, não consegue desempenhar bem as suas tarefas cotidianas. A não ser que sejam observadas essas situações citadas, o sonambulismo não necessita de tratamento, apenas observação.

Existem transtornos que apresentem reações semelhantes ao sonambulismo, porém ocorrem após o primeiro terço do sono (durante o sono REM), onde a pessoa consegue até mesmo se lembrar de algumas ações após acordar, mas estes são casos específicos que devem ser avaliados por especialistas, pois podem ser indicativos de outros distúrbios. Há algumas formas também de os sonâmbulos



HÁ ALGUMAS FORMAS TAMBÉM DE OS SONÂMBULOS EVITAREM A OCORRÊNCIA FREQUENTE DOS EPISÓDIOS (...)

evitarem a ocorrência frequente dos episódios, e essas alternativas estão relacionadas a um ambiente propício para um sono tranquilo – como ambiente totalmente escuro e sem ruídos – e também a hábitos saudáveis – como evitar alimentos pesados antes de dormir, evitar o uso de celulares, tablets ou computadores minutos antes de se deitar, evitar o consumo de álcool, fazer exercícios físicos regulares, o que auxilia na redução do estresse e possibilita um sono mais tranquilo.

* Ane Caroline Janiro é psicóloga clínica (CRP 06/119556) pela Universidade Presbiteriana Mackenzie em São Paulo — SP. É equoterapeuta pelo Centro de Equoterapia de Jaguariúna — SP e pela ANDE — Brasil (Associação Nacional de Equoterapia). Idealizadora do Projeto e blog *Psicologia Acessível*, que busca tornar as práticas em Psicologia mais próximas ao cotidiano de todas as pessoas, sejam elas estudantes e profissionais da área ou não, priorizando práticas inclusivas e acessibilidade das informações e de serviços da Psicologia (www.psicologiaacessivel.net).

